



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años

1. Alimentación

- La dieta debe ser completa, variada, equilibrada y apetitosa.
- Alrededor de los 2 años el niño debe sentarse a la mesa con su familia.
- Como bebida se darán agua, leche y zumos de frutas. Se evitará el café, té, alcohol y los refrescos con estimulantes.
- **Alimentos que deben consumirse:**
 - Fruta: diariamente.
 - Verdura: diariamente.
 - Leche: 500 a 700 c.c. diariamente.
 - Pan, pastas o patatas: diariamente.
 - Carne o pescado: 4 o 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 o 3 veces por semana.
 - Grasas animales y vegetales en adecuada relación.

2. ES IMPORTANTE

- Estimular al niño a comer solo (esto le hará más independiente) de forma que a hacia los 2 años y medio ya lo haga. Déjele que juegue con los alimentos.
- No confíe demasiado en la leche y los purés: hay que masticar, enséñele. Evite las chucherías y no abuse de los dulces y la sal.
- No le obligue ni le seduzca para que coma. No le riña ni le premie: no convierta las comidas en un drama. Las amenazas, promesas, caprichos y castigos le garantizarán a usted problemas durante años. No prolongue el tiempo de las comidas; es inútil tenerlo sentado a la mesa horas y horas. No es bueno preguntar al niño qué quiere para comer, todavía no ha madurado lo suficiente

para saber lo que quiere. Los padres son los que deben saber lo que le conviene a su hijo. Si no quiere comer, retírele el plato, no lo dude, hágalo y no ofrezca alternativas ni le "ayude". Alimentarse a uno mismo es una de las primeras responsabilidades que han de aprenderse.

- No debe "picar" entre horas, pues esto hará que no tenga apetito en los momentos de las comidas.
- La leche no debe ser la base de la alimentación, su aporte debe ser controlado (500-700 c.c. al día), para evitar que no tenga ya apetito para otros alimentos importantes, necesarios para una alimentación equilibrada.
- Las vitaminas no hacen engordar ni estimulan el apetito. Con una dieta variada se adquieren las vitaminas necesarias.
- No ofrezca a los niños frutos secos antes de los 3 años por el riesgo de aspiración.

3. Normas de higiene

- **BAÑO CORPORAL:** Desde el nacimiento a la vejez, el baño (o ducha) diario será una costumbre higiénica muy saludable.
- **CABELLO:** El pelo, como norma general, debe lavarse cada 2 ó 3 días.
- **MANOS:** Acostumbre a su hijo a lavarse las manos con frecuencia, y siempre antes de las comidas y después de utilizar el retrete.
- **DIENTES:** La higiene dental es primordial en la prevención de las caries y otras enfermedades dentales. Hasta los 3 años, los padres cepillarán los dientes de sus hijos sin pasta dentífrica, humedeciendo el cepillo con agua. A partir de los 3 años, los padres continuarán cepillando los dientes de sus hijos, hasta que éstos sean capaces

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.





Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años (cont)

de hacerlo correctamente sin ayuda, utilizando en cada cepillado una cantidad de pasta dentífrica (pastas fluoradas infantiles) equivalente al tamaño de una lenteja.

- Es útil que a partir de los 2 años el niño utilice el cepillo como parte de sus juegos, enseñándole la forma de hacerlo y repasando el cepillado por parte de sus padres en las zonas donde el niño no sea capaz de realizar una limpieza eficaz. Así, el cepillado dental después de las tres comidas principales constituirá un hábito para su hijo.
- GENITALES: Los genitales también deben lavarse escrupulosamente y muy especialmente en el caso de las niñas, pues por su proximidad al año, pueden contaminarse fácilmente con las heces. Recuerde que las niñas deben limpiarse siempre dirigiendo la esponja o el papel higiénico desde delante (vulva) hacia el ano y nunca al revés.
- OREJAS: Después del baño diario, las orejas deben secarse con una toalla, no utilice "bastoncillos", pues su uso puede favorecer la formación de tapones de cerumen, producir erosiones en el conducto auditivo e incluso provocar accidentes más graves.
- UÑAS: Vigile la limpieza y longitud de las uñas, tanto de los dedos de las manos como de los pies.

4. Prevención de accidentes

- Utilice barreras de protección si la casa tiene escaleras. Proteja las ventanas y terrazas, de forma que el niño no pueda saltar la barandilla, "siempre subirá más alto de lo que usted cree".
- Debe guardar los medicamentos y productos de limpieza cerrados con llave o en un lugar suficientemente alto.

- Nunca diga que las medicinas son dulces o caramelos. A esta edad el niño tiene mucha curiosidad por todo y, si encuentra algo nuevo, querrá probarlo.
- Las quemaduras son los accidentes domésticos más frecuentes. No deje líquidos calientes cerca del borde de las mesas. Utilice los quemadores traseros de la cocina siempre que sea posible. Lo más seguro es evitar que el niño entre en la cocina cuando ésta se esté utilizando.
- Tenga cuidado con el uso de los objetos cortantes (tijeras, cuchillos, etc.), su hijo deberá aprender a utilizarlos, pero bajo la supervisión de un adulto, hasta que adquiera la habilidad suficiente.
- Antes de los 3 años, el niño no debe tomar frutos secos (pipas, cacahuets, aceitunas con hueso, etc.) porque aún no puede masticarlos completamente y, si se atragantase con un trozo, podría asfixiarse.
- Procure que no juegue con caramelos o comida en la boca.
- Vigile al niño cuando juegue en la calle y busque un lugar alejado del tráfico. Al comprar bicicletas, patines, etc., compruebe que son seguros y adecuados para su edad.
- No pierda NUNCA de vista al niño en piscinas, playas o lugares en donde haya agua (ríos, estanques, etc.).
- Viajes en automóvil: el niño deberá usar siempre (incluyendo trayectos cortos cotidianos) una silla adecuada a su Grupo de Seguridad. Aproximadamente hasta los 3 años, el niño pertenece al Grupo I (de 10 a 18 Kg), por lo que debe utilizar una silla homologada (etiqueta E naranja), de

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quirónsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años (cont)

orientación frontal (mirando hacia delante), situada en el asiento trasero y amarrada a los anclajes de los cinturones de seguridad del vehículo.

- De 3 a 6 años, el niño pertenece al Grupo II (de 18 a 25 Kg) y deberá utilizar los cinturones

traseros del coche (si no los tuviera, instálelos), pero siempre con un asiento elevador, de modo que la correa del cinturón se acople al hombro del niño, no a su cuello.

Conducta normal del niño de 1 a 3 años

- A partir de esta edad, el niño tiene cada vez **más capacidad de movimiento** y quiere conocer y tocar todo lo que le rodea, esto entraña ciertos riesgos, pero es necesario para su aprendizaje. Hay que retirar de su alcance los objetos peligrosos o que pueda romper, para no tener que estar prohibiéndole cosas continuamente. Se debe olvidar un poco la limpieza, **los niños tienen que mancharse, jugar con agua y barro e intentar hacer las cosas solos**, sin ayuda (comer, subir escaleras, etc.). Al principio siempre fallarán, se mancharán o se caerán, es la única forma de aprender y tener confianza en sí mismos.
- Es importante que puedan **jugar al aire libre y en espacios abiertos**, donde realizar ejercicio físico. La presencia de otros niños les sirve de estímulo, aunque todavía no comparten sus juguetes ni entienden las reglas de los juegos. Si no tiene hermanos, primos o amigos para jugar en el vecindario, a partir de los 2 años le convendrá asistir unas horas a la guardería.
- **No le compre juguetes complicados** que no sea capaz de manejar, a esta edad es normal que los rompan y quiera ver qué tienen dentro.
- **Es la edad del "NO"**, el niño quiere afirmar sus deseos y preferencias frente a las órdenes de los mayores. Es su forma de decir "no siempre quiero lo que tú quieres", pero se le olvida fácilmente y en cuanto se le distrae acaba haciendo lo que se le pedía.
- Lo que está permitido o no, **debe estar claro y no cambiar dependiendo del humor de los padres**. Si hace algo que no es correcto, se le debe prohibir o retirar, haciéndole el

menor caso posible; lo que más le molesta no es que le regañen, sino que le ignoren; si se le presta mucha atención cuando hace algo mal (aunque sea para regañarle), lo repetirá para así tener a todo el mundo pendiente de él. Por el contrario, cuando hace algo bien, hay que felicitarle y alabarle. Si coge una rabieta y con ello logra lo que se le estaba negando, aprenderá que esa es la forma de conseguir las cosas; es mejor tranquilizarlo y consolarlo, pero sin ceder en lo que se le había negado.

- En esta etapa también **aprende a hablar**. Para ayudarlo, se le debe repetir el nombre de los objetos, dibujos de cuentos o las partes del cuerpo y enseñar canciones infantiles. No hay que imitar al niño cuando dice algo mal, sino repetírselo correctamente.
- Cuando el niño sepa bajarse de la cuna solo, **se deben quitar las barandillas o pasarle a una cama**, pues puede caerse al intentar saltarlas.
- A partir de los 18 meses se puede enseñar el uso del orinal, si el niño colabora. La mayoría aprende entre los 2 y los 3 años. **Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo** y no se le debe forzar ni regañar si no quiere hacerlo. Se le quitarán los pañales para que se dé cuenta de cuando está mojado.
- Muchos niños a esta edad muestran **curiosidad por sus genitales** y les gusta tocarse y frotarse. No hay que regañarle por eso; para él es como cualquier otra parte del cuerpo, y como la sensación le resulta agradable, quiere repetirla. Si lo hace con mucha frecuencia, lo mejor es distraerle con algún juego o contándole algo. De todas formas, después de un tiempo olvidan esta costumbre.

Recuerde, si tiene dudas pregunte a su pediatra o enfermera.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.

