

Índice

1. **"Tengo derecho a jugar"**
Importancia del juego en el desarrollo del niño.
2. **"Porque yo lo valgo"**
Autoestima en la infancia.
3. **"Todos los días tengo que comer..."**
¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?
4. **"No debo tomar muy a menudo..."**
¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?
5. **"¡A comer!"**
¿No será más fácil crear buenos hábitos que corregirlos?
6. **"¡Viva el deporte!"**
Prevención y deporte en el niño. La actividad física y los beneficios para la salud en la infancia.
7. **Dulces Sueños**
Higiene del sueño, enseñando a dormir a nuestros hijos.
8. **"Mi mochila y yo"**
Pautas para el uso correcto de las mochilas escolares.
9. **"Atención: aún no ando"**
Evitar los accidentes hasta los 12 meses.
10. **"Atención: soy un terremoto"**
Evitar los accidentes de 1 a 4 años.
11. **"Atención: ya soy grande"**
Evitar los accidentes de 5 a 9 años.
12. **Sonrisa sana**
Pautas para tener unos dientes sanos.
13. **Amigos del sol**
Una protección solar adecuada.
14. **"¡Nos vamos de viaje!"**
Consejos para viajando con niños de forma segura.
15. **Acercos de la fiebre de vuestros hijos.**
Decálogo de la fiebre.
16. **Tos.** Niños con catarro.
17. **"Me duele la tripa".** Gastroenteritis.
18. **"No puedo tragar".** ¿Tendré anginas?
19. **"¿Me lo tomo?"**. Pautas para un correcto uso de los antibióticos.
20. **¡La televisión, internet y nosotros!**
Uso correcto de las nuevas tecnologías.
21. **"¡Como me sangra la nariz....!"**. Como actuar en caso de epistaxis o sangrado nasal.
22. **"¡Ay, que me ha picado algo!"**
Recomendaciones en caso de picaduras.
23. **"¡Voy de cabeza!"**
Como actuar con golpes en la cabeza.
24. **"Mis piernas me duelen".**
Dolores de crecimiento, ¿existen?
25. **"¡Me he lesionado!"**
Recomendaciones generales en el tratamiento de las lesiones deportivas.
26. **"¡Qué granos tan molestos!"**
Recomendaciones para disminuir los efectos del acné.

26

¡Bienvenido al mundo de los Doctores Sonrisa!

Gracias a este botiquín, tú también podrás actuar como un Doctor Sonrisa con tus pequeños im-pacientes cuando surja algún pequeño incidente de salud o cuando quieras enseñarles como llevar una vida más saludable.

Te recomendamos sigas estos pasos...

1) Elige tu nombre de Doctor o Doctora Sonrisa; tiene que ser divertido, fácil de pronunciar y recordar para los pequeños impacientes (y para ti, ¡claro!).

2) Escoje tu Especialidad Médica... Aquello que dominas a la perfección... Puedes ser experto "en hacer el pino en casa del vecino", o experta en "cantar fados con los ojos cerrados"... ¡Busca, busca y seguro que lo encuentras!

3) ¡Ya estás casi preparado! Lee con atención la ficha correspondiente a lo que necesites en cada momento y sigue los consejos que te damos para un montón de situaciones.

4) Actúa con cariño, optimismo, alegría... Y canta con ellos nuestra melodía Risas de Emergencia. Puedes encontrar esta canción en este manual o descargarla de la web: www.risasdeemergencia.org

5) Y no te olvides de hacer tu propias recetas utilizando las que te adjuntamos en el Manual o otras que tú crees. Puedes recetarles todo aquello que les haga más felices; ellos te lo agradecerán y tú...¡También!