

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

ESKOLAURREKO ADINEAN



3tik 6 urtera arte

Haurraren osasun-gidak

EN EDAD PREESCOLAR

Elige salud, itú ganas!

La realización de esta Guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del equipo de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

En todos estos casos o siempre que tengas alguna duda, consulta con tu equipo pediátrico llamando al teléfono del Consejo Sanitario:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Recibirás una respuesta inmediata todos los días de la semana.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrik eman nahi dizkie.

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetza Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Kasu guztietan, edo zailantzaen bat duzun guztietan, zure pediatra-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonoa deitu.

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Berehala erantzungo dizute asteko egun guztietan.

ÍNDICE

A.	ALIMENTACIÓN	3
	• Cómo lograr un plato saludable	4
B.	ACTIVIDAD FÍSICA	7
	• Sedentarismo	9
C.	SALUD BUCODENTAL	10
D.	CUIDADOS GENERALES	11
	• Televisión /videojuegos	11
	• Sueño.....	12
	• Tabaco	13
	• Límites	13
	• Al aire libre.....	15
	• El baño.....	16
E.	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.....	17



A. ALIMENTACIÓN

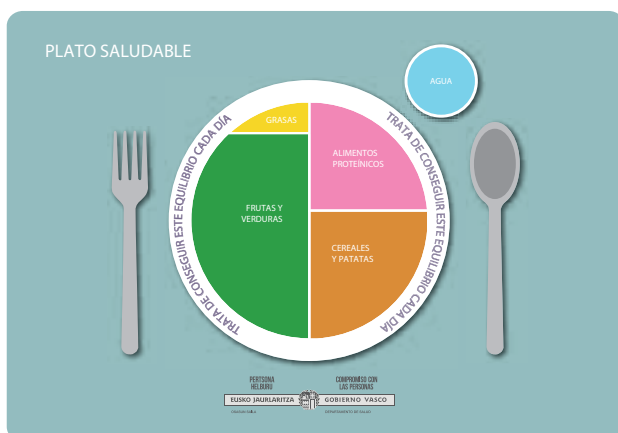
Esta etapa de edad, entre 3-6 años, es esencial para la **formación de hábitos alimentarios** en tu hijo o hija.

Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta su interés y estimula las ganas de comer.

Conviene que:

- Realice **5 comidas al día**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- El desayuno y la comida sean las comidas principales del día y que **la cena sea más ligera**.
- Al desayuno se le de también su importancia: que incluya siempre **lácteos, cereales y frutas y que se le dedique su tiempo**. Es importante el niño o la niña se sienta en la mesa con el resto de la familia, para ello conviene despertarle con suficiente antelación.
- No coma entre horas, en especial snacks, "chucherías" y bebidas envasadas.

Utiliza el "**Plato Saludable**" como modelo para conseguir una alimentación sana para toda tu familia. Para ello, procura que la mitad de lo que comáis a lo largo de día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y patatas y el otro cuarto alimentos proteínicos. Piensa en este plato para planificar el desayuno, la comida y la cena.



• CÓMO LOGRAR UN PLATO SALUDABLE

1. Frutas y Verduras

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

2. Cereales y patatas

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

A la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), procura que sean integrales ya que en su forma refinada, como el pan blanco o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

3. Alimentos proteínicos

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato. Elige preferentemente aves, pescado (variando entre pescado azul y blanco), legumbres y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas de salud, puedes consumir hasta un huevo al día.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos Omega 3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, entre los 3 y los 12 años deberían limitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (Pez espada, Tiburón, Atún rojo y Lucio) a 50 gr/semana o 100gr/ 2 semanas.



Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.

Los frutos secos constituyen también una buena fuente de proteínas y son una opción alternativa nutritiva y atractiva para tu hijo o hija. Pero recuerda que hasta los 4-5 años conviene dárselos triturados por el riesgo de atragantamiento. Elige aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

Limita el consumo de carne roja y de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.).

4. Aceites y grasas

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es "virgen" (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

5. Agua

Ofrécele agua como bebida. También pueden tomar leche o zumos naturales sin azúcares añadidos. Limita las bebidas azucaradas, gaseosas y con cafeína. El consumo de bebidas azucaradas, especialmente entre horas, es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.

6. Sal

Se debe controlar el consumo de sal desde la infancia y que la que se consuma sea yodada. El gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, si desde la infancia favorecemos el consumo de alimentos con poca sal, de adultos elegirán alimentos con menos sal.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Algunos consejos útiles

Limita el consumo de alimentos fritos, productos precocinados, aperitivos salados y bollería por su alto contenido en grasas no cardiosaludables y sal.

Alterna entre distintos métodos de cocinado. Prioriza el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote frente a la fritura.

Revisa siempre la etiqueta de los productos y elige los alimentos bajos en grasas, azúcares y sal. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales “parcialmente hidrogenados”.

Nunca se les debe ofrecer alcohol ni permitir que lo prueben.

No es recomendable premiar con dulces o chucherías ni usar la comida o alimentos concretos como recompensa.

En caso de que coma en la escuela, es importante conocer el menú escolar para complementarlo en la cena.

B. ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa debe permanecer en **actividad un mínimo de 3 horas al día.**

Está demostrado que **los niños y niñas que son más activos:**

- tendrán mejor rendimiento escolar;
- mantendrán un peso corporal saludable;
- desarrollarán un aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones);





- desarrollarán un sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones);
- aprenderán a controlar mejor el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- tendrán mayor autoconfianza, integración e interacción social.

Recomendaciones:

- Procura que se desplace de forma activa: andando, en bici, en patinete...
- Invítale a subir y bajar por las escaleras en vez de tomar el ascensor. Tú puedes ser su ejemplo.
- Dale la oportunidad para que juegue, tanto en casa como en la calle, de forma activa. Busca espacios para ello.

- Fomenta su afición por otro tipo de actividades como subir al monte, practicar un deporte, pasear...

• SEDENTARISMO

Procura que se levante cada 1 ó 2 horas, exceptuando el descanso nocturno. **Permanecer largos periodos de tiempo, viendo la televisión, leyendo, delante del ordenador o jugando con videojuegos, sin levantarse puede ser perjudicial para su salud.**





C. SALUD BUCODENTAL

A esta edad, la higiene bucal infantil es responsabilidad de las personas adultas. El cepillado de dientes requiere una habilidad motora adecuada que no se suele alcanzar antes de los 5 años de edad.

A partir de 3 años de edad y siempre que sea capaz de escupir, se puede utilizar una **pasta dental con una concentración de 500 ppm de flúor, en cantidad equivalente a un guisante**. Mientras no sepan escupir la pasta, el cepillado se hará sólo con agua.

D. CUIDADOS GENERALES

• TELEVISIÓN /VIDEOJUEGOS

Limita el uso de la televisión como forma de entretenimiento.

Entre 3 y 6 años no debe permanecer más de una o dos horas diarias frente a la televisión u otro tipo de pantallas.

Los niños y las niñas que ven más la televisión, muestran mayores dificultades de atención, una progresión más lenta en el nivel de lectura, peores resultados en pruebas de comprensión, así como un menor rendimiento académico.



• SUEÑO

Las horas de sueño deben ser de **10 a 12 horas diarias.**

Durante el día, es recomendable que duerma una siesta como complemento al sueño nocturno.

Conviene que la hora de acostarse sea siempre la misma con una rutina de actos que le de seguridad, como preparar la ropa y el material necesario para el día siguiente, cepillarle los dientes, leerle o contarle un cuento.

Ten especial cuidado de no potenciar la angustia o los miedos, aludiendo a "cocos, fantasmas, hombres del saco, etc.



• TABACO

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerle al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. **El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina, compuestos carcinógenos y toxinas.**

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia tos, otitis y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

• LÍMITES

Desde el segundo año de vida debe descubrir la existencia de "límites". Entre los 2 y 4 años, va aprendiendo que hay cosas que puede hacer y otras que no.

Es tarea de la persona que esté a su cuidado **establecer normas de convivencia, pocas pero claras** y repetirlas las veces que haga falta siempre con cariño y firmeza.

Debería existir una secuencia predecible al poner los límites: Primero un aviso claro de cual es el límite (ejemplo: encima del sofá del salón no saltamos). Si el niño o la niña no hace caso, sigue otro aviso, esta vez con un anuncio de qué va a pasar si vuelve a hacer lo mismo (ejemplo: si saltas en el sofá, no podrás jugar en el salón y tendrás que salir fuera). Si aún así no respeta el límite, habrá que cumplir con lo anunciado (ejemplo: sacarle del salón). Es importante que



sea una consecuencia lógica, relacionada con la situación y no un castigo desconectado. Si por ejemplo, tira el zumo, la consecuencia sería limpiar el zumo derramado, no una prohibición de salir a jugar después de la comida.

Ten en cuenta que todavía no es capaz de razonar como una persona adulta.

Es preferible elogiar sus comportamientos positivos que castigar los negativos.

Evita asociar comida o sueño a castigo o rechazo.

En ningún caso se debe recurrir al castigo físico ni psicológico.

• AL AIRE LIBRE

Procura que no juegue directamente al sol, **protéjelo siempre con gorro y camiseta** y trata de que permanezca a la sombra el mayor tiempo posible.

Protéjelo los ojos con gafas de sol con el 100% de protección frente a los rayos UVA y UVB. No le compres gafas de sol de juguete o aquellas que no cumplan estrictamente con la reglamentación de la Comisión Europea, podrían dañar sus ojos. El símbolo "CE" seguido del grado de protección constituye una garantía esencial para el consumidor.

Hazle beber mucha agua para evitar la deshidratación.

La exposición solar repetida, especialmente las recibidas en la infancia, se relaciona con el desarrollo posterior de tumores cutáneos. Por lo tanto, los niños y niñas deben estar siempre protegidos de los dañinos rayos ultravioleta, estén en la playa, piscina, campo o en la calle. **Dale frecuentemente crema solar de factor de protección solar 20 (FPS 20) como mínimo y adecuado a su tipo de piel.**

Extiende una capa abundante de una crema protectora adecuada al tipo de piel sobre las zonas expuestas al sol:

- media hora antes de ponerse al sol, aun cuando esté nublado;
- repitiendo siempre la aplicación cada dos o tres horas;
- siempre después de bañarse, pero sobre la piel bien seca.

Ten crema solar siempre a mano en el coche, el bolso o la mochila del niño o niña.

¡Cuidado con los días nublados! Toma las mismas precauciones que un día de sol. Son los rayos UV y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel y las nubes no bloquean los rayos UV.

No exponerle al sol entre las 11 y las 15 horas (cuando la sombra de tu cuerpo sobre el piso es más corta que tu estatura).

Sombra larga = poco riesgo

Sombra corta = mucho riesgo

• EL BAÑO

Ten cuidado cuando esté cerca o dentro del agua aunque cubra poco.

No le pierdas nunca de vista ya que siempre existe un riesgo de caída y ahogamiento.

Es muy recomendable que aprenda a nadar.



E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Recuerda y lee de nuevo las recomendaciones ya indicadas en el primer año de vida para evitar accidentes: quemaduras, intoxicaciones, etc. (armarios cerrados, protección eléctrica, juguetes apropiados, peligros en la cocina, etc.).

Vigila escaleras, ventanas y balcones. Instala barreras o protectores adecuados.

Aprovecha para ventilar cuando no esté en casa, salvo que las ventanas sean de hojas batientes o controles sus movimientos en todo momento.

En lugares desconocidos o no protegidos (campo, parque, playa, piscina o río aunque haya poca profundidad, casa de veraneo, casa de familiares...), debe estar siempre bajo la vigilancia de una persona adulta.

Debe seguir utilizando la silla de seguridad homologada y adecuada a su peso y edad siempre que vaya en automóvil.

Puedes empezar a explicarle las normas de tráfico más sencillas, como los semáforos, y respetarlos siempre para así fomentar su autonomía y seguridad.





Aurkibidea

A.	ELIKADURA	3
	• Plater osasungarriaren osagaiak	4
B.	JARDUERA FISIKOA	7
	• Sedentarismoa	9
C.	AHO-HORTZEN OSASUNA	10
D.	ZAINKETA OROKORRAK	11
	• Telebista/bideo-jokoak	11
	• Loa	12
	• Tabakoa	13
	• Mugak	13
	• Aire zabalean	15
	• Bainuaz gozatu	16
E.	ISTRIPUEN PREBENTZIOA	17



A. ELIKADURA

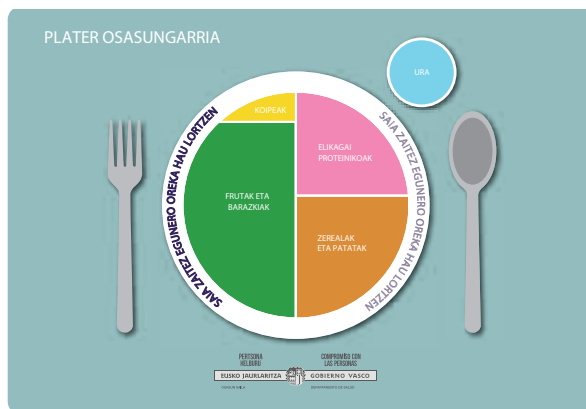
Zure umea elikatze-ohitura osasungarria jasotzeko garaian dago orain (3 eta 6 urte artean).

Oso garrantzitsua da askotariko zapore, usain, itxura eta trinkotasunak aintzat hartzea, ongi prestatutako plater batek umeen interesa erakarri eta jateko gogoia pizten baitu.

Komeni da:

- **Egunean 5 otordu** egitea: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- Energia gehien duten elikagaiak eta horien kantitate handiagoa egunaren lehengo zatian jatea (gosarian, hamarretakoan eta bazkarian), bigarrean baino (askaria eta afaria).
- **Gosariari** daukan garrantzia eman behar zaio: ez dira inoiz ere faltako: **esnekiak, zerealak eta fruta**. Mahaian eserita eta ahal bada gainerako senideekin batera, giro lasaian. Horretarako, umeak denboraz iratzartzea komeni da, ordu egoki batean oheratzea eta eskolako materiala bezperako gauean prest uztea.
- Otordu artean ez jatea, bereziki zizka-mizkak, litxarrerriak eta ontziraturako edariak.

Erabili **plater osasungarria** eredutzat, zure familiak ondo eta sano jateko. Platerak erakutsiko dizu, mahaian esertzen zareten bakoitzean, elikagai-multzo bakoitzetik zer proportzio janda, edo, gutxienez, egunero multzo bakoitzetik zer proportzio jan behar zenuketen.



• PLATER OSASUNGARRIAREN OSAGAIK

1. Fruituak eta barazkiak

Plateraren erdia fruituz eta barazkiz bete ezazu.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazkizko ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriaz bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osieran Karbohidratoak nagusi direlako ere eta.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea; birfinduta badaude, adibidez, ogi zuria edo arroz zuria, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukrea bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eragiten dute.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena. Onen-onenak hegaztiak eta arrainak (arrain zuriak nahiz urdinak), lekak eta fruitu lehorrak dituzu. Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu. Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobe den kantidadean, koipe ase gutxi, omega 3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, 3 eta 12 urte artean, merkurioak gehien kutsatu dituen espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoa) 50g/astero edo 100g /2 astero murriztu behar da. Merkurioa oso toxikoa da, eta adin gutxiko haurren neurona-garapenean asaldurak eragin ditzake.



Kontuz esnekiekin; baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrirekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak proteina iturri aukeragarriak dira ere eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Kontuan izan 4-5 bat urte egin arte xehatuta ematea, itotzeko arriskurik ez izateko. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaila, hestebeteak, saltxitxak...) gutxi jan.

4. Olioak eta koipeak

Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta "birjina" bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

5. Ura

Eskaini ura edateko. Esnea eta zuku naturalak ere edan ditzakete, baina azukrerik ez duten horietakoak. Azukre, gas eta kafeinadun edariak, ahalik eta gutxien. Azukredun edariak edatea, batez ere, otorduen artean, arriskutsua da hortzetarako; gainera elikagai nutritiboagoak jateko oztopo izan daitezke.

6. Gatza

Txiki-txikitatik kontrolatu behar da zenbat gatz hartzen duten. Gatza gustatzea ez da berezkoa, ohitu egiten gara, eta nolabait hezi daiteke gustu hori; txikitan gatz gutxiko janariak ematen badizkiegu, handitan ere gatza gutxikoak aukeratuko dituzte.

Egunean gehienez koilarakada txikitxo bat, eta iododuna bada, hobe.

Aholku batzuk

Ez beti frijituta prestatu jakiak; egosita, plantxan, lurrunetan, grillean, labean edo papillot-ean ere presta daitezke.

Frijitutako jakiak, aurrez eginda datozenak, zizka-mizka gaziak eta opilak oso gutxitan jan, gatz asko eta bihotzerako kalterako koipe asko dute-eta.

Erosketak egitera zoazenean, begiratu jakien etiketari, eta koipe, azukre eta gatz gutxi dutenak hartu beti. Landare koipe edo olio "pixkat hidrogenatua" jartzen duen produkturik ez erosi ahal baduzu.

Inoiz ez eskaini Alkohola zure umeari, ezta dastatzeko aitzakiarekin.

Ez da komeni gozokiak edo litxarkeriak ematea saritzeko, ez janaria edo jaki konkretuak erabiltzea ere errekonpentsarako.

Eskolan jaten badu, garrantzitsua da eskolan zer jan duten jakitea afari-orduan menua osatzeko.

B. JARDUERA FISIKOA

Etaparen honetan, **gutxienez 3 ordu egunero, aktiboa egon beharko litzateke.**

Jarduera fisikoa egiteak zure seme edo alabari lagunduko dio:

- osasun oneko lokomozio-aparatua garatzen (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak);
- osasun oneko sistema kardiobaskularra garatzen (bihotza eta birrikak);
- sistema neuromuskularra kontrolatu dezan ikasten (mugimenduen koordinazioa eta kontrola);





- osasunerako ona izango duen gorputz-pisuari eusten;
- autokonfiantza, gizarte-integrazioa eta -interakzioa indartzen;
- eskolan errendimendu hobea izaten.

Gomendioak:

- Edonora joateko aktiboki ibiltzea: oinez, bizikletaz, patinetez ...
- Igogailua hartu beharrean, eskaileretatik igo eta jaisteko animatu. Zuk ere egiten baduzu, eredutzat hartuko zaitu.
- Emaiozu, bai etxean bai kalean, jolas aktiboak egiteko aukera.

- Beste zaletasun aktiboen praktika sustatu, ala nola; mendira igo, kirol bat praktikatu, paseoak eman...

• SEDENTARISMOA

Ahalegindu zaituz orduero edo bi ordutik behin altxa dadin, gaueko atsedenaldira izan ezik, jakina. **Telebista ikusten, irakurtzen, ordenagailuaren aurrean edo bideojokoekin jolasean, altxatu gabe, luze egotea kaltegarria izan daiteke** haurraren osasunerako.





C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Haurren aho-higienea, ordea, helduen erantzukizuna da, bai, behintzat, haurrak ahoa garbitzeko trebetasun nahikoa izan arte, hau da, normalean haurrak 5 bat urte izan arte.

Hiru urtetik aurrera, beti haurrak tu egiten ikasi duenetik, 500 ppm-ko fluordun hortzetako pasta erabil daiteke. **Erabili beharreko pasta-kantitateak ilar baten tankerakoa izan behar du.** Hortzetako pastari tu egiten ez dakiten bitartean, hortzak urarekin soilik eskuilatzea.

D. ZAINKETA OROKORRAK

• TELEBISTA/BIDEO-JOKOAK

Ez erabili telebista gehiegi umeak entretenituta edukitzeko.

Zure haurra 3-6 urte bitartekoa bada, **ez luke ordu bat edo bi baino gehiago eman behar egunero telebista ikusten edo pantailaren aurrean** bestelako jarduerarik egiten. Egunean telebista ikusten denbora gehiago ematearekin lotura du osasun fisiko eta psikologiko okerragoa izateak (aditasun eta irakurtzeko zailtasunak).



• LOA

Gaueko loa 10-12 ordukoa izan behar da.

Egunean zehar umeez siesta egitea, gaueko loaren osagarri.

Komeni da beti ordu berean oheratzea, eta segurtasuna emango dion ekintzen errutina bat izatea, hala nola biharamunerako behar dituen arropak eta materiala prestatzea, haginak garbitzea edo ipuin bat irakurri edo kontatzea.

Arretaz jokatu haurraren larritasunak edo beldurrak ez indartzeko, eta ez aipatu mamarro, mamu edo hamalau zakuren konturik.



• TABAKOA

Tabako-kea kaltegarria da pertsona guztien osasunerako: erretzaileen osasunerako eta inguruan daudenen osasunerako, batez ere adingabe-koenerako, zeren, gainera, adingabeok ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

Ahalegindu beti eta egoera guztietan adingabeok tabako-kearen eraginetik kanpo izaten etxean, kotxean, senide eta lagunen etxeetan eta edozein leku publikotan. Tabakotik ingurunera zabaltzen den keak nikotina, osagai kantzerigenoak eta toxinak ditu.

Tabakoa erre den lekua aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Kearen usaina murriztu arren, haren osagai kimiko toxikoak modu partzialean baino ezin dira akabatu; izan ere, denbora luzea behar da airea erabat berritzeko.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, sarriago izan ditzakete eztula, otitisa eta arnasa-eritasunak, esaterako, neumonia, bronkitisa eta asma. Osasun-arazo horiez gain, aukera gehiago daukate nagusitan erretzaileak izateko.

• MUGAK

Bi urtetik aurrera, "mugak" badirela jakin behar du. Bi eta lau urte bitartean ikasten hasten da gauza batzuk egin daitezkeela eta beste batzuk ez.

Aitak, amak edo zaintzen duenak jarri behar dituzte **arauak: gutxi, baina garbiak**; behar adina aldiz esan autoritatez eta tinko.

Iragartzeko moduko segida bat egon beharko litzateke mugak jartzeko garaian: lehendabizi, ohar argi bat, muga zein den jakiteko (adibidez: egongelako sofaren gainean ezin da saltorik egin). Haurrak kasurik egiten ez badu, beste abisu bat emango diogu, oraingo honetan berriz ere gauza bera egiten badu zer gertatuko zaion iragarritz (adibidez: sofaren gainean salto egiten baduzu, ez duzu egongelan jolasterik izango, eta egongelatik kanpora atera beharko duzu). Hala eta guztiz ere, muga hori errespetatu gabe jarraitzen badu, lehen esandakoa bete beharko dugu (adibidez: egongelatik atera). Garrantzitsua da ondorio logiko bat izatea, egoerarekin zerikusia duena, eta



ez, zerikusirik ez duen zigor bat. Esaterako, zukua botatzen badu, ondorio logikoa litzateke botatako zukua garbitzea, eta ez bazkal ondoren jolastera ateratzen ez uztea.

Oraindik ez du pertsona helduek bezala arrazoitzen.

Hobe da bere **jokaera positiboak txalotu, negatiboak zigortu baino.**

Saiatu ez erlazionatzen jana edo loa zigor edo arbuioarekin.

Zigor fisikoa edo psikologikoa ez da inoiz erabili behar.

• AIRE ZABALEAN

Ahalegindu eguzkitan ez daitezen jolastu. **Babestu beti txano eta kamisetaz.** Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egon daitezen.

Babestu iezaizkiozu begiak UVA eta UVB izpiekiko % 100eko babesa ematen duten eguzkitako betaurrekoekin. Ez erosi jostailuzko eguzkitako betaurrekorik edo Europako Batzordearen arauak betetzen ez dituztenik, haurren begiei kalte egin diezaiekete eta. "CE" sinboloak, gehi babes-maila azaltzen duenak oinarrizko bermea ematen diote kontsumitzaileari.

Ur asko edanarazi deshidrataziorik gerta ez dadin.

Etengabe eguzkitan egotea, bereziki haurtzaroan, gerora izan daitezkeen larruazaleko tumoreekin erlazionaturik dago. Umeak beti babestu behar dira izpi ultramore kaltegarrietatik, dela hondartzan, igerilekuan, basoan edo kalean. Eman eguzkitatik babesteko krema maiz-maiz, gutxienez 20ko babes-faktorea duena eta haurraren azal-motarako egokia dena.

Eguzkitan jarritako aldeetan larru-azalaren motaren araberako babes-krema ugari eman:

- Eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago, nahiz eta lainotuta egon;
- Berriro eman bi edo hiru ordurik behin;
- Bainatu ostean ere beti eman, baina larru-azala ondo lehortu ondoren.

Eduki eguzkitarako krema beti eskura, autoan, edo poltsan, edo neskatoaren edo mutikoaren bizkar-zorroan.

Kontuz lainotuta dagoenean! Eguzkia den egun batean bezain zuhur ibili. UV izpiek eragiten diote kaltea larru-azalari, ez bero handiak, eta lainoek ez dute UV izpietatik babesten.

Ez jarri eguzkitan goizeko 11etatik arratsaldeko 15etara (zure gorputzak lurrian egiten duen itzala zure garaiera baino laburragoa den bitartean).

Itzal luzea = arrisku txikia

Itzal laburra = arrisku handia



• BAINUAZ GOZATU

Ez utzi inoiz ere umeak bakarrik—ezta une batez ere— uraren ondoan edo uretan, nahiz eta ur azala izan. Beti egon behar dute zainduta, erortzeko edo itotzeko arriskua dela eta.

Oso komenigarria da igeri ikastea.

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

Lehen urteari buruz esandakoa gogoratu eta adierazitako gomendioak berriro irakurri, istripuak saihesteko: erredurak, intoxikazioak, etab. (armairuak itxi, instalazio elektrikoa babestu, jostailu egokiak izan, sukaldeko arriskuekin kontuz, etab.).

Eskailerak, leihoak eta balkoiak zaindu. Hesi edo babes egokiak jarri.

Etxean ez dagoenean aprobetxatu aireberritzeko, leihoak zabukariak ez badira edo une oro zertan dabilen kontrolatzen ez baduzu behintzat.

Leku ezezagun, berri edo babesik gabekoetan (landetan, hondartzan, parkeetan, igerileku eta ibaietan nahiz eta sakonera gutxikoak izan, familiarteko edo lagunen etxeetan) umea heldu batek zaindu behar du beti.

Segurtasun-aulki homologatua erabiltzen jarraitu, automobileran doan bakoitzean.

Trafikoko arau errazena azaltzen has zaitezke, hala nola semaforoak; eta zeuk ere beti errespetatu, haurraren autonomia eta segurtasuna sustatzeko.



