

VISITA DE 1º ESO

Información para padres

La alimentación del niño mayor

En los años previos a la pubertad se comienza a experimentar un mayor crecimiento corporal y, por lo general, un aumento de la actividad física. Por estas razones, las exigencias nutritivas son más elevadas, tanto en la cantidad de los nutrientes como en su variedad. No obstante, recordad que los niños necesitan menor cantidad de comida que un adulto, así que poned cantidades razonables y no comparéis con lo que comen otros niños.

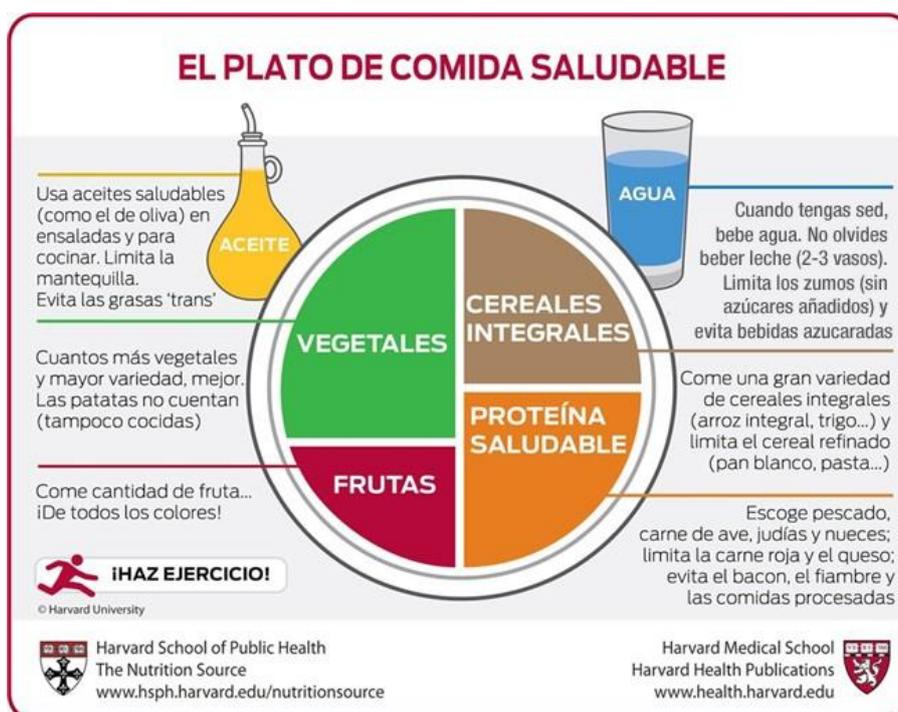
En estas edades pueden ocurrir desequilibrios nutricionales por los cambios en algunos hábitos alimentarios de los niños, como la menor ingesta de leche, las comidas fuera de casa y las “manías” a la hora de elegir sus alimentos, cada vez más influidos por las modas, la publicidad y los hábitos, no siempre saludables, de sus compañeros de grupo.

A la hora de comer, olvidaos de las prisas y pasad un buen rato. Comer nunca puede ser una experiencia desagradable.

Evitad en casa, o si coméis fuera, las comidas “fastfood”.

Debéis intentar ofrecer a vuestro hijo una dieta variada, completa, apetitosa y equilibrada. De esta manera, no tendréis que preocuparos por las cantidades. No le forcéis a comer más de lo que necesita.

Si utiliza el comedor escolar, recordad que el resto de comidas del día deben ser elegidas respetando un adecuado equilibrio alimentario. Es fácil si tenéis en cuenta el siguiente esquema:



El desayuno es tan importante como el resto de comidas del día. Acostumbraos a organizarlo y planificarlo para evitar el clásico desayuno “a salto de mata”, que suele caracterizarse por alimentos poco convenientes. Hay niños a los que cuesta romper el ayuno nocturno y forzar al niño a desayunar es tan poco adecuado como forzarle a comer, merendar o cenar. Puede que despertándose un poco antes, logre el tiempo necesario para desayunar sin prisas. En todo caso, si desayuna “poco”, es probable que le apetezca un almuerzo que prepararemos más “generoso” para tomar a media mañana y así respetar el apetito y el equilibrio dietético. Es difícil poder afirmar que haya alimentos ideales para el desayuno (basta con percatarse de las radicales diferencias que hay entre los desayunos típicos de diferentes países y culturas), sino alimentos recomendables en general (la dieta de todo el día debe “caber” en el plato de Harvard). Es igualmente cierto que hay alimentos que no son especialmente recomendables, tampoco para el desayuno,

y que curiosamente se suelen publicitar como ideales por parte de la industria alimentaria (galletas azucaradas, bollería, zumos azucarados, cereales azucarados, cacao, lácteos azucarados...). Acostumbraos a respetar igualmente una buena distribución de alimentos a lo largo del día. Las golosinas, los bollos y las chokolatinas quitan el apetito, favorecen la aparición de caries y alimentan muy poco (son "calorías vacías") consolidando un sobrepeso acumulativo. Es muy recomendable la lectura de la Guía de Alimentación saludable editada por la Consejería de Salud, accesible en http://www.riojasalud.es/f/old/ficheros/alimentacion_4-12.pdf

Higiene personal

El niño mayor aumenta generalmente su actividad física en comparación con la que desarrollaba en otras épocas de la vida, siendo necesaria una higiene corporal diaria, si cabe, más escrupulosa que en periodos anteriores.

Vuestro hijo debe ducharse diariamente y se lavará el cabello al menos 3 veces por semana.

Debe lavarse minuciosamente los genitales, y muy especialmente las chicas, por la facilidad de contaminación con heces. Recordad que éstas deben limpiarse dirigiendo la esponja o el papel higiénico desde la vulva hacia el ano, y nunca al revés.

Estimulad a vuestro hijo para que mantenga limpias y cortas las uñas de sus manos y pies (éstas últimas deben cortarse rectas para evitar que se produzcan encarnaduras).

Debe ir limpio al colegio. Debe lavarse las manos con frecuencia, y siempre antes de las comidas y tras ir al baño.

Debe dormir el tiempo necesario, al menos 8 ó 9 horas.

Debe saberse vestir adecuadamente. Debe dejar la ropa bien colocada y ordenada.

Debe adquirir hábitos adecuados en el trabajo y en el descanso.

Salud bucodental

Los pilares clave en la prevención de la caries dental y la enfermedad periodontal son una adecuada higiene y unos buenos hábitos alimentarios

Cepillado bucodental

Después de que erupcionen los primeros molares primarios, se debe optar por el uso del cepillo dental. El cepillo debe presentar un mango recto y largo; una empuñadura gruesa, cerdas suaves con las puntas redondeadas y un tamaño compatible con la boca del niño.

El cepillado debe comenzar con un barrido siguiendo el eje del diente, empezando por la encía y sin desplazamientos horizontales, tanto en la cara exterior como en la cara interior. Posteriormente se realiza un movimiento a modo de remolino sobre las caras con las que masticamos, de atrás hacia delante, limpiando posteriormente con suavidad la lengua. Debe enjuagarse varias veces. El cepillado debe completarse en algunos casos con el empleo de seda dental.



Pastas dentífricas fluoradas

El factor más importante en la prevención de la caries dental es la exposición a bajas dosis pero continuadas de fluoruro en la cavidad oral. El empleo de pastas dentífricas fluoradas es un método efectivo, aunque también se recomendarán dentro de los programas escolares de salud bucodental, el uso de colutorios fluorados semanales. A esta edad el cepillado debe realizarlo ya el propio niño, aunque requiere adiestramiento y supervisión por parte de los padres. Según el documento de consenso de la Academia Europea de Odontopediatras (EAPD) con la Sociedad Española de Odontopediatría, las recomendaciones clínicas para el uso de pasta de dientes con flúor en niños de 6 a 14 años son la utilización de una pasta de dientes con 1.450 ppm de flúor y emplear una cantidad de 1-2 cm sobre el dente. El cepillado debe hacerse después de las comidas, al menos dos veces diarias, durante un par de minutos.

Alimentación bucosaludable

Los efectos cariogénicos de cualquier azúcar derivan, sobre todo, de su capacidad de favorecer el crecimiento de ciertas bacterias que forman ácidos y polisacáridos.

Por ello es conveniente promover el aumento de consumo de frutas y verduras, así como la disminución del consumo de alimentos que contengan azúcares refinados (glucosa, fructosa y sacarosa).

Evitar los picoteos frecuentes entre comidas, así como hábitos que favorezcan la retención de alimentos azucarados en la boca.

Procurar que los carbohidratos sean en forma diluida o acuosa (retención mínima), evitando los azúcares de textura pegajosa o adhesiva (chocolates, gominolas, caramelos, sugus...).

Evitar utilizar los caramelos como "regalos" entre las comidas.

Los refrescos azucarados entre las comidas son también una fuente nada despreciable de azúcares.

Prevención de accidentes

Muchas conductas y/o actividades que van desarrollándose a esta edad, ya sea por nuevas o por el riesgo que encierran en sí mismas o por ambas cosas, pueden llevar a situaciones de peligro para la salud.

La labor de los padres, profesores, educadores, etc., no es la de dar todo hecho o la de prohibir, sino la de educar y adiestrar, capacitando de esta forma al niño para vivir con responsabilidad y sin riesgo y a que conozca cómo actuar en caso de accidente o emergencia. Además de las medidas que en otras ocasiones os hemos recomendado, sería aconsejable:

En el domicilio

- Es conveniente que conozca y sepa cómo efectuar una llamada al 112 en caso necesario

En el colegio

- Debe tomar precauciones en los juegos y deportes más peligrosos o con contacto, para evitar posibles caídas, contusiones, fracturas... (casco, rodilleras...)
- En caso de ser necesaria la evacuación, debe colaborar y seguir estrictamente las indicaciones de los responsables

En la calle

- Para evitar atropellos, recordarle que no debe caminar por la calzada y que debe cruzar por los lugares apropiados (semáforos, pasos de cebra,). Si tiene que cruzar la vía del tren, debe hacerlo por los pasos permitidos.
- Cuando esté con sus amigos en algún parque o jardín público, no debe tocar los desperdicios, jeringuillas o cristales rotos que se encuentren por el suelo.

En la carretera

- Debe saber que hay que caminar siempre por el arcén y por la izquierda, y si es de noche, procurando llevar algún objeto reflectante.
- No se deben cruzar autovías, salvo por las pasarelas peatonales habilitadas.
- En los automóviles utilizad siempre un sistema de retención adecuado.
- En motos, bicicletas y ciclomotores es obligatorio el uso del casco.

Ocio y tiempo libre

- Debe responsabilizarse en el uso de protectores (casco, rodilleras y coderas) cuando utilice patines o monopatín. Nunca debe agarrarse a ningún vehículo que esté circulando.
- Debe jugar en los lugares apropiados y respetando las reglas del juego.
- Debería saber nadar bien y conocer las precauciones del baño en pantanos, ríos y lagos.
- En el campo no debe beber agua de ningún lugar que no esté indicado como "agua potable".

Ocio

Es recomendable mantener todas las actividades físicas al aire libre que sean posibles, tanto con amigos como con la propia familia.

Aunque las exigencias académicas aumentan, debe ordenarse el tiempo de estudio, creando un hábito para el mismo, pero sin descuidar un tiempo de juego y ocio. Es muy recomendable fomentar la lectura como entretenimiento.

Debe limitarse el tiempo (menos de una hora al día) que se pasa delante del ordenador, la videoconsola, la tableta o el móvil, así como la televisión, que debería contar con un sistema de control parental o supervisarse por un adulto. Especialmente apagad las pantallas durante las comidas.

Las nuevas tecnologías y el mundo digital, en especial el uso de redes sociales, nos exponen a múltiples riesgos en los que los menores de edad son mucho más vulnerables. Los peligros son reales y vuestra responsabilidad como padres es conocerlos y evitar que vuestro hijo se exponga a ellos.

Recomendad a vuestro hijo la lectura de la “Guía para jóvenes. Sé legal en internet”, editada por la Agencia Española de Protección de Datos, disponible en http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/images/guias/Guia_menores2016.pdf, y leed vosotros la “Guía para educadores. Enseñales a ser legales en internet”, que podéis descargar de http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/images/guias/Guia_formadores2016.pdf o la editada por Riojasalud “Habla con ellos de las nuevas tecnologías”, disponible en http://www.riojasalud.es/f/old/ficheros/guia_tecnologias.pdf

Fotoprotección

Los expertos recomiendan que los niños mayores de un año, con el fin de evitar una exposición solar insuficiente que nos dejaría sin vitamina D, tomen el sol un tiempo de 10 a 15 minutos diarios, con alguna parte del cuerpo descubierta y sin cremas de protección (brazos, rostro, piernas), desde la primavera al otoño. Esta recomendación es especialmente importante en bebés y niños con factores de riesgo (piel oscura, si salen poco a la calle, si van muy tapados...).

Conscientes de la necesidad de protegernos de algunos efectos nocivos del sol (quemaduras, riesgo de cáncer de piel...), en los meses de verano se recomienda evitar la exposición al sol en las horas de máxima intensidad (de 10 a 16 horas) y protegerse el resto del tiempo.

La ropa es la forma más útil de fotoprotección (visera, gorra, camiseta...), para cualquier actividad al aire libre, así como la sombra.

Utilizad también una protección solar frente a rayos UVA y UVB, con un factor de 15 o mayor, resistente al agua (water-proof) y al roce (rub-proof). Utilizad leches hidratantes tras la exposición al sol.

Es importante que el propio niño sea conocedor de los riesgos y participe de forma responsable en adoptar las medidas de prevención descritas.

Prevención del tabaquismo pasivo y otros hábitos tóxicos

Abandonar el hábito tabáquico en caso de que alguno de los padres lo sufra, es un primer paso para prevenir la adquisición de uno de los hábitos tóxicos más extendido. En caso de que los padres sigáis consumiendo tabaco, no fuméis nunca delante del niño ni dentro de casa o del automóvil.

En nuestro país cada vez es más precoz el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias de abuso, por lo que es importante abordar y prevenir ya a vuestro hijo frente a su consumo. Os recomendamos la lectura de las guías “Habla con ellos de...” editadas por la Consejería de Salud, disponibles en <http://www.infodrogas.org/inf-publicaciones>

Hablad abiertamente de estos temas con vuestro hijo, así como de las relaciones sexuales, los peligros de internet y las tecnologías... Si conoce estos riesgos antes de exponerse a ellos, habrá más posibilidades de que actúe de forma correcta.

Tanto para estar preparados para abordar estos temas como para que vuestro propio hijo pueda aclarar dudas que se presenten, podéis encontrar múltiples temas en la web TeensHealth de la Fundación Nemours (http://teenshealth.org/teen/centers/spanish_center_esp.html)

Estad atentos a señales de alarma (cambios drásticos en el peso, la personalidad, las horas de sueño, el círculo de amistades, el rendimiento escolar; las faltas repetidas a clase, robar dinero, indicios físicos de fumar o beber...), pero respetad siempre la intimidad de vuestro hijo, su habitación, sus llamadas telefónicas. Los padres debéis saber siempre dónde está, con quién y qué están haciendo, con quién chatea o qué amigos sale, pero no es necesario conocer todos los detalles.

Otras recomendaciones

Atravesarán épocas de excesiva preocupación estética por su cuerpo y los cambios que irán experimentando. Recordadle que la alimentación debe ser completa y equilibrada y que debe iniciar ningún tipo de régimen alimentario sin control médico adecuado.

Las comidas en familia son un momento ideal para hablar de cosas cotidianas y conocerse mejor.

Deben mantenerse unos límites y normas, pero apoyando progresivamente su autonomía. Los padres deben ser firmes en las decisiones razonadas, pero reconocer también las equivocaciones. No siempre los adultos estamos en posesión de la verdad.

Debe reconocerse su autoestima y evitar recriminarlos, compararlos o ridiculizarlos delante de otras personas o amigos, ni decir que lo que dicen o piensan son tonterías.

Si se le asigna dinero o medios materiales (ropa, compras, teléfono...) estos deben ser juiciosos y con criterios claros para su administración y utilización adecuada.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Alimentación equilibrada en los niños de 4 a 12 años. Orientación para padres y madres. Riojasalud.