

**MANUAL DEL
MONITOR**

LA FAMILIA COMO AGENTE DE SALUD



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

FUNDADEPS. Fundación de Educación para la Salud
Hernán Díaz (Director de Comunicación)

Ilustraciones:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez
Nuria Buscató
Pablo Górtazar
Isabel Bellver

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6^o A
28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre de 2012

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Petra Angeles Palacios Cuesta, Ana Moya Díaz.

Índice

Salud emocional	9
Alimentación saludable y actividad física	17
Hábitos de higiene	25
Prevención de adicciones	33
Prevención de accidentes	43
Cómo actuar ante la enfermedad y en situaciones de urgencias	53

Introducción

El desarrollo de hábitos saludables y el cuidado de la salud de nuestros hijos e hijas es, sin lugar a dudas, uno de los aspectos de la vida en los que nuestra labor como padres y madres adquiere una importancia máxima. Esto es así porque a edades tempranas los niños y niñas son seres dependientes, que van adquiriendo autonomía poco a poco, y muchas de las decisiones sobre su salud recaen en nuestras manos. También porque a esas edades tempranas se aprenden muchos de los hábitos y conductas que nos acompañarán por el resto de nuestras vidas y, nos guste o no, los padres y madres somos un espejo en el que nuestros hijos e hijas se miran constantemente para aprender a relacionarse con el mundo.

La Confederación de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA) es consciente de la importante labor educativa que desarrollan las familias en el ámbito de la salud. En ese marco, nos hemos propuesto acompañar a las familias en este proceso de aprendizaje dirigido a la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud a través de una acción formativa de carácter multiplicador. Los padres y las madres que están integrados en las AMPAS se formarán como agentes de salud para luego transmitir todos sus conocimientos, saberes y habilidades sobre salud a otros padres y madres de su centro educativo.

En ese sentido, este manual tiene dos objetivos fundamentales:

- Facilitar a los padres y madres que se desempeñen como formadores un conjunto de conocimientos y saberes básicos en relación con el cuidado de la salud de la familia, para que puedan luego compartirlos con los padres y madres a los que formen.
- Describir los aspectos básicos sobre la salud de los niños y las niñas que todo padre o madre debe conocer, para potenciar su rol como agentes de salud.

No pretendemos hacer de los padres y madres expertos en salud. Simplemente, queremos que se sientan más acompañados en esta difícil tarea, aportándoles conocimientos y habilidades que les permitan tomar mejores decisiones sobre su salud y la de sus hijos e hijas.



Salud emocional

Tradicionalmente, cuando hablamos de salud solemos pensar sobre todo en las cuestiones físicas. Que no nos duela esto o aquello, que estemos fuertes, que tengamos un desarrollo corporal adecuado, que no tengamos ningún problema con la vista, los oídos o los dientes... En resumen, que nuestro cuerpo esté en buenas condiciones.

Pero la salud es mucho más que eso. Y de aquella definición de la salud dada por la Organización Mundial de la Salud como "el estado de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de enfermedad", los grandes olvidados suelen ser los aspectos psíquicos y sociales. Estamos acostumbrados a pensar si nos sentimos saludables o enfermos, a decir que nos duele algo de nuestro físico y pedir, si es necesaria, la atención de un profesional sanitario. Pero: ¿Nos preguntamos de vez en cuando por nuestra salud emocional? ¿Reflexionamos sobre cómo son las relaciones entre los miembros de la familia? ¿Pensamos que son saludables o podríamos mejorarlas para sentirnos todos más a gusto?

En la gran mayoría de los casos, no reflexionamos ni hablamos lo suficiente sobre nuestras emociones. Sin embargo, las emociones son muy importantes para nuestra salud, hasta tal punto que, en ocasiones, los efectos fisiológicos que produce una emoción muy fuerte pueden afectar a nuestra salud física. ¿O acaso nunca hemos caído enfermos después de haber pasado una situación desagradable o de estrés? Las emociones también afectan nuestra forma de relacionarnos con los demás, tanto en la familia como con nuestros compañeros y amigos. Entonces, tenemos que ocuparnos de las emociones y los sentimientos de los integrantes de la familia porque es un pilar fundamental de nuestra salud.

Sabemos que ser padres y madres conlleva una enorme responsabilidad que, además, viene con una dificultad añadida: nadie nos enseñó cómo debemos hacerlo. No hay un manual que nos diga cómo ser buenos padres y madres, y si lo hubiera, seguro que allí no encontraríamos las respuestas a todas nuestras dudas y problemas. Podemos decirlo alto y claro: la tarea de educar a nuestros hijos e hijas supone un proceso de aprendizaje lleno de momentos gratificantes pero también de dudas, confusión y, de vez en cuando, un poco de estrés. O mucho.



1. Padres y madres en positivo

Todos queremos ser los mejores padres y madres posibles. En los últimos años se ha desarrollado un concepto, el de *parentalidad positiva*, que refiere precisamente a aquellas cosas que podemos hacer los padres y madres para ayudar a nuestros hijos e hijas a desa-

MANUAL DEL MONITOR

rollarse de forma autónoma y plena. Y entre esas cosas que podemos hacer encontramos las siguientes:

- Ofrecerles atención, dando respuesta a su necesidad de amor, calidez y seguridad.
- Establecer rutinas y darles orientación, porque las rutinas predecibles y el establecimiento de los límites necesarios les aportan seguridad.
- Reconocerlos, escuchándolos y valorando cada pequeño paso que van dando en su evolución.
- Potenciar su sentimiento de competencia, porque eso favorece la autoestima, el control y la autonomía personal.
- Educarlos sin violencia, excluyendo cualquier forma de castigo físico o psicológico.

En resumen, es fundamental conocer a nuestros hijos e hijas, entender por qué hacen lo que hacen en el momento evolutivo en que se encuentran, y saber de qué forma podemos ayudarles a desarrollar sus capacidades y habilidades en cada momento de la vida.

Todo muy bien, pero todo esto es muy difícil ¿Cómo lo hacemos? No hay recetas mágicas, pero sí algunas pautas sobre las actitudes que los padres y madres debemos tener en la relación con nuestros hijos e hijas para favorecer su desarrollo emocional:

- Ser cariñosos y brindarles apoyo.
- Pasar con ellos tiempo de calidad; es decir, interactuar con ellos, jugar, compartir sus ilusiones y fantasías...
- Tratar de comprender sus experiencias y comportamientos.
- Establecer límites y explicarles las reglas que deben respetar. Y hacerles ver que son iguales para todos y que se cumplen, porque lo que no podemos hacer es decirles una cosa y hacer luego la contraria.
- Estimular conductas positivas y elogiar sus comportamientos. Y ante un mal comportamiento, reaccionar con una explicación y, si es necesario, una consecuencia no violenta, como imponerles "un tiempo de reflexión".



2. Los conflictos en la familia

Un aspecto muy importante para la salud emocional de la familia es la que tiene que ver con la resolución de los conflictos, que con mayor o menor intensidad se dan día a día.

El término "conflicto" suele recibir una carga negativa, asociado a problemas y enfrentamientos, y por ello son muchas las personas que piensan que lo más saludable para una familia es no tener conflictos entre sus miembros. Pero, muy por el contrario, los conflictos no son expresión de enfermedad, sino una muestra de que la familia está viva, con personas que pueden tener muchas coincidencias pero que son diferentes más allá de que formen parte de un mismo grupo familiar.

Una de las causas más habituales de los conflictos familiares son los intereses contrapuestos o la sensación de que la familia no satisface las necesidades individuales. Por ejemplo, es lo que sucede cuando nos planteamos qué actividad hacer en el horario extraescolar, algo que puede ser más o menos sencillo cuando en la familia hay un solo niño pero que puede llegar a complicarse mucho cuando son dos o más y tenemos que buscar un punto de acuerdo entre sus intereses y demandas.

Otro motivo de conflicto con nuestros hijos e hijas suele estar relacionado con las expectativas frustradas. Muchas veces les vemos como una prolongación de nuestras vidas y podemos sentirnos defraudados si actúan de manera distinta a lo que esperamos de ellos. Por ejemplo, si no muestran ningún interés por hacer alguna actividad cultural o deportiva a la que les hemos apuntado porque consideramos que puede ser importante en su desarrollo.

El diálogo y la negociación son herramientas más adecuadas para el crecimiento familiar y la resolución de conflictos. Los padres y madres tenemos un rol fundamental en ese sentido, porque somos los encargados de generar ese diálogo desde una actitud tolerante y abierta a las distintas demandas. Uno de los desafíos más importantes que tenemos es educar a los hijos en la responsabilidad, para que paulatinamente vayan asumiendo las tareas que pueden hacer, puedan tomar decisiones autónomas y conscientes y desarrollen la capacidad de establecer relaciones responsables.

La salud mental de la familia es una cuestión de todos. En la medida que cada miembro de la familia se sienta mejor consigo mismo y encuentre ámbitos en los que realizarse como persona, eso repercutirá de forma favorable en la salud mental de todos. En la familia no hay que temer a los conflictos, sino al silencio sobre ellos.



DINÁMICA

Ser padres y madres en positivo

Objetivo: reflexionar sobre las actitudes que debemos tener como padres y madres para promover la mejor salud emocional de nuestros hijos e hijas.

1. La persona responsable de la formación presenta de forma genérica el concepto de parentalidad positiva, destacando la importancia de cuidar la salud emocional y social tanto como la física.
2. Los padres y madres participantes en el taller identifican y escriben en un papel, de forma individual, una conducta que consideran que favorece la salud emocional de sus hijos e hijas y otra que la perjudica.
3. Como cierre del tema, se comparten las reflexiones en grupo.



[14]

RECUERDA QUE...

- La salud emocional es un aspecto muy importante para nuestra salud, porque condiciona nuestra actitud ante la vida, nuestras motivaciones e intereses y las relaciones con los demás. Por eso es fundamental hacer cosas para que todos los miembros de la familia se sientan a gusto.
- Los padres y las madres podemos favorecer el adecuado desarrollo emocional de nuestros hijos, prestándoles atención; dando respuesta a su necesidad de amor, calidez y seguridad; estableciendo rutinas; escuchándolos; valorando cada pequeño paso que van dando; y potenciando su autoestima y autonomía personal.
- En la medida que cada miembro de la familia se sienta mejor consigo mismo y encuentre ámbitos en los que realizarse como persona, eso repercutirá de forma favorable en la salud mental de todos. En la familia no hay que temer a los conflictos, sino al silencio sobre ellos.

FUENTES DE CONSULTA

Políticas para apoyar la parentalidad positiva. Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España y Consejo de Europa, 2008.

Educación emocional desde la familia. Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), 2008.

Crecer en Familia. Cardozo A., Basteiro S. y de la Aldea A. Cuadernos de Educación para la Salud. Ediciones Eneida, 2004.

Salud en Familia. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). <http://saludenfamilia.es>





Alimentación saludable y actividad física

Cuando hablamos de alimentación y actividad física, la palabra clave es equilibrio. De forma simple, podemos decir que nuestro cuerpo funciona como una batería, que se carga con la alimentación y se descarga con las actividades que desarrollamos a lo largo del día. El estado ideal es el de equilibrio entre la energía que ingerimos a través de los alimentos y lo que gastamos a través de nuestras actividades, pero un equilibrio activo, en movimiento, en el que todos los días gastemos una buena cantidad de energía fruto de la actividad que realizamos. Además, en el caso de los niños y las niñas, también hay un gasto de energía que corresponde al propio desarrollo corporal, que demanda una energía extra.

Alimentarse bien es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud. Necesitamos la energía que nos proporcionan los alimentos para realizar nuestras actividades cotidianas, pero al mismo tiempo tenemos que consumir los tipos de alimentos más adecuados y en las cantidades recomendadas. En el caso de nuestros hijos e hijas, una nutrición sana y equilibrada es básica para que puedan tener adecuado desarrollo y rendimiento físico e intelectual.

En ocasiones, se producen ciertos desequilibrios que afectan negativamente nuestra salud. Por ejemplo, si la energía que ingerimos a través de los alimentos es más de la que necesitamos para nuestras actividades, es probable que eso derive en un aumento de peso que tarde o temprano produzca una situación de sobrepeso u obesidad. En el sentido contrario, una alimentación insuficiente respecto de las necesidades puede derivar en delgadez extrema u otros trastornos, como la bulimia o la anorexia.

Al mismo tiempo, alimentarse y moverse son dos componentes esenciales de nuestra vida social. El acto de comer es un momento de transmisión de hábitos de alimentación (qué comemos) pero también de rutinas y conductas de higiene personal y respeto a los demás (cómo nos comportamos). De la misma manera, la práctica de actividad física suele ser un excelente momento para establecer buenas relaciones y consolidar los vínculos con la familia, los compañeros y los amigos.

Los padres y las madres somos una referencia para nuestros hijos e hijas, que muchas veces no hacen más que repetir nuestras costumbres y hábitos. Por eso, si adoptamos hábitos saludables de alimentación es altamente probable que nuestros hijos e hijas también lo hagan.



1. Esa extraña cosa llamada alimentación sana y equilibrada

En términos generales, una alimentación sana y equilibrada tiene las siguientes características:

- **Incorpora de forma variada todos los nutrientes y grupos de alimentos**, en las cantidades y frecuencias adecuadas para cada persona en los distintos momentos evolutivos. En el caso de nuestros niños y niñas, la alimentación debe adaptarse a su edad y a las necesidades de energía que tienen de acuerdo con las actividades que realizan. Las necesidades de energía se calculan a partir de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas). Para que una alimentación sea sana y equilibrada debe incluirlos en las siguientes proporciones: hidratos de carbono, entre el 50 y 60% de las calorías totales de la dieta; proteínas, entre el 12 y 15% de las calorías totales; y grasas, entre 25 y 30%. Puede decirse que no hay alimentos malos en sí mismos, sino que podemos estar consumiendo de forma adecuada o inadecuada determinado alimento en función de cuántas veces a la semana lo tomemos y en qué cantidades.
- **Es diversificada y no se limita a unos pocos alimentos**. Cada nutriente tiene funciones diferentes: por ejemplo, las proteínas de buena calidad y minerales como el calcio tienen una función *plástica*, porque ayudan a construir el almacén de nuestro cuerpo y a formar los tejidos de las masas musculares; otros, como los hidratos de carbono y las grasas, tienen una función *energética*, porque aportan las calorías necesarias para desarrollar nuestras actividades diarias. Por desconocimiento o simplemente para no entrar en peleas con nuestros hijos e hijas, a veces caemos en el error de permitirles que vayan limitando su alimentación solo a sus comidas preferidas. Los niños y las niñas deben comer de todo, con la excepción de aquellos casos en que tengan algún problema específico, como intolerancia o alergias a algún alimento.
- **Se estructura en cuatro momentos de alimentación al día: desayuno, comida, merienda y cena**. Así como las rutinas dan seguridad a los más pequeños, la falta de ellas genera un desorden que sólo puede ir a peor con el tiempo. Los horarios escolares ya ponen un cierto orden en las comidas, tanto para quienes comen en el colegio como para quienes lo hacen en sus hogares, pero es importante que este orden también se concrete en la vida familiar en la merienda y la cena. Una mala costumbre, cada vez más extendida entre nuestros niños y niñas, es el "picoteo" entre horas, que debe evitarse porque suelen consumirse alimentos que contienen grasa, azúcar y sal en exceso (dulces, zumos,



refrescos, “chucherías”, pasteles y bollos), alimentos que suelen generar una sensación de saciedad en los niños y hacen que luego no se alimenten adecuadamente en la comida o la cena.

- **Las comidas son un momento de socialización y disfrute en familia.** Sentarse a la mesa para comer en familia es mucho más que alimentarse, porque representa un momento de integración familiar, de dar y recibir afecto, de compartir nuestras experiencias, de comunicación en su sentido más rico y personal. Cuando se come de prisa y corriendo los alimentos se disfrutan menos, además de generarse un clima de tensión que intranquiliza a nuestros hijos e hijas y termina provocando que se alimenten peor. Cuando los padres y madres, abuelos o cuidadores tengan prisa y no haya tiempo es mejor decirlo, pero sin gritar ni tener actitudes de desprecio hacia los más pequeños.

Es muy importante que padres y madres se pongan de acuerdo sobre las pautas de crianza y alimentación de sus hijos e hijas. Algunos consejos útiles son:

- Hacer participar a los más pequeños en la preparación de la comida y en la organización de la mesa (poner el mantel, los platos, etc.).
- Minimizar las distracciones de televisión, radio u otras actividades mientras comen.
- Alimentar a los niños y niñas a su ritmo y animarlos a comer.
- No discutir durante el momento de la comida.
- Acordar ciertas normas de convivencia, como respetar los turnos de palabra, no gritar en la mesa y no hablar cuando se tienen alimentos en la boca.
- Establecer que nadie puede levantarse de la mesa hasta que todos terminen de comer.
- Cumplir siempre aquello que se promete. No prometer cosas imposibles ni hablar de castigos irrealizables, del tipo “No vas a ver televisión nunca más”.



2. En movimiento

Una buena alimentación es necesaria para alcanzar un buen estado de salud, pero no es suficiente por sí sola. La actividad física es imprescindible para alcanzar un buen desarrollo físico y mental a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez. La actividad física:

- Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal.
- Permite adquirir fortaleza y resistencia corporal.
- Ayuda a mantener la solidez de los huesos.
- Es importante para controlar el peso corporal.
- Aumenta la autoestima y permite controlar la ansiedad.
- Fomenta la sociabilidad con compañeros/as, amigos/as y/o familiares.

En cada etapa de la vida se recomiendan diferentes tipos de actividad física, que se adaptan a la evolución física y a la edad. Si queremos promover que nuestros hijos e hijas tengan una vida activa debemos:

- Asumir que el movimiento es el estado natural de los más pequeños.
- Nunca obligarlos a realizar actividad física de ningún tipo, porque los niños y niñas parecen incansables pero no lo son.
- Fomentar el juego grupal con otros niños y con la familia.
- Priorizar las actividades lúdicas. El deporte es una de las actividades posibles, pero no es la única ni es la más recomendable antes de los 6 años, ya que a esas edades lo más importante es que los niños mejoren su movilidad, equilibrio y coordinación y no tanto que aprendan la técnica específica (y no siempre sencilla) de un deporte.
- Realizar 60 minutos al día de actividad física moderada es suficiente para los niños y las niñas. En el caso de los adultos, el esfuerzo es aún menor porque con 30 minutos de actividad física alcanza.

En resumen, el desafío es ser una familia activa, porque el ejemplo de los padres y madres es importante. Hay que evitar que nuestros hijos e hijas utilicen todo el tiempo libre en actividades pasivas que no suponen ningún ejercicio ni requieren gasto de energía, como ver televisión o jugar con la consola y el ordenador. La insuficiente actividad física es una de las principales causas de que 3 de cada 10 niños y niñas españoles tengan exceso de peso; en el caso de los adultos, ya son 6 de cada 10 los que tienen sobrepeso.



DINÁMICA

El difícil equilibrio

Objetivo: que los padres y las madres participantes comprendan la importancia de fomentar una alimentación saludable que vaya de la mano de una vida activa.

1. La persona responsable de la formación expone de forma general las características principales de una alimentación saludable y de la vida activa.
2. En grupo, los padres y madres participantes deben identificar los problemas u obstáculos que dificultan o impiden adoptar esos hábitos saludables (Tres problemas u obstáculos por grupo).
3. Como conclusión, se comparte el trabajo de los grupos en un plenario, proponiendo estrategias para superar estos problemas u obstáculos.



[2 2]

RECUERDA QUE...

- La familia tiene que involucrarse activamente en el cuidado de la salud de los más pequeños, fomentando la adopción de hábitos saludables en materia de alimentación y actividad física.
- Comer en familia, para acompañar a nuestros hijos e hijas en la adopción de hábitos de alimentación saludables.
- Desayunar fuerte es imprescindible, porque aporta la energía necesaria para empezar bien el día; en el caso de los niños y las niñas, un buen desayuno es la garantía de que puedan tener un rendimiento físico e intelectual satisfactorio en la escuela.
- Una dieta variada es clave para mantener un peso corporal adecuado. Muchos vegetales, menos productos animales y pocas grasas y aceites es una buena fórmula.
- El agua es vida. Es importante acostumbrar a nuestros hijos e hijas a tomar agua en las comidas en lugar de bebidas gaseosas.
- Moverse es salud. Nadie dice que los niños y las niñas no puedan mirar televisión o jugar en el ordenador, pero es muy importante que en su tiempo libre realicen actividad física con regularidad al menos durante una hora al día.

FUENTES DE CONSULTA

Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <http://www.naos.aesan.msc.es>

Salud en Familia. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). <http://saludenfamilia.es>

Alimentación saludable. Guía para las Familias. Guía elaborada por el Programa PERSEO de la Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).

Actividad física y salud. Guía para las Familias. Guía elaborada por el Programa PERSEO de la Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).

¿Nos alimentamos bien en nuestra familia? Confederación española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), 2011.

Guía de recursos para el tratamiento de los Trastornos del Comportamiento Alimentario. Material elaborado por el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid (INUTCAM).





Hábitos de higiene

Cuando hablamos de higiene solemos relacionar el concepto con cuestiones tan habituales como la limpieza de las manos y del cabello o el aseo de la ropa que usamos. Pero la higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza del propio cuerpo, y se relaciona también con otros aspectos como las rutinas de sueño y descanso, o el cuidado de nuestra espalda al sentarnos o transportar algún objeto. En resumen, puede decirse que tiene que ver con la forma en que cuidamos de nuestro cuerpo y los hábitos que adoptamos al relacionarnos con nuestro entorno.

La infancia es la etapa de la vida en las que las personas están más predispuestas a aprender. Las actitudes y hábitos adquiridos en este período se mantendrán, con alta probabilidad, a lo largo de su vida adulta. Por tanto, la adopción de hábitos higiénicos es una tarea fundamental a desarrollar por la familia, dando ejemplos positivos y motivando a los niños y niñas para que incorporen conductas higiénicas en su día a día. Obviamente, estos hábitos deben verse reforzados en los centros educativos, donde los niños y las niñas pasan gran parte del día.

Que sea una cuestión muy importante no quiere decir que se convierta en una obsesión. Debemos empezar por tener claro que lo normal es que los niños y niñas se ensucien al realizar las diferentes actividades que forman parte de su mundo infantil, como jugar en un parque o hacer tareas manuales. Por eso, más que enseñarles a no ensuciarse, que no siempre es posible, lo importante que los niños y niñas adquieran el hábito de limpiarse y dejar todo ordenado una vez que concluyan con la tarea o actividad.

Como en todos los aspectos de la vida, la enseñanza de los hábitos higiénicos debe darse con la mayor naturalidad posible, sin que los niños y niñas vean a la limpieza como un deber ingrato. Aunque pueda parecer difícil, y hasta en ocasiones imposible, una forma de hacerlo es dejar que experimenten las diversas sensaciones; ensuciarse puede ser agradable, pero lavarse luego también. Al fin y al cabo, lo que queremos transmitir a nuestros hijos e hijas es que el cuidado de la higiene personal es algo que les dará mayor comodidad y les ayudará a tener buenas relaciones e integrarse adecuadamente con sus compañeros y amistades.

1. La higiene empieza por casa...

Y si de salud se trata, podemos decir que “la casa” es nuestro cuerpo. Empecemos entonces señalando algunas pautas generales sobre higiene personal, que seguramente todos conocemos pero nunca está de más recordar.



- **Limpieza de los oídos.** El lavado de los oídos debe realizarse diariamente con agua y jabón, inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando para evitar la entrada de agua en el conducto auditivo. Muchas veces los padres y madres tenemos la tentación de limpiar los oídos con un bastoncillo de algodón, cosa que es inútil además de peligrosa. El oído tiene un sistema de auto limpieza, de forma que el vello que lo recubre elimina la cera al exterior, por lo que el uso de los bastoncillos solo puede empujar hacia el interior posibles tapones de cera o, incluso, llegar a lesionar la membrana del tímpano. Los bastoncillos sí pueden utilizarse para secar cuidadosamente los pliegues de la oreja.
- **Limpieza de la nariz.** La mucosa nasal realiza una función purificadora del aire inspirado, filtrando y reteniendo las partículas extrañas, al mismo tiempo que da al aire la temperatura y humedad adecuadas antes de llegar a los pulmones. Para mantener esta función de filtrado y acondicionamiento del aire inspirado es necesario eliminar de las fosas nasales el exceso de mucosidad. Los niños y las niñas deben llevar un pañuelo limpio para limpiarse, evitando esa fea (y poco higiénica) costumbre de tocarse la nariz con los dedos sucios.
- **Higiene de los genitales.** Los genitales se encuentran en una zona anatómica próxima a la uretra y el ano, por lo que es importante extremar la higiene de los mismos. Tanto en la vulva (niñas) como en el pene (niños) existen pliegues mucosos en los que tienden a acumularse restos de secreciones y heces, pudiendo facilitar la entrada de gérmenes en nuestro organismo. Es importante enseñar al niño a limpiar sus genitales separando los pliegues y realizando un lavado de arrastre con agua, nunca frotando de forma brusca; de la misma forma, las niñas deben limpiarse desde delante hacia atrás, evitando así el arrastre de las heces a la zona de entrada de la vagina. Asimismo, es importante que aprendan a limpiarse adecuadamente después de las deposiciones, con papel higiénico suficiente como para eliminar todos los restos de heces; las manos deben lavarse antes y después de la deposición.
- **La limpieza de los dientes, después de cada comida.** Los dientes no sólo nos ayudan a masticar los alimentos para obtener una buena digestión y actúan como barrera que nos protege; también participan de manera decisiva en el comportamiento gestual, en la expresión y exteriorización de nuestro mundo interior a través del lenguaje y la sonrisa. La correcta higiene bucodental es la herramienta más eficaz para prevenir las caries y la inflamación de las encías, dos enfermedades bastante frecuentes en los niños y las niñas en edad escolar. El cepillado de los dientes después de cada comida sirve para arrastrar los restos de alimentos y eliminar la placa bacteriana, y además asegura la salud de la encía porque estimula su circulación sanguínea. Los odontólogos recomiendan



cepillarse en forma de “barrido” de los dientes; es importante terminar el cepillado en la boca pasando el cepillo por la lengua (porque en ella también hay microbios) y enjuagándonos la boca con abundante agua.

2. Rutinas y hábitos preventivos

Decíamos al comienzo de este apartado que la higiene se relaciona con mantener el aseo personal, pero también con otras cuestiones de la vida cotidiana como el orden, las rutinas y los hábitos que nos ayudan a tener una vida más placentera.

- **La ropa y el calzado, siempre limpios.** La ropa que nos ponemos es como nuestra segunda piel, por lo que su higiene también es muy importante. La ropa de los niños y las niñas debe ser la adecuada para su tamaño; hay que evitar siempre la ropa ajustada, incómoda, inadecuada para la temperatura a la que vayan a estar expuestos o que dificulte la transpiración. Los pequeños deben vestirse con ropa limpia después de bañarse y cambiarse la ropa interior diariamente (y todas las veces que sea necesario, claro). Al igual que con la ropa, es muy importante que los niños y las niñas utilicen calzado del tamaño adecuado: si el calzado es demasiado amplio no sujetará correctamente el pie; por el contrario, si es excesivamente ajustado podría dar lugar a rozaduras, formación de durezas o, incluso, deformaciones óseas. El calzado debe permitir la transpiración, por lo que son preferibles calzados elaborados con materiales de origen natural (cuero, ante) que los elaborados con componentes sintéticos (plásticos). Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiarlos, cepillarlos y airearlos con regularidad.
- **A jugar, en lugares seguros.** Es importante garantizar que jueguen en lugares higiénicos y seguros. Debemos evitar que jueguen en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios, en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o en lugares próximos a carreteras. De la misma manera, en el juego no puede haber objetos punzantes o que representen peligro para su seguridad. También hay que controlar que no beban aguas sucias o no potables. Y recordar: tras la actividad, los pequeños debe ducharse o bañarse y ponerse ropa limpia para quitarse la sudoración que produce la actividad física.
- **Descansar bien nos limpia la vida.** Entre los 4 y los 12 años los niños y las niñas necesitan dormir aproximadamente unas 10 horas, para “recargar las pilas” y desarrollar normalmente sus actividades cotidianas. La rutina es fundamental; deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. Para facilitar el sueño, se



debe procurar que los niños y niñas se vayan a la cama en un ambiente relajante, silencioso, correctamente aireado y con la temperatura adecuada. La cena debe ser ligera y realizarse dos horas antes de irse a dormir. El baño, la música suave o la lectura pueden ayudarles a conciliar el sueño. La ropa utilizada para dormir debe ser especialmente cómoda, adecuada a la temperatura del ambiente, distinta de la que se ha usado durante el día y estar limpia.

- **Posturas saludables.** Muchas de las actividades que los niños y niñas hacen cada día las realizan sentados, sobre todo en la escuela. Sentarse de forma correcta es imprescindible para evitar lesiones músculo-esqueléticas, fundamentalmente de la columna vertebral. ¿Cuál es la forma correcta de sentarse? Con los pies en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas y la espalda apoyada contra el respaldo de la silla. El mobiliario debe ser adecuado al tamaño del pequeño: la altura adecuada de la mesa es cuando el plano coincide con el pecho del niño o niña. En cualquier caso, hay que evitar que los niños y las niñas pasen mucho tiempo sentados, intercalando las actividades estáticas con juegos dinámicos o paseos. Asimismo, hay que prestar especial atención al peso que los niños y las niñas trasladan en sus mochilas de casa a la escuela; la recomendación es que trasladen sólo el material necesario para la realización de sus tareas, utilizando preferentemente mochilas o carritos con ruedas y un mango cómodo y adecuado a la longitud de su brazo.



DINÁMICA

¿Nos preocupa la higiene?

Objetivo: Reflexionar de forma grupal sobre el lugar que asignamos a la higiene personal de nuestros hijos e hijas entre los diferentes temas referidos a la salud.

1. Se parte de una pregunta genérica, para que sea respondida de forma individual por los participantes. ¿Nos ocupamos de la higiene personal de nuestros hijos e hijas? Los participantes deben identificar al menos tres acciones que consideran fundamentales para una buena higiene personal.
2. Las aportaciones individuales se ponen en común en un plenario.
3. A modo de conclusión, la persona responsable de la formación realiza un recordatorio de los hábitos saludables de higiene mencionados en este bloque.

RECUERDA QUE...

La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza del propio cuerpo. Se relaciona también con otros aspectos, como las rutinas de sueño y descanso, o el cuidado de nuestra espalda al sentarnos o transportar algún objeto. Puede decirse que tiene que ver con la forma en que cuidamos de nuestro cuerpo y los hábitos que adoptamos al relacionarnos con nuestro entorno.

Las actitudes y hábitos adquiridos en este período se mantendrán, con alta probabilidad, a lo largo de su vida adulta. Por eso, la adopción de hábitos higiénicos es una tarea fundamental a desarrollar por la familia, dando ejemplos positivos y motivando a los niños y niñas para que incorporen conductas higiénicas en su día a día.

En principal mensaje a transmitir a nuestros hijos e hijas es que el cuidado de la higiene personal es algo que les dará mayor comodidad y les ayudará a tener buenas relaciones e integrarse adecuadamente con sus compañeros y amistades.

La higiene en el juego es necesaria pero no debe convertirse en una obsesión. Más que enseñar a los pequeños a no ensuciarse hay que conseguir que adquieran el hábito de limpiarse y dejar todo ordenado una vez que concluyan con la tarea o actividad.

Lavarse las manos con agua y jabón todas las veces que sea necesario, bañarse o ducharse diariamente, mantener la higiene del cabello y lavarse los dientes después de cada comida son algunas de las normas de oro a seguir.

La rutina de descanso es fundamental para la salud de los más pequeños, por lo que deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. Los niños y las niñas necesitan dormir aproximadamente unas 10 horas, para "recargar las pilas" y desarrollar normalmente sus actividades cotidianas.



FUENTES DE CONSULTA

Salud en Familia. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). <http://saludenfamilia.es>



Prevención de adicciones

La educación en valores y hábitos saludables que realizamos en el ámbito familiar no sólo es importante para el presente, sino que en cierto modo es una “vacuna” para prevenir problemas cuando nuestros hijos e hijas vayan creciendo. Uno de los aspectos en los que eso es más evidente es en la prevención de adicciones a sustancias nocivas, como pueden ser el alcohol, el tabaco u otras drogas, que rara vez son un problema en menores en edad escolar pero que sí suelen aparecer de forma muy conflictiva en la adolescencia temprana. Crear una relación basada en la confianza, la transparencia y una comunicación fluida y abierta con nuestros hijos e hijas es fundamental para prevenir este tipo de adicciones.

Tradicionalmente, al hablar de adicciones nos hemos referido a la dependencia física o psicológica a determinada sustancia, como el tabaco, el alcohol u otras drogas. Pero en este comienzo del siglo XXI ya se habla también de otro tipo de adicción: la dependencia a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), que se han metido en nuestras vidas de una forma imparable.

En este apartado intentaremos analizar algunas de las claves para prevenir estos diversos tipos de adicciones.



[3 4]

1. Hablemos de drogas

Habitualmente la gente suele hablar de “la droga” haciendo referencia casi exclusiva a sustancias como la marihuana, la cocaína o la heroína, que al ser consumidas alteran nuestras conductas. Sin embargo, existen también otras drogas mucho más familiares para gran parte de la población, como el alcohol o el tabaco, que también impactan de manera muy importante sobre la salud de nuestra sociedad.

Por lo general las personas definen las drogas como aquellas sustancias que alteran las conductas... de los demás. El alcohol, el tabaco o los tranquilizantes son incorporados a nuestra vida cotidiana como si se tratara de sustancias neutras, que cumplen una función y que en ningún caso pueden dañar nuestra salud. Y si tenemos un mayor conocimiento de los efectos negativos que determinada droga puede generar en nuestras conductas, tendemos a mostrarnos invulnerables y asegurar que somos capaces de mantener el control de la situación. “Me gusta tomar alcohol pero lo controlo perfectamente”; “Sí, fumo, pero solo cuando estoy con amigos”. No necesito el tabaco / alcohol, si me lo propongo lo dejo cuando quiera” son algunas frases habituales.

Pero tanto la sensación de que “esta droga no es peligrosa ni me hace nada malo” como la de “yo controlo” no son más que ideas falsas. Lo que realmente constituye la característica común de todas las drogas es la psicoactividad, es decir, su capacidad para alterar el funcionamiento normal del cerebro. Sea en forma de pastilla, bebida, cigarrillo o polvo, una vez en nuestro cuerpo la droga utiliza el torrente sanguíneo para trasladarse hasta nuestro cerebro y provocar alguna alteración.

Algunas drogas, como el alcohol, la heroína y las pastillas para dormir o para calmar la ansiedad, causan un adormecimiento del sistema nervioso central, y por eso se las denomina “depresoras”. Otras drogas, como la cafeína, la nicotina, las anfetaminas o la cocaína son, cada una en diferente medida, “estimulantes” que aceleran el funcionamiento del cerebro. Por último, existe un tercer tipo de drogas “perturbadoras” del sistema nervioso central, que provocan distorsiones perceptivas y alucinaciones, entre las que se encuentran el hachís, la marihuana, el éxtasis y el LSD.

El uso abusivo de estas sustancias tiene siempre consecuencias negativas en la salud de quienes las consumen y en la relación con su entorno familiar y social. Después de un uso prolongado de determinada droga la persona suele caer en una situación de dependencia, que puede ser tanto física (la sustancia es indispensable para vivir con normalidad y que no aparezcan síntomas de abstinencia) como psicológica (la sustancia nos ayuda a alcanzar la sensación de bienestar o a vencer la timidez). En esos casos, el organismo va desarrollando “tolerancia” al uso de la sustancia, de modo que se adapta a su presencia habitual y cada vez necesita consumir mayores cantidades para producir los mismos efectos.



1.1. Las bebidas alcohólicas, con moderación

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que produce un conjunto de efectos perjudiciales para nuestro cuerpo: retrasa la capacidad de reacción; genera una falta de percepción del riesgo; da una falsa seguridad, que nos anima a hacer cosas que no haríamos si no hubiéramos tomado nada; produce alteraciones sensoriales, en especial a nivel visual; y origina cansancio y somnolencia. En resumen, nos hace perder el control sobre nuestras acciones.

En España, el consumo de alcohol es un hábito fuertemente arraigado y culturalmente aceptado. Pero la naturalidad con la que nuestra sociedad acepta este hábito es un arma de doble filo, porque actuar bajo los efectos del alcohol puede afectar negativamente nuestra salud y propiciar conductas de riesgo.

En el caso de los más jóvenes, existe una importante presión del grupo de amigos y colegas, que incitan a tomar este tipo de bebidas como si hacerlo fuera un síntoma de madurez o de virilidad en el caso de los hombres. La edad de iniciación en el consumo de alcohol ha ido bajando paulatinamente, y son cada vez más los adolescentes (chicos y chicas) que prueban bebidas como la cerveza o el calimocho (vino tinto mezclado con refresco de cola) entre los 12 y los 15 años de edad. El consumo abusivo de alcohol por parte de menores puede provocar alteraciones en la conducta que deriven en conflictos con familia y amigos; causar bajo rendimiento escolar; y propiciar conductas que son aparentemente inofensivas como mantener relaciones sexuales de riesgo.

El principal consejo para la prevención del consumo abusivo de alcohol es intentar desligar su consumo con el ocio, las celebraciones o la diversión en el ámbito familia. Las bebidas alcohólicas suelen tener un lugar muy importante en las celebraciones familiares, y eso nuestros hijos e hijas lo aprenden e interiorizan, de allí que asocien fácilmente este tipo de sustancias con "pasarlos bien". No estamos diciendo que no se consuma alcohol en casa, sino que se haga de forma moderada y responsable. Ese es el mejor mensaje que podemos transmitir a nuestros hijos e hijas.



1.2. El aire, libre del humo del tabaco

El consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte en los países desarrollados como España, donde cada año mueren prematuramente (es decir, antes de tiempo) más de 50.000 personas por esta causa. Las evidencias sobre los efectos negativos del tabaco son contundentes:

- **El aire contaminado por humo de tabaco tiene efectos carcinógenos para los humanos.** La combustión del tabaco origina un tipo de humo que contiene más de 4.000 sustancias químicas, de las cuales más de 50 son carcinógenas.
- **El tabaquismo es la causa reconocida de 29 enfermedades.** Fumar causa más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas en nuestro país; el 95% de los casos de cáncer de pulmón y el 30% de todas las cardiopatías coronarias. Es también uno de los factores que provoca los cánceres de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal, y laringe. En el caso de las mujeres, el tabaquismo incrementa el riesgo de padecer cáncer de pulmón y enfermedades coronarias; además, las mujeres que fuman sufren un adelanto medio de la menopausia de entre dos y tres años con respecto a las que nunca han fumado.

- **El tabaco no sólo es malo para los fumadores, sino también para la salud de quienes les rodean.** Los fumadores pasivos, aquellos que han decidido no fumar pero comparten espacio en el hogar o el trabajo con personas fumadoras, también ven afectada su salud al inhalar el aire contaminado por el humo del tabaco. La exposición al humo del tabaco de los fumadores pasivos incrementa el riesgo de sufrir cáncer de pulmón e infarto de miocardio; produce un aumento significativo de la frecuencia de síntomas respiratorios crónicos (como tos, molestias faríngeas y otros síntomas respiratorios menores) y de síntomas menores como irritación ocular. La exposición al humo de tabaco es especialmente dañina para las mujeres embarazadas y para los niños y niñas.

Los más pequeños no están expuestos al humo del tabaco sólo por compartir espacios con adultos fumadores, como el hogar o el vehículo familia. También lo están porque desgraciadamente, al igual que con el alcohol, la edad de iniciación en el consumo de tabaco ha descendido paulatinamente y se sitúa también en la adolescencia temprana. Los jóvenes son el objetivo primordial para la industria del tabaco, porque son los que "reponen" a los clientes que dejan de fumar o pierden la vida como consecuencia de las graves enfermedades que produce el consumo de esta sustancia.

Hay muchas formas de prevenir el consumo de tabaco por parte de nuestros hijos e hijas. La primera, claramente, es que los padres y madres no fumemos, porque difícilmente podremos decirles que es algo malo para su salud si nosotros lo hacemos. La segunda es ayudando a nuestros hijos a construir una personalidad segura y con buena autoestima, porque el inicio en este hábito (como en el consumo de alcohol) está ligado muchas veces a la inmadurez, la inseguridad y la necesidad que sienten de sentirse aceptados por sus iguales. Darles toda la información sobre los efectos perjudiciales del tabaco también es fundamental, aunque necesariamente debe ir de la mano de las recomendaciones anteriores.



2. Aprendiendo a relacionarnos sanamente con las TIC

Vivimos en la sociedad de la información y la comunicación. Quienes nos criamos en otro mundo, mucho menos tecnológico que el actual, en ocasiones tenemos la sensación de vivir en una realidad extraída de un libro de ciencia ficción. Pero nuestros hijos e hijas han nacido en un mundo en el que el teléfono móvil, las consolas y juegos en red, Internet y las redes sociales son parte muy importante de la realidad. Son la generación de "nativos digitales", que encuentran en estas tecnologías muchas oportunidades para hacer cosas pero que, también, deben aprender a relacionarse de forma saludable con ellas.

Siempre ante lo nuevo nos surgen un conjunto de preguntas. ¿Son buenas las TIC para mis hijos e hijas? ¿Tengo que regular y controlar su uso? ¿Si el uso de las TIC le roba tiempo a otras actividades, les prohibimos usarlas? ¿Cómo podemos ayudarles a integrar estas tecnologías de forma positiva en su vida cotidiana?

Lo primero que debemos tener claro es que no podemos poner puertas al campo. Las TIC son una realidad de nuestra sociedad, que ciertamente ofrece muchas oportunidades de interrelación y acceso al conocimiento a nuestros hijos, por lo que la educación en el uso de las TIC no puede centrarse en la prohibición y la censura. Más bien al contrario: la educación en esta materia debe estar basada en compartir y supervisar el uso que nuestros hijos e hijas hacen de las TIC, estableciendo ciertas regulaciones sobre cuándo usarlas, en qué entorno y con qué objetivos.

Algunos consejos útiles para favorecer el uso adecuado y equilibrio de las TIC son los siguientes:

- **Ser padres y madres 2.0.** Aunque a veces tengamos la sensación de que nunca podremos saber tanto como ellos, es muy importante que estemos actualizados y bien informados sobre las nuevas tecnologías disponibles. Esto es fundamental para poder dialogar con ellos sobre estos temas, compartir con ellos su utilización y, también, establecer ciertas "normas de uso".
- **Conocer los intereses de nuestros hijos e hijas.** Muchas veces solemos establecer limitaciones de uso basadas exclusivamente en el tiempo ("dos horas al día, no más"). Conectarse a Internet dos horas al día puede ser mucho si se trata de chatear con amigos, pero tal vez sea insuficiente si nuestro hijo o hija está buscando información sobre un tema que le interesa mucho o para un trabajo de investigación de la escuela. De la misma forma, no podemos limitar sus intereses a las cuestiones escolares, porque internet es también una puerta de entrada a su música favorita, a historias y personajes de ficción, y a muchos otros aspectos que forman parte de su relación con el mundo. Dialogar con ellos, preguntarles sobre sus intereses y acordar de forma clara las pautas de uso para evitar (o al menos reducir) los conflictos es una buena estrategia.
- **Mejor en los espacios compartidos.** El uso abusivo de las nuevas tecnologías (consolas de juegos, ordenadores) puede meter a los niños y niñas en un mundo virtual y, con el tiempo, aislarlos. Para evitarlo, una recomendación es que hagan uso de estas TIC en los espacios compartidos por la familia, porque de esa forma se podrá supervisar mejor para qué las usan y al mismo tiempo se podrá interactuar.



- **Ayudarles a planificar su tiempo libre.** El día es lo suficientemente largo como para poder hacer muchas cosas. Una tarea muy importante que tenemos los padres y madres es ayudarles a organizar las horas que pasan fuera del colegio, consiguiendo que establezcan prioridades y tiempos para las actividades extraescolares, la tarea de la escuela, el ocio y el uso de las TIC. Lo fundamental es que ninguna de esas cuestiones le robe todo el tiempo a las demás.
- **Lo principal es nuestra compañía.** Existen filtros parentales que nos ayudan a regular el uso que nuestros hijos e hijas hacen de las nuevas tecnologías, por ejemplo limitando su acceso a determinadas páginas webs o a canales de televisión. Pero esas herramientas son un complemento a nuestra tarea educativa, no la sustituyen.
- **Nuestra conducta es el mensaje más potente.** Somos referentes para nuestros hijos e hijas, y si queremos que comprendan la importancia de regular el uso de las TIC lo primero que debemos hacer es aplicarnos el cuento a nosotros mismos. Por ejemplo, si les decimos que desconecten el teléfono móvil porque les estamos hablando y no nos hacen caso, no podemos estar respondiendo mensajes SMS mientras estamos cenando en familia. La coherencia entre nuestros dichos y nuestros actos es fundamental.

En resumen, la promoción de un uso adecuado y equilibrado de las TIC requiere de una apropiada educación en valores que vaya acompañada de un ambiente de confianza y buena comunicación con nuestros hijos e hijas.



DINÁMICA

¿Qué podemos hacer para prevenir las adicciones?

Objetivo: reflexionar con los participantes sobre la percepción del riesgo de que sus hijos o hijas puedan desarrollar alguna adicción, identificando las conductas preventivas que pueden alejarlos de adicciones como el alcohol, el tabaco o el uso abusivo de las TICs.

1. El responsable de la formación expone de forma genérica las diferentes adicciones que se desarrollan en este bloque.
2. Se reflexiona en grupos pequeños (máximo cuatro integrantes) a partir de la siguiente pregunta: ¿Cree que su hijo/a está expuesto/a a algún tipo de adicción?
3. Se comparten las reflexiones en plenario, señalando las estrategias para prevenir los distintos tipos de adicciones.

RECUERDA QUE...

Crear con nuestros hijos e hijas una relación basada en la confianza, la transparencia y una comunicación fluida y abierta es fundamental para prevenir las adicciones al tabaco, el alcohol y otras drogas.

Existen drogas con las que tenemos una relación muy "familiar", como el alcohol o el tabaco, cuyo consumo impacta de manera muy negativa sobre nuestra salud. Las drogas generan dependencia física (la sustancia es indispensable para vivir con normalidad) y psicológica (la sustancia nos ayuda a alcanzar la sensación de bienestar).

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que nos hace perder el control sobre nuestras acciones. Su consumo por parte de menores puede provocar alteraciones en la conducta que deriven en conflictos con familia y amigos y causar bajo rendimiento escolar. El principal consejo para prevenir el consumo abusivo de alcohol es intentar desligar su consumo con el ocio, las celebraciones o la diversión en el ámbito familia.

El consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte en España. El tabaco también es muy malo para los fumadores pasivos, porque aumenta el riesgo de sufrir cáncer de pulmón e infarto de miocardio y la frecuencia de enfermedades respiratorias. La exposición al humo de tabaco es especialmente perjudicial para las mujeres embarazadas y para los más pequeños.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación son una realidad de nuestra sociedad, que ofrecen muchas oportunidades de interrelación y acceso al conocimiento a nuestro hijos e hijas. La educación en el uso de las TIC no puede centrarse en la prohibición y la censura sino en compartir y supervisar el uso que nuestros hijos e hijas hacen de las TIC, estableciendo ciertas regulaciones sobre cuándo usarlas, en qué entorno y con qué objetivos.



FUENTES DE CONSULTA

Salud en Familia. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). <http://saludenfamilia.es>

Guía Educativ. **Propuesta para el uso adecuado de las tecnologías digitales.** Guía elaborada por el Instituto de Adicciones de Madrid Salud en colaboración con la Fundación Atenea Grupo Gid, la Universidad Rey Juan Carlos y Servicios Profesionales Sociales. Disponible en <http://www.madridsalud.es>

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). Ofrece información y recursos de apoyo a familias, educadores y profesionales para la prevención y tratamiento de las adicciones. <http://www.fad.es>





Prevención de accidentes

En España, los accidentes son una de las principales causas de lesión y muerte en los primeros años de vida. Pero no se trata de quedarnos con la visión fatalista, sino de reflexionar y actuar sobre la otra cara de esta cuestión: todos los accidentes son prevenibles, evitables.

Los padres y las madres tenemos una importante responsabilidad en la prevención de accidentes, tanto en lo que se refiere a adecuar los espacios en los que nuestros hijos e hijas desarrollan su vida cotidiana como en la educación de hábitos y conductas que reduzcan los riesgos. Tarea compleja si las hay, pero absolutamente necesaria para la salud y la seguridad de nuestros pequeños.

1. Prevención de accidentes en el hogar

Una parte importante de los accidentes infantiles suelen producirse en el propio hogar familiar. Tomando como base las recomendaciones dadas por la Fundación MAPFRE en su manual para las familias "CuidadoSOS: educación para prevenir accidentes", a continuación analizaremos los seis tipos principales de accidentes en el hogar que afectan a los más pequeños: golpes y caídas; cortes y heridas; atragantamientos; ahogamientos; intoxicaciones y quemaduras. En cada caso, primero identificaremos sus causas para luego sugerir algunas actuaciones dirigidas a prevenir estos accidentes.



[44]

1.1. Golpes y caídas: reordenar nuestra casa para reducir los riesgos

Por naturaleza, los niños y las niñas están en continuo movimiento. Se combina en ellos la curiosidad con una percepción todavía incompleta de los riesgos que pueden suponer determinados juegos o conductas. Por tanto, si sabemos que los golpes y las caídas están entre los accidentes más frecuentes que sufren nuestros hijos e hijas, debemos adecuar nuestro hogar para reducir las posibilidades de que se produzcan.

¿Qué cosas son las causas más habituales de los golpes y caídas? Por lo general, este tipo de accidentes están provocados por objetos que obstaculizan el paso (como un juguete tirado en el medio de un pasillo) o que tienen una forma peligrosa (como una mesa con puntas rectas y filosas); la iluminación insuficiente de la casa; los suelos resbaladizos o que provoquen tropiezos (como una alfombra suelta); la existencia de huecos peligrosos que no están bien protegidos, como escaleras sin barandilla o ventanas bajas; y, también,

ciertos descuidos que terminan con nuestros hijos e hijas trepados de algún mueble para alcanzar algo que está a mayor altura.

Mantener a nuestros hijos e hijas quietos y sin buscar el peligro no parece ser la solución más adecuada para prevenir estos accidentes, porque difícilmente lo lograremos. Sí podemos tomar una serie de decisiones sobre la forma de organizar nuestra casa para reducir la posibilidad de accidentes. Algunas ideas en ese sentido son las siguientes:

- Asegurarnos de que los pasillos y zonas de paso de la casa están bien iluminadas y libres de obstáculos. Además de ordenar de forma adecuada los muebles, también supone acostumbrar a nuestros hijos e hijas a recoger y guardar sus juguetes una vez que dejen de utilizarlos.
- Poner protectores en las esquinas salientes en los muebles que tienen picos peligrosos. Es preferible elegir muebles de diseño redondeado y que, en la medida de lo posible, no tengan cristales.
- Colocar trabas y topes en armarios y cajones que, de caerse, puedan suponer algún riesgo para los más pequeños; por ejemplo, en el cajón de la cocina donde se guardan los cubiertos.
- Evitar el uso de productos de limpieza que hagan resbaladizo el suelo. Al mismo tiempo, quitar aquellas alfombras que no están bien sujetas al suelo o se mueven con facilidad y pueden provocar tropiezos. La bañera o ducha es un lugar de especial cuidado: conviene utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes y, si es posible, instalar una barra para agarrarse.
- Instalar barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras y balcones. Las ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo deben tener barandillas, rejas u otra protección. Hay que evitar colocar debajo algún objeto (cajas, sillas, mesa) que pueda facilitar a los pequeños el acceso a la abertura.
- Evitar que los niños y niñas adquieran la costumbre de jugar sobre superficies elevadas, como sillas, tronas o taburetes.



1.2. Cortes y heridas: cortar por lo sano

Estos tipos de accidentes son bastante habituales en los niños y niñas. Suelen estar provocados por causas tan diversas como pillarse los dedos con una puerta, una ventana o

un cajón; cortarse con un objeto punzante, como cuchillos o tijeras; o chocarse contra un vidrio que no está suficientemente visible. Este tipo de accidentes es prevenible con un conjunto de medidas muy sencillas:

- Guardar en lugar seguro y de difícil acceso para los niños y niñas aquellos objetos punzantes que puedan suponer un peligro, como cuchillos, tijeras o alfileres.
- Si queremos que ellos utilicen estos objetos de forma autónoma, primero debemos explicarles para qué sirven y cuáles son los peligros del mal uso, y vigilarlos mientras los utilizan hasta que estemos plenamente seguros de que harán un uso responsable.
- Evitar la presencia en el hogar de vidrios u otros objetos cortantes que no sean suficientemente visibles. Si hay una puerta de vidrio, es importante que tenga algún elemento que la haga visible.

Y no olviden: es muy importante que nuestros hijos e hijas estén bien vacunados contra el tétanos.



[46]

1.3. Atragantamientos: que no falte el aire

Los atragantamientos más frecuentes suelen producirse en los niños y niñas más pequeños como consecuencia de introducir en la nariz o la boca objetos que impiden el paso del aire, como globos, monedas, botones o alguna pieza pequeña de un juguete. Las malas costumbres de alimentación, como comer de forma compulsiva o mientras se corre o juega, también pueden causar algún atragantamiento. La utilización de bolsas de plástico como capuchas durante un juego o el uso de lazos o cadenas al cuello para sujetar chupetes o medallas pueden producir situaciones de asfixia. Aunque no son muy habituales, estos accidentes impiden la correcta respiración y, en algunos casos, pueden llegar a provocar la muerte. Algunos consejos preventivos son los siguientes:

- Extremar la atención y acompañarles mientras juegan, especialmente en los primeros años de vida. Los niños y niñas más pequeños no deben jugar con objetos pequeños o que puedan desmontarse en piezas diminutas. Los juguetes deben estar homologados, pero igualmente retire el juguete si considera que alguna pieza no es segura.
- Asegurarse de que la ropa de los niños y las niñas no tengan botones, cintas o cordones que puedan ser arrancados, metidos en la boca o atados alrededor de su cuello. Es

recomendable que usen bufandas que no sean muy largas, porque pueden quedarse atrapadas en algún objeto y producir estrangulamientos.

- Acostumbrar a los más pequeños a masticar bien. Cuando se come no se juega: hay que evitar que los niños y niñas corran, griten o canten mientras se alimentan. Si lloran, no tiene sentido forzarles a comer; espere a que recuperen la tranquilidad para evitar atragantamientos.
- Evitar que los niños y niñas jueguen con las bolsas de plástico u otro objeto que les impida respirar adecuadamente.

1.4. Ahogamientos: autonomía y seguridad

Los ahogamientos son la segunda causa de muerte infantil en la Unión Europea, y afecta principalmente a menores de 4 años. La poca percepción del riesgo de los más pequeños se combina con los descuidos de los adultos. Las medidas a adoptar para prevenir este tipo de accidentes son:

- Poner vallas en las zonas de piscinas, para evitar que los niños y las niñas puedan acceder a ellas si no están acompañados por adultos.
- Enseñar a nadar a los niños y niñas lo antes posible, porque eso facilitará su autonomía.
- Asegurarse de que los niños y niñas que no saben nadar utilicen las medidas de seguridad necesarias, como chalecos salvavidas, manguitos o flotadores adecuados a su peso y talla.
- Acompañar a los niños y niñas siempre que estén en el agua, ya sea en la bañera en casa como en una piscina.
- Promover en nuestros hijos e hijas comportamientos seguros en las piscinas. Si no saben nadar, conviene evitar que jueguen a bucear o a controlar su respiración debajo del agua.
- Recordar la importancia de utilizar el chaleco salvavidas al realizar actividades recreativas en el agua, como remo, esquí acuático o piragüismo. En todos los casos, el chaleco debe ser homologado y adecuado al peso y estatura del menor.



1.5. Intoxicaciones: si es tóxico, lejos de los más pequeños

La ingesta accidental de medicamentos, productos de limpieza, insecticidas, químicos, productos de perfumería y hasta bebidas alcohólicas son las causas más habituales de intoxicaciones en menores de edad. Como norma general, la forma más efectiva de prevenir este tipo de accidentes es alejando y poniendo a buen seguro todas estas sustancias, para evitar que los más pequeños tengan acceso a ellas. En ese sentido, es recomendable:

- Guardar las medicinas en un lugar seguro, si es posible bajo llave. A medida que sus hijos e hijas sean más grandes, explíqueles que las medicinas sirven para curar pero que si se usan de forma inadecuada pueden ser peligrosas para la salud.
- Mantenga los productos tóxicos (químicos, insecticidas) en un lugar inaccesible para los más pequeños. Estos productos deben estar siempre en su envase original; nunca utilice envases de alimentos o bebidas para guardarlos, porque los más pequeños pueden confundirse e ingerirlos sin saber que es una sustancia tóxica.



[4 8]

1.6. Quemaduras: si es una fuente de calor, no tocar

Este tipo de accidentes puede producir lesiones muy dolorosas, que requieren un largo tratamiento y en ocasiones provocan daños y discapacidades permanentes a la persona que lo sufre. En el hogar, las causas más frecuentes de las quemaduras suelen ser el tocar algún objeto caliente (como estufas eléctricas, lámparas u hornos); utilizar recipientes en la cosas sin asas o mangos aislantes; y el derramamiento de líquidos calientes o las salpicaduras provocadas al cocer o freír alimentos. Estos accidentes se pueden prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Colocar protectores en todos los objetos que puedan suponer un peligro de quemadura o electrocución para los más pequeños, como en el horno, las estufas y los enchufes.
- No dejar al alcance de los niños y niñas aquellos objetos que puedan provocar una quemadura o incendio: cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos.
- Mantener alejados a los más pequeños de la cocina. Los adultos también tenemos que cuidar de nuestra seguridad, cocinando siempre vestidos; utilizando manoplas aislantes para mover recipientes; usando tapaderas al freír los alimentos; y colocando los cazos y sartenes con el mango hacia adentro. Si nuestros hijos e hijas ven que tomamos esos recaudos, estarán aprendiendo a cocinar de forma segura.

A• lejar productos electrónicos del agua para evitar electrocuciones. En el baño, no debe haber ninguna fuente de energía ni estufas eléctricas a menos de un metro de la bañera. Es recomendable no tocar los electrodomésticos cuando recién salimos de bañarnos o estamos descalzos.

2. Prevención de accidentes fuera del hogar

Además de todas las prevenciones que podemos tomar en nuestro hogar, es importante que eduquemos a nuestros hijos e hijas sobre cómo evitar verse involucrados en accidentes en la vía pública. Nos referimos a un conjunto de precauciones a tomar cuando vamos por la calle como peatones, montando en bicicleta o en los traslados en el coche, que deben ser conocidas y respetadas por todos los miembros de la familia.

2.1. Las reglas de la calle

Lo primero que deben aprender nuestros hijos e hijas es que la circulación en las calles está regulada con un conjunto de normas que todos debemos respetar. Debemos hacerles ver que ellos pueden ayudar y mucho a preservar su seguridad. Algunas cuestiones que debemos enseñarles son:

- **Cruzar la calle siempre por los lugares seguros.** Los pasos de peatones o los regulados por semáforo son los sitios adecuados. Aunque se demoren un poco, siempre cruzar por estos lugares mirando a ambos lados antes de hacerlo.
- **Caminar siempre lejos del bordillo.** La forma más segura de caminar es por el interior de la acera, prestando atención a las salidas de coches desde los garajes. Los niños y niñas menores de 6 años deben ir siempre de la mano de un adulto.
- **No jugar alrededor de un vehículo, aunque esté parado.** Aunque pueda parecer exagerado, es recomendable que no se sitúen nunca detrás, que crucen al menos tres metros por delante del coche y que alejen del él en cuanto se ponga en marcha.
- **Nunca cruzar la calzada.** Los niños y niñas deben jugar siempre alejados de las vías por donde circulen vehículos; en la medida de lo posible esas zonas deben estar delimitadas, por ejemplo como las zonas de juegos en los parques. Si van en bicicleta o patinete, nunca deben dejarlos en la calle.



2.2. Seguridad sobre ruedas

Nuestros hijos e hijas deben conocer las medidas de seguridad adecuadas para la realización de actividades al aire libre que supongan algún riesgo de caída, como montar en bicicleta, patinete o patines.

- **La bici, un vehículo más.** Al igual que el resto de vehículos, las bicicletas deben respetar las señales de tráfico. Si van por la calle, es recomendable circular por la derecha (nunca en sentido contrario), y si es posible por el carril bici. Si van en grupo, las bicicletas deben circular en fila india, una detrás de la otra.
- **Utilizar los instrumentos de seguridad.** El uso de cascos, rodilleras, tobilleras o coderas es fundamental para la prevención de lesiones.
- **Bien visibles.** Si no hay luz suficiente en la calle porque es de noche o hay poca visibilidad, tanto los niños como los adultos que van en bicicleta deben llevar luz de posición blanca delante y roja detrás, así como alguna prenda reflectante que facilite ser vistos por el resto de vehículos.
- **Los oídos, en la calle.** Si van en bicicleta, nunca deben de llevar puestos los auriculares conectados a reproductores de sonido o teléfonos móviles, porque les impiden escuchar el sonido de la calle.



2.3. En el coche

Como conductores, somos los principales responsables de que todas las personas que viajen en el coche utilicen las medidas de seguridad indicadas.

- **Los menores, siempre en silla reglamentaria.** Desde que nacen, los más pequeños deben viajar en un sistema de retención infantil adecuado a su peso y estatura. Las sillas deben estar colocadas en el asiento trasero del coche, y en el sentido inverso de la marcha hasta que sea posible. El asiento central trasero es el más seguro.
- **Todo bien atado.** Es importante garantizarse que la silla infantil está perfectamente anclada al vehículo, ya sea a través de los sistemas modernos isofix o de cinturón de seguridad de tres puntos. Los niños y niñas pueden dejar la silla cuando superan los 135 centímetros de estatura, y se recomienda que viajen en los asientos traseros hasta los 14 años.

- **Siempre acompañados y, en la medida de lo posible, entrenados.** Nunca debe dejarse a los niños solos en el coche, porque pueden sufrir un golpe de calor en pocos minutos. Si el trayecto es largo, es conveniente llevar siempre agua, comida y elementos que mantengan a los niños entretenidos, porque sus protestas y llantos pueden ser un factor de distracción para quienes vamos conduciendo.
- **Bajar de forma segura.** Aparque el vehículo siempre junto a la acera. Mantenga las puertas bloqueadas hasta que haya estacionado definitivamente y asegúrese de que los niños utilizan la puerta adecuada para bajar del coche (la más cercana a la acera).

Y recuerde: los adultos somos un espejo en el que los más pequeños se miran constantemente. Si quiere que sus hijos e hijas adopten medidas de seguridad, póngase siempre el cinturón y asegúrese de que ellos lo vean.

DINÁMICA

Un ejercicio de anticipación

Objetivo: ayudar a los participantes a reflexionar sobre los potenciales riesgos de accidentes de sus hijos e hijas que actualmente hay en su hogar, para motivarles a cambiar las conductas o entornos que favorecen esos accidentes.

1. La persona responsable de la formación expone uno a uno los diferentes tipos de accidentes, destacando las causas.
2. En pequeños grupos (no más de cuatro personas) los participantes identifican algunos de los riesgos que actualmente están presentes en su hogar y sobre los que debería intervenir.
3. Se comparte en plenario las discusiones de cada grupo, señalando los problemas detectados y las soluciones.



RECUERDA QUE

Todos los accidentes son prevenibles, evitables. Los padres y las madres tenemos una importante responsabilidad en la prevención de accidentes, tanto en lo que se refiere a

MANUAL DEL MONITOR

adecuar los espacios en los que nuestros hijos e hijas desarrollan su vida cotidiana como en la educación de hábitos y conductas que reduzcan los riesgos.

No podemos mantener a nuestros hijos e hijas a salvo de todos los peligros de la vida, pero sí de muchos que están presentes en nuestro entorno más cercano y a los que no damos suficiente importancia. En algunos casos, se trata de cambiar nuestras conductas o adoptar ciertas normas de seguridad, por ejemplo para prevenir caídas, golpes o ahogamientos; en otros, como en las intoxicaciones y quemaduras, se trata sobre todo de alejar a los menores de las fuentes de riesgo.

Nuestras actitudes y conductas preventivas también deben trasladarse a la calle, cuando nos desplazamos como peatones, ciclistas o en nuestro vehículo particular. Debemos enseñar a nuestros hijos e hijas que la circulación en las calles está regulada con un conjunto de normas que todos debemos respetar (nosotros, los primeros).

FUENTES DE CONSULTA



[5 2]

CuidadoSOS. Educación para prevenir accidentes. Manual de la familia. Editado por Fundación MAPFRE en el marco de la campaña CUIDADOSOS: <http://www.conmayorcuidado.com/cuidadosos/index.htm>

Revista Tráfico y Seguridad Vial. Dirección General de Tráfico (DGT) del Ministerio del Interior. <http://www.dgt.es/revista>



Cómo actuar ante la enfermedad y en situaciones de urgencias

Las familias tenemos una influencia determinante en el estado de salud de nuestros hijos e hijas. Esto es así porque compartimos una serie de hábitos, más o menos saludables, pero también porque en los padres y madres recae la responsabilidad de mantener un control adecuado del estado general de salud y de actuar con rapidez y efectividad ante la enfermedad.

En España, el Sistema Nacional de Salud tiene establecidos una serie de protocolos para el seguimiento de los niños y las niñas desde el momento mismo de su nacimiento. Este control periódico permite detectar la aparición de enfermedades y establecer un diálogo entre los profesionales sanitarios y las familias para educar en la adopción de hábitos saludables.

De forma complementaria, los padres y madres debemos tener una serie de conocimientos básicos sobre cómo debemos actuar ante situaciones que requieran una intervención rápida, tanto ante un pico de fiebre como ante un accidente de uno de nuestros hijos o hijas.



[54]

1. La importancia de las revisiones periódicas

En los dos primeros años de vida, los bebés son sometidos a controles regulares de salud, pautados con una frecuencia determinada, que tienen como objetivos administrar las vacunas establecidas en el calendario oficial; detectar precozmente determinadas patologías; y orientar a las familias en la crianza en aspectos relacionados con la alimentación, el sueño y el desarrollo madurativo de los niños y las niñas, entre otros.

Pasados los dos primeros años de vida, las revisiones se hacen con menor frecuencia, pero siguen siendo muy importantes para mantener un control adecuado sobre el estado de salud de los niños y las niñas y para orientar a padres y madres en la crianza.

En la edad preescolar, entre los 2 y 5 años, la atención y consejos de los pediatras están centrados en los hábitos de alimentación, el control de esfínteres, el inicio de la escuela infantil, la relación con los demás y las enfermedades padecidas.

El control del desarrollo de los niños y niñas debe hacerse, como mínimo, cada dos años. El calendario de vacunación varía entre comunidades autónomas, por lo que lo más recomendable es visitar al pediatra para estos controles de salud a los 2, 4 y 6 años. A partir de los 4 años (y en algunos casos antes) hay que hacer una evaluación de la visión para

descartar problemas de agudeza visual y de estrabismo. Los padres y profesores también deben vigilar la capacidad auditiva, y si tienen alguna duda conviene que visiten al pediatra para evaluar la necesidad de que el menor sea visto por un especialista.

Entre los 6 y los 11 años, las revisiones de salud tienen el objetivo de hacer un seguimiento del desarrollo físico, psicológico y social del niño. A esas edades, los menores van ganando independencia y autonomía, y pueden tomar decisiones sobre su salud interesándose en los posibles tratamientos a seguir. Un aspecto al que se presta mucha atención es a la prevención de problemas de sobrepeso y obesidad, por lo que se suele preguntar al niño y su familia sobre hábitos de vida: ejercicio físico, dieta, horas frente a la TV, uso de videojuegos y ordenador. En estas edades se deben vigilar periódicamente la visión y la audición; también conviene vigilar las posibles desviaciones de la columna.

2. La primera atención

Muchas veces, los padres y madres nos obsesionamos con proteger a nuestros hijos e hijas ante cualquier peligro y deseáramos ser médicos para poder atenderles nosotros mismos cuando lo necesiten. Pero no es necesario llegar a tanto: lo realmente fundamental es que tengamos los conocimientos básicos como para poder actuar con rapidez y precisión ante las distintas situaciones que se van presentando.

Como padres y madres, podemos hacer mucho para limitar las molestias que puedan sentir nuestros hijos; por ejemplo, dándole de forma rápida la dosis adecuada de un antipirético ante un pico de fiebre. Pero, una vez hecho eso, lo recomendando es dirigirnos a un centro de salud para que nuestros hijos e hijas sean atendidos por los especialistas. Los profesionales de la salud son los únicos preparados para tener un diagnóstico preciso del estado de salud, a partir del cual prescribir el tratamiento que el menor necesita.

3. Los primeros auxilios

Los primeros auxilios son una serie de procedimientos médicos de emergencia que se aplican a una persona que ha sufrido un accidente o enfermado repentinamente, hasta que pueda recibir la atención médica adecuada. En el caso de los más pequeños, los accidentes son mucho más frecuentes que en los adultos, en parte debido a que ellos no tienen noción del peligro y suelen asumir mayores riesgos.



El tiempo que se demore en prestar el auxilio al niño o niña accidentado puede hacer que su condición mejore (si se hace con rapidez) o empeore (si se hace con lentitud). En los casos más graves, actuar con rapidez y sabiendo lo que hay que hacer puede representar la diferencia entre la vida y la muerte.

Lo primero que debemos tener en cuenta es que ante un accidente no hay que perder la calma, porque si perdemos el control no podremos pensar en la solución más efectiva. Debemos concentrarnos en tratar de solucionar el problema de la mejor para evitar sufrimientos al pequeño. Además, si nos mostramos calmados, ellos se sentirán más seguros.

En los primeros auxilios, es tan importante saber **qué hay que hacer** como lo **que no hay que hacer** en ningún caso.

3.1. Qué hacer

La actitud que adopten los mayores en los primeros momentos posteriores al accidente es muy importante.



[5 6]

- En los casos graves, lo primordial es intentar salvar la vida del menor. En los accidentes de tráfico, lo primero es retirarlo de una vía para no ser atropellado y evitar más víctimas por no hacer segura la zona; si no se sabe cómo moverlo, mejor dejarlo donde está. Si el menor accidentado está consciente y puede mover las piernas y brazos, colocarlo apoyado sobre el lado derecho (postura lateral de seguridad).
- Llamar a los servicios de atención de emergencias de inmediato. Calmar a la víctima del accidente y examinarle cuidadosamente, controlando su pulso y respiración. En caso de que no respire o tosa intensamente y su color se torne azulado, esto indicaría que puede estar atragantado con algún objeto. En dicho caso, intentaremos hacer que expulse el elemento perturbador.
- En las quemaduras, lavar la zona afectada con agua y jabón y cubrir con una gasa estéril hasta que lo vea el médico (no poner cremas de dientes). Si la quemadura es superficial (solo está roja), puede curarse con una crema para quemaduras que se tenga en casa.
- En las descargas eléctricas, lo primero que hay que hacer es alejar al menor de la toma de tensión. Llevar siempre al niño a urgencias, porque existe el riesgo de alteración cardiaca aunque no se vea quemadura alguna.

- En los cortes, lavar la zona afectada con agua y jabón. Si el corte no es profundo, se pueden poner unos puntos de papel para aproximar los bordes.
- Las mordeduras de animales, incluidas las provocadas por las mascotas de casa, precisan siempre una consulta con el médico.
- En los golpes, siempre poner hielo en la zona afectada, con cuidado de no quemar la piel.
- Si se ingieren productos de limpieza o cáusticos, NUNCA provocar el vómito

3.2. Qué no hacer

Tan importante como hacer lo correcto ante una emergencia, es tener bien claro lo que NO debemos hacer ante los accidentes sufridos por bebés y niños:

- NO dejar a la víctima sola.
- NO tocar la herida sin protección, como guantes.
- NO mover a la víctima sin necesidad.
- NO acosar con preguntas a la víctima.
- NO intentar acomodar los huesos en caso de fractura.
- NO dejar una hemorragia sin atender; hay que parar la hemorragia cuanto antes.
- NO suministrar medicinas, alimentos o bebidas a la víctima.
- Si un niño tose insistentemente, es preferible dejarlo toser libre antes que intentar quitar lo que obstruye su garganta, a menos que comience a ponerse morado o se desmaye. Seguramente el objeto saldrá solo.



3.3. La reanimación cardiopulmonar

Una de las cuestiones en las que es muy recomendable que los padres y madres nos formemos es en la técnica básica de Reanimación Cardiopulmonar (RCP), porque es un conocimiento fundamental para atender a nuestros hijos e hijas ante un golpe fuerte o una

MANUAL DEL MONITOR

caída. En accidentes graves, una intervención adecuada puede mantenerles con vida hasta la llegada de los equipos de emergencia.

A continuación enumeramos los aspectos básicos a tener en cuenta si encontramos a un niño o niña inconsciente:

1. Comprobar que está inconsciente. Se puede hacer hablándole o con pequeños estímulos (como pellizcos). Si se sospecha que ha sufrido un golpe o una caída, Hay que evitar moverle la cabeza o el cuello.
2. Pedir ayuda a alguien para llamar al Sistema de Emergencias, sin abandonar nunca al niño o niña.
3. Iniciar las maniobras de reanimación, colocando al menor tumbado boca arriba, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.
4. Facilitar la entrada de aire por la boca, colocando una mano sobre la frente para extenderle el cuello ligeramente y levantando la mandíbula con los dedos de la otra mano. Evite moverle el cuello si el niño o niña ha sufrido un accidente o caída.
5. Comprobar si el niño o niña respira. Puede hacerse colocando el oído sobre la boca y la nariz del niño, para sentir la respiración, y mirando si se le eleva el tórax con la entrada del aire.
6. Si el niño no respira, hay que iniciar la respiración boca a boca. Con la vía aérea abierta, pinzar la nariz del menor con dos dedos de la mano que sujeta su frente; coja aire y realice 5 insuflaciones de aire lentas y seguidas por la boca del menor. Mire al tórax para comprobar que se eleva con la entrada del aire.
7. Comprobar el pulso. Puede hacerlo tocando con los dedos índice y medio en el cuello, junto a la nuez. Si el menor tiene pulso, siga ventilando a un ritmo aproximado de 20 insuflaciones por minuto (una cada tres segundos). Si no tiene pulso, hay que iniciar el masaje cardíaco.
8. Para realizar el masaje cardíaco, primero hay que localizar el punto de compresión que se encuentra en la parte media del esternón. El masaje varía de acuerdo a la edad del menor: si tiene menos de un año, apoye dos dedos en esta zona y comprima hacia abajo a un ritmo de 100 por minuto; si el niño tiene entre 1 y 8 años, apoye el talón de una mano en la zona y comprima hacia abajo con el brazo extendido a un



MANUAL DEL MONITOR

- Vendas elásticas.
- Toallas antisépticas.
- Jabón neutro.
- Cabestrillo.
- Gasas estériles.
- Parches estériles para ojos.
- Suero fisiológico en monodosis.
- Tijera.
- Termómetro.
- Pinzas.
- Alcohol al 70%.
- Bolsa de hielo o compresas frías químicas.
- Compresas calientes o bolsa de agua caliente.
- Guantes quirúrgicos.
- Mascarilla.
- Agua oxigenada.
- Jeringas de 5 y 10 cc.
- Crema antibiótica.
- Povidona yodada (Betadine).
- Antihistamínico (No en crema).
- Ibuprofeno y paracetamol.
- Loción de calamina.
- Puntos de sutura de papel



DINÁMICA

Qué sí, qué no

Objetivo: que los participantes adquieran conocimientos precisos sobre lo que deben hacer y lo que no deben hacer en ningún caso ante un accidente de un hijo o hija.

1. En grupos pequeños, los participantes apuntan las cosas que hay que hacer como parte de los primeros auxilios ante los diferentes tipos de accidentes (caídas, golpes, heridas cortantes, ahogamientos).
2. En plenario, un portavoz de cada grupo indica las cuestiones señaladas en el diálogo previo.
3. A partir de las aportaciones de los grupos, la persona responsable de la formación precisa cuáles son las conductas que deben adoptarse y cuáles no.

RECUERDA QUE...

Es muy importante que los niños y las niñas tengan un seguimiento adecuado por parte de los profesionales del Sistema Nacional de Salud. Este control periódico permite detectar la aparición de enfermedades y apoyar a las familias en la adopción de hábitos saludables.

Los padres y madres no somos médicos. Es fundamental que tengamos los conocimientos básicos para dar la primera atención a nuestros hijos e hijas de forma rápida y efectiva ante situaciones que lo requieran. Pero los profesionales de la salud son los únicos preparados para tener un diagnóstico preciso del estado de salud, a partir del cual dar la atención y prescribir el tratamiento que el menor necesita.

La actitud que adopten los mayores en los primeros momentos posteriores al accidente puede ser cuestión de vida o muerte. Atender de inmediato al menor accidentado, mantener la calma y llamar a las emergencias son los primeros pasos. Es importante conocer las técnicas básicas de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar, para saber con precisión qué se debe hacer y qué no se debe hacer ante los diferentes tipos de accidentes.



FUENTES DE CONSULTA

Salud en Familia. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). <http://saludenfamilia.es>

CuidadoSOS. Educación para prevenir accidentes. Manual de la familia. Editado por Fundación MAPFRE en el marco de la campaña CUIDADOSOS: <http://www.conmayorcuidado.com/cuidadosos/index.htm>

Familia y salud. Asociación Española de Pediatría en Atención Primaria (AEPap). <http://www.familiaysalud.es/>



FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>
Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>
Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org
Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35
Web: <http://www.fampa.org>
Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38
(Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16
Web: <http://www.fapar.org>
Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapaasturias.es
Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: <http://www.fapamallorca.org>
Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 3117
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89
Web: <http://www.fedapacadiz.org>
Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Web: <http://www.fapacantabria.com>
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: <http://www.fapacastello.com>
Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: <http://www.fapaes.net>
Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
11701 Ceuta
Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79
Web: <http://www.fapaceuta.org>
Email: fapaceuta@hotmail.com



MANUAL DEL MONITOR

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: <http://www.fapaciudadreal.com>
Email: alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: <http://www.fapacordoba.org>
Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n
Barrio Majada Marcial Centro de Educación
Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

C/ Jadraque, 23
19200 Azuqueca de Henares
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54
35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagalDOS.com>
Email: secretaria@fapagalDOS.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega
Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org



FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-Bajo jardín
28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuerón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª Travesía
Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenaohare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, Bajo
Residencia Universitaria de La Rioja
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros Nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapava@terra.es



MANUAL DEL MONITOR

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n
49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA" (Comunidad Valenciana)

Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2,
despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com



