

CONSEJOS DE SALUD DURANTE LA NAVIDAD

Llega la Navidad y con ella, los días de descanso vacacional; es inevitable que la rutina del día a día se vea alterada por las citas navideñas. Desde todas las asociaciones de Medicina de Familia y Comunitaria y la Asociación Española de Pediatría, se recomienda mantener ciertos hábitos de vida saludables tales como conservar los horarios de sueño y siesta de los niños. Tened cuidado con el exceso de dulce y vigilad la seguridad de los niños en celebraciones multitudinarias.

Alimentación:

Estas fiestas se caracterizan por reuniones familiares donde la comida es el elemento central.

Es un buen momento para enseñar a los niños nuevas costumbres e introducir alimentos nuevos poco a poco, haciéndoles partícipes de las comidas de “mayores”. Así mismo es muy importante enseñar a los niños ciertos hábitos de vida saludables basados en la ingesta moderada y el consumo prudente de dulces.

Los platos navideños ofrecen gran variedad de sabores nuevos para que los más pequeños prueben y puedan ampliar su paladar, siempre teniendo en cuenta las edades recomendadas para comenzar a tomar cada alimento. Debemos evitar los atracones. Una buena forma de ayudar a hacer la digestión es acabar la comida con fruta; es importante enseñar a nuestros hijos a masticar despacio para evitar atragantamientos y digestiones pesadas.

Seguridad:

Es muy importante **mantener la seguridad a la hora de decorar nuestro hogar y prestar una mayor atención a los niños en estos días que se reciben invitados y hay más ajeteo que de costumbre en las casas.**

Los adornos y las luces son elementos muy atractivos para los niños, que quieren cogerlos y jugar con ellos. Para evitar accidentes, es conveniente identificar los posibles peligros (escalera, bolas, chimeneas, enchufes, luces), y tomar medidas para evitar que se acerquen a tocarlos.

Una buena forma de distraer la atención de los niños es crear un espacio especial con ellos, con una decoración adecuada que no suponga un peligro, como adornos de tela o figuras de plástico, etc.; de esta manera podrán jugar sin hacerse daño.

Deporte y actividad física:

Los niños deben mantener una hora de ejercicio al día siempre, con o sin vacaciones.

Hay que **evitar el sedentarismo** (tanto para ellos como para nosotros). Para ello, se recomienda aprovechar el tiempo libre para organizar actividades con los pequeños de casa; por ejemplo: Ir a ver las luces de Navidad, dar un paseo por el campo, hacer excursiones en bicicleta, bajar al parque a jugar al fútbol, con patines, patinetes, etc.

Una buena forma de inculcarles la importancia del ejercicio para la salud, es regalarles juguetes que animen a practicarlo: una pelota, bicicleta, patines; etc.: son regalos ideales para que además de divertirse ejerciten su cuerpo. Cabe recordar que, si se realizan este tipo de regalos, deben ir siempre acompañados de los elementos de protección necesarios para practicar ciertas actividades de forma segura, como el casco, rodilleras, coderas, etc.

*Desde el **Gabinete Sanitario del colegio El Porvenir** os animamos a poner en práctica estas recomendaciones en familia y os deseamos una muy Feliz Navidad.*