



¡Pequeños con mucha vida!

Guía pediátrica de hábitos saludables

© De la edición, New Output S.L

Edición 2025. Proyecto editorial y edición, New Output (info@newoutput.eu)

Con la colaboración e información de la Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria (AEPap). AEPap no avala ni ha participado en la redacción de los contenidos de las empresas participantes en la presente guía.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio sin el permiso previo y por escrito de los editores y autores.



Saludo del presidente

Queridos Lectores,

Tenéis en vuestras manos un ejemplar de la guía de hábitos saludables ¡Pequeños con mucha vida!.

El objetivo de la guía es facilitar una serie de consejos y recomendaciones seguras y efectivas, para incrementar la calidad de vida de los más pequeños.

Por ello el alcance de la misma no es tan sólo anticipar e informar sobre algunos de los cambios que, probablemente, vayáis a experimentar en los próximos años con la llegada y crecimiento de vuestros hijos, sino resaltar la importancia de adquirir buenos hábitos, y estilos de vida saludables desde el primer día de vida de los bebés.

Por ello, si con esta guía conseguimos transmitir la importancia de la anticipación y la necesidad de adaptar nuestro estilo de vida a las necesidades del nuevo miembro, nos acercaremos al objetivo que nos hemos propuesto. El objetivo final sería por tanto, que tras la lectura de estas páginas modificaseis aquellas conductas y costumbres actuales, que no encajan bien con las necesidades del recién nacido, e incorporaseis a la rutina familiar sus necesidades como vuestras.

Esperamos sinceramente que el contenido de dicho material sea de vuestro interés y de utilidad.

Dr. Pedro Gorrotxategi Gorrotxategi
Presidente de AEPap



Consejo prenatal

¡Enhorabuena estás embarazada!, un acto de amor y experiencia maravillosa que culminará con el nacimiento de tu bebé.

Haz una **dieta saludable y equilibrada**, no es necesario “comer por dos” pero sí cuidar lo que se come durante todo el embarazo aumentando progresivamente las calorías. Incluir en la dieta todo tipo de alimentos: cereales, legumbres, frutas, vegetales, lácteos, carnes, pescados y grasas. Bebe dos litros de agua al día. Toma sal yodada y en el primer trimestre suplementos de ácido fólico. Evita el exceso de cafeína, té, sal y dulces. No tomes carne o pescado crudos ni peces “grandes” (contienen mercurio). Alcohol prohibido para prevenir el síndrome alcohólico fetal.

Haz **ejercicio** moderado diario. Evitando actividades bruscas o de riesgo. Puedes hacer ejercicios para el suelo pélvico que te ayudarán en el parto.

Si fumas es una ocasión magnífica para dejarlo, el **tabaco** aumenta el riesgo de nacer con bajo peso y otros problemas de salud.

El embarazo afecta al **sueño**. En el primer trimestre, la progesterona incrementa la necesidad de descansar. En el segundo y tercer trimestre, el crecimiento fetal causa molestias, como dolor lumbar, acidez, falta de aire y visitas nocturnas al baño. Además, la ansiedad sobre el parto puede alterar el sueño. Se recomienda dormir al menos 8 horas y mantener hábitos estables, hacer ejercicio, usar técnicas de relajación y evitar el estrés. Dormir de lado y elevar la cabeza pueden aliviar molestias.

Es fundamental hacer un **correcto seguimiento** del embarazo acudiendo a las revisiones. En el primer trimestre se realiza la primera ecografía y estudios de riesgo cromosómico. En el segundo, se evalúa el bienestar fetal y se hace el test de diabetes gestacional. En el tercero, se revisa el crecimiento del bebé, se administran vacunas y detección de Estreptococo. Es aconsejable acudir a clases de educación maternal.

El **“ajuar”** básico para el recién nacido incluye ropa, pañales, cuna, silla de seguridad para el coche, silla de paseo, cambiador, bañera, útiles de aseo y un pequeño botiquín. El botiquín debe incluir un termómetro, gases estériles, suero fisiológico y tijeras de punta redondeada.

Cuando nazca se debe realizar contacto piel con piel y lactancia precoz salvo que alguna circunstancia lo impida. Tendréis que inscribirlo en el registro civil y solicitar su tarjeta sanitaria. Realizarle la prueba del talón y acudir a las revisiones del Programa de salud infantil. Pero sobre todo quererlo, acariciarlo, hablarle,... para que se establezca un buen vínculo de apego.



Consejos generales hasta los 2 años

Higiene

- Baño: la frecuencia del baño es a criterio de los padres. Mejor siempre a la misma hora y que sean cortos, con agua templada (comprobar antes). Usar un jabón neutro, mejor sin olor. El pelo no debe lavarse todos los días y hay que usar un champú suave. Secarlos con cuidado, sobre todo en los pliegues. Tras el baño se puede poner un aceite sobre la piel mojada o una crema emoliente.
- Uñas: hay que cortarlas rectas, con cuidado y con tijeras de punta redonda.
- Bucodental: antes de que salgan los dientes se puede limpiar las encías con una gasa mojada con agua. Cuando empiecen a salir hay que cepillarlos poniendo un granito de arroz de pasta con 1000 ppm de flúor. Si hace tomas nocturnas hay que limpiar los dientes tras las mismas.
- Zona del pañal: Lo mejor es lavarlo con agua y jabón, y secarlo bien. En cada cambio, y sobre todo por la noche, aplicar crema protectora.
- Cordón umbilical: en el recién nacido se limpia el cordón con agua y jabón.

Chupete

Se podría usar el primer año de vida. Si toma el pecho, empezar cuando haya una buena lactancia.

Calzado

Que sea flexible y ligero. La puntera alta y ancha. Los tacones deben ser rectos. Que quede por delante de los dedos 1-1.5 cm. Los primeros meses usar calcetines o calzado muy flexible sin suela para calentar el pie.

Sueño

Los primeros 6 meses deben dormir boca arriba. Cambiar el lado de la cabeza donde apoya. Hasta los 6 meses que esté en la misma habitación que los padres y a partir del año en otra habitación. Lo ideal es que aprendan a dormirse solos y con una rutina.

Protección solar

Hay que evitar durante el primer año de vida que les dé el sol directo y evitar siempre las horas centrales. Usar las barreras físicas (sombrrillas, gorras, ropa...). A partir de los 6 meses usar crema protectora.

Prevención de accidentes

- Los juguetes y la cuna deben estar homologadas
- Nunca se debe dejar solo
- Cuidado con los atragantamientos y asfixia (cosas en el cuello)
- Poner todo lo peligroso fuera de su alcance
- Cuidado con escalera, ventanas, balcones, enchufes, esquinas ... poner cierres, barreras o protección. Evite el uso de tacataca
- Mientras guises que no entre en la cocina
- En el coche debe ir con silla de seguridad adecuada a su edad y mejor en el asiento central posterior, y en sentido contrario a la marcha



Consejos generales en el niño de 2 a 12 años

Se habla de edad preescolar de 2 a 5 años y escolar de 6 a 12.

HIGIENE Y SALUD DENTAL

Ducha diaria. Lavado de manos antes de comer o tras usar el aseo. Facilita un hábito intestinal regular. Protege del sol con cremas, ropa, gorro y gafas. Cepillado dental al menos 2 veces al día y tras las comidas, por los progenitores al principio y supervisado al menos hasta los 8 años. Pasta dental 1000 ppm (flúor) y tamaño de un guisante, hasta 6 años. A partir de esa edad, 1450 ppm. Evita azúcares “pegajosos”.

ALIMENTACIÓN

El preescolar crece menos de forma natural y, por eso, come menos. No le fuerces a comer. No des frutos secos enteros al menor de 3 años. Bebe agua con frecuencia. Dieta variada y equilibrada. Evita picoteos o alimentos procesados, ricos en sal, grasas o azúcar refinado. Intenta comer en familia.

SUEÑO

Se recomienda dormir 8-10 horas, más cuanto más pequeños son. Mantén buenas rutinas. Acuéstales pronto, evita estímulos previos, léeles un cuento antes de dormir.

DESARROLLO PSICOMOTOR Y EMOCIONAL

2 a 5 años: Disfrutad de tiempo libre, explorad espacios. Favorece su autonomía y relaciones. Estimula su imaginación, juega con él. Respuestas simples a sus ¿por qué? Pon normas sencillas. Controla el uso de pantallas. Los celos, rabietas, pesadillas o terrores nocturnos son habituales. Ten calma.

Mayores 6 años: Promueve su autoestima, autonomía y el deporte. Apoyo familiar y educativo para prevenir el fracaso y acoso escolar. Responde sus preguntas sobre sexo, enséñale a exigir respeto de sus zonas íntimas. Limita pantallas. Pon normas, escucha, pacta.

PREVENIR ACCIDENTES

En el coche: sistemas de retención homologados para su edad, peso y talla. En el asiento trasero. En la calle: vigílate siempre. Edúcale en seguridad vial. Ponle casco y otras protecciones en bici o patines. Enséñale a nadar. En casa: hazla segura con sistemas de seguridad para cada edad. La mayoría de accidentes son en casa.

TABACO

Evita humo de tabaco en casa. Puede sufrir asma, bronquitis, otitis. Evita consumo de drogas o alcohol en su presencia. Da ejemplo.

REVISIONES Y VACUNAS

En cartilla de salud infantil o centro de salud te dirán cuándo le corresponden vacunas y controles de salud. Consulta si ve u oye mal, trastornos del lenguaje, juega solo, se comporta de forma rara o moja la cama a partir de 6 años o si algo te preocupa.



El primer año de escuela infantil

Ir a la escuela infantil por primera vez es un gran cambio para el niño. Es una situación nueva y no siempre es fácil.

¿Cómo se va a adaptar el bebé?

Los primeros días, muchos bebés lloran o vomitan al dejarlos. Tienen rabietas, no duermen bien, comen menos. Algunos se aíslan o se aferran al peluche o al trapito que traen de casa. Otros están muy bien en clase pero en casa se vuelven más bebés, más dependientes (duerme conmigo, no te vayas). Es la **ansiedad por separación**, normal de 7 meses a 3 años. Poco a poco, se dará cuenta de que sus papás vuelven pronto y que le siguen queriendo.

¿Cómo ayudarle?

Ponte en su lugar. Deja la casa donde se siente seguro para ir a un sitio desconocido. Se siente solo, con miedo. Necesita “su” tiempo y hay que respetarlo. El miedo es una respuesta normal frente al cambio. Es transitoria.

A nivel práctico: Haz rutinas (preparar juntos la ropa). Habla de cosas divertidas de la escuela. Evita las prisas. Si puedes, llévale a clase y recógelo al terminar. Haz despedidas cortas y alegres. Dile cuándo le vas a recoger (después de comer o merendar). Evita retrasos. No mientas (ahora vuelvo a por ti, es solo un rato). No intentes razonar mientras llora. Aplauda y refuerza lo que haga bien. No negocies (ir al colegio es lo normal). Pronto se dará cuenta de lo bueno de ir al cole (amigos, juegos, diversión, aprendizaje).

¿Por qué siempre está malito?

Sobre todo el primer año, enferman muchas veces. La mayoría son virus banales. Siempre tienen mocos. A menor edad, más riesgo de contagio.

Es difícil controlarlo. Algunos virus ya se transmiten antes de dar síntomas. Los niños eliminan virus más tiempo que los adultos (2 o 3 semanas). A esta edad comparten juguetes, chupete... “con sus secreciones” (mocos, saliva). Su inmunidad es inmadura y su higiene deficiente (no se lavan las manos, babean, no se cubren al toser).

Tranquilos, no es un problema de “defensas”. Es lo normal. Estas infecciones activan y mejoran a la larga su sistema inmunitario.

¿Si se pone enfermo, lo llevo a la guardería?

Por el bienestar del niño, lo lógico es no llevarlo si no se encuentra bien o tiene fiebre, hasta su resolución. En otras enfermedades, los bebés no deben ir a la escuela mientras contagien. Sigue las recomendaciones de tu pediatra.

Ver: Períodos exclusión centros atención infantil. Guía de ayuda centros docentes. AEPap.

Recuerda: la vacunación es la mejor manera de prevenir algunas enfermedades contagiosas.

¿Vamos a urgencias o a la consulta del pediatra?



A veces a los padres se nos hace difícil decidir si llevar a nuestro hijo de urgencias o al pediatra. Con estas recomendaciones os será más fácil decidir de forma correcta.

Cita con el pediatra si hay:

Fiebre entre 3 y 24 meses con buen aspecto o si dura más de 3 días seguidos en mayor de 2 años. Tos que no mejora, sin dificultad para respirar. Manchas que se van al estirar la piel. Dolor de barriga leve, vómitos, diarrea, o heces con sangre o moco, sin decaimiento ni deshidratación. Molestias al orinar. Orina más veces o se le escapa el pipí. Dolor de oído más de 2 días que no mejora con analgésicos, o si tiene el ojo rojo.

Acudir a urgencias si:

- Fiebre mayor de 40 °C o con rigidez de nuca. No tiene rigidez de nuca si, estando sentado, puede doblar bien el cuello y mirarse el ombligo. O si tiene petequias (manchas rojo oscuras, violáceas o marrones que no se van al estirar la piel)
- Fiebre en bebé menor de 3 meses. Cuanto más pequeño, más riesgo
- Respira más rápido o agitado. Se marcan las costillas, esternón o músculos del cuello. Silbidos o ruidos fuertes y roncacos al respirar
- Deshidratación. Boca seca, sin saliva, pastosa. Ojos hundidos, sin lágrimas. Orina muy poco
- Fuerte dolor de cabeza con vómitos repetidos. Mareo o pérdida de fuerza persistente
- Dolor de barriga fuerte, continuo, sobre todo en lado derecho o dolor testicular
- Deformidad o mucho dolor tras un golpe o herida profunda que puede necesitar "puntos"
- Ingesta de productos tóxicos o medicinas o de objetos (sobre todo, pilas o imanes)
- Enfermedades (cardiopatías, diabetes, asma, cáncer...) que empeoran su situación
- Reacción alérgica solo en piel, labios, ojos o lengua
- Bebé menor de 1 mes que está distinto: decaído, irritable, rechaza tomas, llanto persistente, mal color...
- Dice que se quiere suicidar

Ir a urgencias de FORMA INMEDIATA (112) en estos casos:

Desmayo brusco. Muy somnoliento o no responde a estímulos. Mal color (palidez, piel moteada, color azul o grisáceo). Convulsión. Gran dificultad para respirar o respira con pausas largas. Atragantamiento con dificultad respiratoria, vómitos o salivación importantes. Reacción alérgica grave (manchas, hinchazón de labios y párpados, dificultad respiratoria, vómitos, decaimiento o mareo). Pérdida de conciencia tras un golpe en la cabeza, vómitos o conducta extraña. Herida que sangra mucho y no cede tras presionar 10 minutos. Fractura en la que se ve el hueso.



Familia activa. El ejercicio físico y la salud

Cuando los niños vuelven del colegio toca deberes, consola, ordenador o TV. Luego a cenar y a dormir, porque al día siguiente tienen que levantarse para ir al colegio. Además, en muchos casos durante el fin de semana ni siquiera realizan actividad física.

Obviamente, los padres son los responsables de los estilos de vida de sus hijos. Pero muchas veces llegan estresados y cansados de sus trabajos, con pocas ganas de fomentar el ejercicio físico, aunque mejore la salud física y emocional y prevenga el sobrepeso y la obesidad.

¿Cuánta actividad física es fundamental?

El Ministerio de Sanidad recientemente ha sacado a la luz una serie de recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantallas por edades.

Los lactantes menores de 1 año deben realizar ejercicio físico varias veces al día, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo. Hay que evitar que estén sentados en sillitas o en brazos más de una hora seguida.

Los niños y niñas de 1 a 2 años se recomiendan que sean activos al menos 3 horas distribuidas a lo largo del día y evitar sedentarismos de más de 1 hora. A esta edad NO se recomienda el uso de pantallas (TV, móviles, tablets...).

Los niños y niñas de 3 a 4 años deben ser activos al menos 3 horas a lo largo del día, con un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o intensa.

A partir de los 5 años, todos los menores deberían hacer, **una hora al día de actividad física de moderada a intensa al menos 3 días a la semana** y reducir los periodos inactivos.

Además las asociaciones de pediatras recomiendan que los niños de 0 a 6 años no usen pantallas, de 7 a 12 años menos de una hora y de 12 a 16 años menos de 2 horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).

¿Cómo conseguirlo?

Los estilos de vida empiezan a adoptarse desde los primeros años de vida. Es fundamental fomentar el deporte desde el principio. Además, hacerlo en familia ayuda a establecer vínculos y aporta beneficios a la salud.

Cualquier tipo de deporte es saludable, pero hacer el que gusta y divierte, ayuda a mantenerlo en el tiempo. Se recomienda adaptar la actividad física al estado de salud y la capacidad de cada niño, niña o adolescente.

También es importante incluir la actividad física en la vida diaria. El transporte activo andando o en bicicleta a los centros educativos, el bailar, el andar, el correr, el jugar en la calle o en el parque, son ejemplos de cómo hacerlo.

La importancia de la lactancia materna



La lactancia materna es el modo más sano de alimentar al bebé. Es lo mejor, lo normal y lo que el niño y la madre necesitan.

Recomendación: La leche es el alimento principal durante el primer año de vida. Hasta los 6 meses sólo necesitan leche materna. A partir de entonces se sigue dando de mamar junto con otros alimentos. Los expertos aconsejan continuar amamantando hasta los 2 años, o más, si la madre y el bebé quieren.

Ventajas: El cuerpo de la madre se prepara durante el embarazo para poder dar el pecho. Al amamantar la madre protege su propia salud.

La leche humana aporta todas las necesidades de energía y nutrientes que se necesitan para crecer y desarrollarse. Además, contiene defensas contra las infecciones que ningún otro alimento le puede aportar. Mamar directamente al pecho hace que no se pierdan las propiedades de la leche, mantiene la temperatura adecuada, moldea la boca del bebé, estimula su desarrollo cognitivo y le hace sentirse querido y protegido.

La leche artificial es un producto fabricado a partir de leche de vaca o cabra. Se usa como sustituto de la leche materna cuando no sea posible dar el pecho por contraindicación médica, decisión de la familia, o haya que suplementar de manera temporal o continuada.

¿Qué riesgos puede haber si los bebés no son amamantados?

Hoy en día mucha gente piensa que lo normal es dar el biberón, pero los bebés que son alimentados con leche artificial están en desventaja y pueden correr ciertos riesgos.

- **Para el bebé:** tienen más infecciones respiratorias, otitis y gastroenteritis. Tienen más riesgo de asma, muerte súbita del lactante y obesidad. También hay más riesgo de caries y necesidad de aparatos dentales.
- **Para la madre:** tienen riesgo de sufrir cáncer de mama y ovario. Hay más riesgo de diabetes tipo 2, HTA e infarto agudo de miocardio.
- **Para la sociedad:** aumenta la basura y contaminación medioambiental. Más gasto familiar y absentismo laboral. Además de un mayor gasto sanitario.

En resumen: la leche materna está hecha a la medida. Es el alimento perfecto. Si alguien inventara hoy la lactancia materna le darían un premio Nobel en Medicina y Economía.



Una alimentación saludable a todas las edades

En el primer año de vida cabe distinguir dos etapas diferenciadas; la primera comprende los primeros 6 meses y en ésta, la recomendación más saludable es la lactancia materna exclusiva. A partir de los 6 meses, sin abandonar la leche materna, se introducirán de forma progresiva alimentos de los diferentes grupos. No existe en ese momento ninguna justificación que indique que se deba seguir un orden en la introducción de los alimentos; sí que se recomienda dejar unos días entre alimento y alimento por si apareciera alguna alergia. Los alimentos se administrarán más o menos triturados, dependiendo de las características y del desarrollo del niño o niña.

No debe añadirse azúcar, miel ni edulcorantes a los alimentos. Se recomienda también evitar la sal en la preparación de las comidas y no ofrecer alimentos muy salados. Para cocinar los alimentos se recomienda utilizar técnicas sencillas; para evitar que se pierdan nutrientes, se recomienda cocinar las verduras al vapor o hervirlas con poca agua.

A partir de los 6 meses, podemos ofrecerle agua.

Las recomendaciones para la infancia, y adolescencia en cuanto a la alimentación saludable son:

- Tomar 3 raciones de verduras al día, alternando crudas y cocidas.
- La leche y los derivados lácteos son importantes en la dieta pues son una fuente importante de calcio. Se debe evitar la mantequilla, margarina, nata y quesos grasos.
- Deben tomarse cereales todos los días, predominantemente de forma integral.
- Las legumbres deben consumirse como mínimo dos veces a la semana.
- Las carnes deben ser magras, evitando las vísceras y carnes grasas.
- Se recomienda el consumo de pescado blanco respecto al azul, ya que contiene menos grasa. Se deben seguir las recomendaciones de la AESAN en cuanto al consumo de pescado azul de gran tamaño.
- Se debe tomar un mínimo de dos frutas al día.
- Al cocinar se recomienda la utilización de aceite de oliva virgen, preferentemente extra.
- La bebida debe ser el agua. Los zumos se recomiendan de forma ocasional y siempre que sean naturales.



Estrés y ansiedad en el niño

Se confunden a menudo y comparten síntomas. Ambos son reacciones físicas o mentales, respuestas naturales de lucha o huida del cuerpo que ante una amenaza libera hormonas del estrés.

ESTRÉS

Responde a una causa externa que el niño percibe como un peligro. Le avisa para que se prepare, adapte o proteja. Es una reacción corta a un estímulo presente, suele desaparecer al cesar la causa. En pequeña cantidad y con apoyo es un impulso positivo, forma parte de la vida. Si es grave, duradero o repentino puede superar la capacidad de afrontar la situación y derivar en ansiedad. Ayúdele a afrontar los sucesos adversos. Pida ayuda profesional si estrés crónico o traumático.

ANSIEDAD

- **Causas:** no tiene por qué haber una causa identificable. Es una emoción de miedo o descontrol, de anticipación a un “posible futuro”. El riesgo de ansiedad aumenta ante tensiones en el entorno familiar o escolar, los estímulos o las enfermedades. El niño sufre y trata de evitar ansiedad/activadores (rehúye ir al cole,...). La ansiedad genera más ansiedad. Se crea un círculo vicioso que deriva en crisis de ansiedad o pánico. Puede acompañar a otras enfermedades mentales.
- **Síntomas:** Varían en cada persona, predominan unos sobre otros, cambian en el tiempo. Puede ser episódica, ocasional o continua. El síntoma básico es la sensación de malestar físico y mental. Otros síntomas: **Físicos:** taquicardia, sudor, ahogo, mareo, temblor, boca seca, palidez o rubor, frío o calor, inquietud o quietud, síntomas digestivos, cefalea. **Mentales:** bloqueo, inatención, malhumor.
- **Tipos:** En el niño pequeño predominan los síntomas físicos (somatiza). En el niño mayor y adolescente, los mentales. Lactante y preescolar: ansiedad de separación; Escolar: fobias (escuela, específicas); Preadolescente y adolescente: TOC y trastorno de ansiedad generalizada; A cualquier edad: trastorno hipocondríaco, crisis de ansiedad.
- **Manejo:** Serenidad. No razone con él mientras esté ansioso. Que respire hondo y relaje músculos. Cuando esté tranquilo, intente que se exprese. Emplear técnicas de relajación, enfrentar miedos poco a poco. El niño imita a padres, controle sus propias reacciones ansiosas. Vigile que no manipule ansiedad.
- **¿Cuándo consultar?** La ansiedad transitoria sólo necesita apoyo. Solicite ayuda profesional si altera su vida o afecta sueño o ánimo.
- **Tratamientos:** Psicoeducación; Orientación familiar; Psicoterapia; Fármacos.



Autoestima: por una infancia feliz

La autoestima facilita la adaptación, felicidad, autonomía y aprendizaje. Es importante que el niño tenga una idea realista de sí mismo y se sienta querido y valioso.

¿En qué consiste la autoestima?

La autoestima es saber cómo somos (autoconcepto), aceptando que tenemos aspectos buenos y otros mejorables. Puede ser positiva (alta) o negativa (baja).

Tipos de Autoestima

Alta autoestima: sentirse bien con uno mismo, valorar las propias capacidades y logros.

Indicadores: optimismo, objetivos claros, seguridad, capacidad para enfrentarse a fracasos, estabilidad emocional, facilidad para hacer amistades.

Baja autoestima: Sentir que no es aceptado, creer que no es bueno en nada.

Indicadores: indecisión, rechazo de actividades, hipersensibilidad a la crítica, deseo excesivo de complacer, perfeccionismo, culpabilidad neurótica, hostilidad, tendencias depresivas, falta de compromiso, timidez excesiva, necesidad de atención, falta de disciplina.

¿Cómo se forma la autoestima?

Se desarrolla a través del temperamento del niño y el ambiente en el que crece. La interacción con la familia, amigos y entorno escolar es clave.

Beneficios de una alta autoestima

Aceptarse a uno mismo • Respetarse y respetar a los demás

Facilita el aprendizaje y la adaptación

Sugerencias para favorecer una buena autoestima:

1. Darle responsabilidad y la oportunidad de hacer tareas en un ambiente participativo.
2. Mostrarle las alternativas a un problema y dejar que tome sus decisiones confiando en él.
3. Reforzar positivamente las conductas adecuadas.
4. Establecer límites claros, conociendo las consecuencias de su conducta.
5. Enseñarle a resolver conflictos entre iguales.
6. Usar un lenguaje positivo, no generalizando conductas puntuales en una característica de personalidad del niño.
7. Aceptar lo que forma parte de su particular forma de ser o de su físico y no se puede cambiar.
8. No comparar: cada individuo es único.
9. Enseñar que los errores forman parte del aprendizaje.
10. Demostrarle afecto y atención cuando la necesiten.
11. Escucharle sin juzgarle. Respetar su punto de vista y opiniones, aunque no se compartan.
12. Proponerle objetivos personales y valorar el esfuerzo.
13. Explicar la importancia de saber perder o conformarse.

La autoestima es un pilar fundamental en el desarrollo de una infancia feliz y saludable.

Signos de alerta en el desarrollo psicomotor de nuestros hijos e hijas



Los niños y niñas tienen un desarrollo psicomotor normal si adquieren las habilidades correspondientes a su edad. Su evolución es variable. Los pediatras la supervisan basándose en escalas, pero también es importante la percepción de madres y padres, así como la apreciación de profesionales de las guarderías y colegios.

Debemos de estar más atentos si hay algún factor de riesgo:

- Peso al nacer menos de 1500 gramos o nacimiento antes de las 34 semanas de gestación.
- Problema durante el embarazo o parto, como infecciones, asfixia, elevación importante de la bilirrubina, reanimación o ventilación artificial.
- Si existe algún trastorno genético o metabólico.
- Cuando se produce cualquier situación en la que puedan estar privados de estimulación o de afecto.
- Cuando hay algún antecedente en la familia que pueda repetirse.

Hay señales de alerta que nos dicen que puede haber una alteración en el desarrollo psicomotor:

1 mes:

- No fija la mirada
- No levanta la cabeza al ponerle boca abajo
- Está irritable sin causa clara

3 meses:

- Ausencia de sonrisa social
- No fija la mirada o no interacciona con otros
- No responde a estímulos auditivos
- No control cefálico
- Asimetrías en los movimientos o posturas

6 meses:

- Falta de interés por el entorno
- No balbucea
- Escasa expresividad
- Se adapta a los cambios con dificultad
- No manipulación de objetos

9 meses:

- No balbucea
- No conoce a sus cuidadores
- No se mantiene sentado
- No se voltea
- No retiene los objetos

12 meses:

- No reclama la atención de un adulto
- No extraña
- No imita gestos
- No explora sus juguetes

- No pronuncia sílabas
- No se sienta de forma estable

18 meses:

- No marcha autónoma
- No señala o comprende órdenes sencillas
- No conoce nombres de objetos conocidos
- Conducta estereotipada, en la que hace movimientos repetitivos que no tienen ningún propósito
- No expresa emociones
- Crisis de cólera y dificultad para calmarse

2 años:

- No imita
- No construye una torre con 2 cubos
- No hace garabatos
- No señala una parte de su cuerpo
- Ausencia total de lenguaje
- No comprende ni realiza órdenes

Otros:

- Conductas agresivas o de aislamiento
- Dificultad en el aprendizaje
- Baja tolerancia a frustración
- Miedo exagerado o timidez extrema
- Lenguaje ecolálico (repite de forma involuntaria palabras o frases) o estereotipias
- Conducta desorganizada

Sobre la AEPap

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) se constituye en el año 2000 como una federación de asociaciones de pediatras que trabajan en Atención Primaria, de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos.

Actualmente representa a más de 5100 pediatras y otros profesionales sanitarios implicados con la infancia y adolescencia.

Las plazas actuales de Pediatría en centros de salud son 6699, según los datos oficiales de 2023, por lo tanto, la AEPap representa a la gran mayoría de pediatras de Atención Primaria. La AEPap se enmarca en la Asociación Española de Pediatría (AEP) desde 2004.

Misión, código ético, independencia y transparencia

La misión de la AEPap es cohesionar, motivar e implicar a los pediatras del primer nivel asistencial, así como facilitar la transmisión e intercambio de experiencias docentes y formativas rigurosas dentro del marco de nuestro código ético. Todo ello con el objetivo de mejorar los resultados en salud de los niños y adolescentes de nuestro país.

Para lograr este objetivo, la AEPap ofrece herramientas que facilitan la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y su recuperación en caso de contraerla. Fomenta y ejerce la docencia en Pediatría de Atención Primaria y la investigación. Recoge los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio profesional y representa los intereses de la Pediatría de Atención Primaria ante la administración sanitaria y docente y ante otros organismos.

La AEPap, comprometida con la transparencia e independencia de sus actividades, tiene un código de responsabilidad ética para su relación con la industria y la organización de las actividades docentes.

Dentro de su línea estratégica de la transparencia, la AEPap informa a sus socios de las asambleas en la web, mostrando toda la información compartida a través de las presentaciones expuestas, incluyendo las actas y las memorias económicas pormenorizadas anuales e interanuales.

Actividad comunitaria:

La AEPap es propietaria de la web Familia y Salud, web que lleva ya más de 12 años de andadura y que es una herramienta destinada a las familias para promover la educación para la salud, fomentar buenos hábitos y mejorar los cuidados en la infancia y adolescencia. Los contenidos de esta web han sido la fuente para los temas de esta guía.

AEPap y Familia y Salud no avala ni ha participado en la redacción de los contenidos de las empresas participantes en la presente guía.

**Disponéis de mucha más información para
vuestras familias en www.familiaysalud.es**





Tu solución de siempre

Frente a la fiebre y el dolor

*Indicado en niños a partir de 3 meses y con peso igual o superior a 5Kg. En niños menores de 2 años, consulte con su médico. No administrar en caso de úlcera gastroduodenal. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico. Titular de la autorización de comercialización: Viatriis Healthcare Limited



Tranquilidad ante la fiebre: consejos para tratarla



¡Qué mal se pasa cuando los peques tienen fiebre! Seguro que tu pediatra ya te ha explicado que la fiebre es un mecanismo de defensa, pero cuando aparece, es normal que mamás y papás empecemos a preocuparnos. Estos consejos pueden ayudarte: mantén una temperatura ambiente neutra, 20-22°C; dale líquidos con frecuencia y no le abrigues en exceso; puedes darle un baño tibio (3°C menos que su temperatura corporal); consulta con tu pediatra el medicamento antitérmico más adecuado.

Dalsy (ibuprofeno) es un medicamento sin receta indicado para el alivio sintomático de los dolores ocasionales leves o moderados y la fiebre, en el que las familias llevan **confiando más de 30 años**. Con **sabor** a fresa o naranja, lo que facilita la toma del medicamento.

- SABÍAS QUE** Los antitérmicos más recomendados son el ibuprofeno, con acción triple A (analgésica, antipirética y antiinflamatoria) y el paracetamol, con acción analgésica y antipirética.
 - NO OLVIDES** Se considera fiebre por encima de los 38 °C medido en la axila. La fiebre causa malestar en el niño. Tratando la fiebre, aliviemos su malestar.

Descubre más en: www.dalsy.es
y en nuestro canal de IG o Facebook @dalsy_es

Indicado en niños a partir de 3 meses y con peso igual o superior a 5Kg. En niños menores de 2 años, consulte con su médico. No administrar en caso de úlcera gastroduodenal. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico. Titular de la autorización de comercialización: Viatriis Healthcare Limited.



Claves para aliviar la congestión nasal en el bebé

Cuando los bebés están resfriados, lo pasan realmente mal. A diferencia de los adultos, **los bebés solo respiran por la nariz, hasta los 6 meses y principalmente por la nariz hasta los dos años de edad, por lo que, si están muy congestionados, no pueden respirar con normalidad.**

Esto puede provocar problemas a la hora de alimentarse y afectar también a la calidad del sueño, ya que los pequeños no pueden respirar bien y se despiertan con frecuencia.

Mantener su naricita limpia y despejada si están molestos es, por tanto, importante cuando están resfriados. Pero ¿cuál es el mejor modo de hacerlo? ¡A través de los **lavados nasales con solución isotónica!** Se puede hacer todas las veces que haga falta, suavemente, para no dañar la mucosa nasal.

Stérimar™ Higiene y Bienestar Bebé, **la solución de agua de mar de origen 100% natural** indicada especialmente para la **higiene diaria del bebé de 0 a 3 años**. Ahora, se presenta con una **nueva boquilla pediátrica**, suave y anatómica, para una aplicación aún más delicada.

- **SABÍAS QUE** Se adapta perfectamente a la nariz del bebé
- gracias a su nueva boquilla pediátrica suave y ergonómica,
- que garantiza una pulverización ultrafina y de baja presión.
- **NO OLVIDES** Los mocos de por sí no son malos. Son un
- mecanismo de defensa. Cuando dificultan la alimentación
- o el niño está incómodo hay que pensar en el lavado nasal.

Descubre más en www.sterimar.es



Cómo favorecer el desarrollo cognitivo y el sistema inmune

El desarrollo cognitivo y el fortalecimiento del sistema inmune son cruciales en los primeros años de vida de un bebé, requiriendo una nutrición adecuada para apoyar ambos. **Enfamil Premium Complete 2 y 3** son leches infantiles diseñadas para apoyar el crecimiento y el desarrollo cognitivo de bebés mayores de 6 y 12 meses respectivamente, complementando una dieta diversificada. Nuestras fórmulas contienen MFGM, DHA/ARA Y PDX/GOS, una combinación única de ingredientes que aporta beneficios a nivel cerebral, intestinal e inmunitario¹⁻²⁷, permitiendo un desarrollo similar al de los niños alimentados con leche materna. También incluye calcio, vitamina D y zinc, para fortalecer huesos y dientes. Con más de 100 años de innovación e investigación científica, **Enfamil** es el líder mundial en nutrición infantil. Consultar siempre con su pediatra o profesional sanitario.

- • • • •
- **SABÍAS QUE** Enfamil Premium Complete 3 contiene 25 veces •
- más hierro que la leche de vaca, ayudando a prevenir su •
- déficit para un desarrollo adecuado del sistema inmune. •
- **NO OLVIDES** La leche materna es el mejor alimento para el •
- bebé. Cuando sea necesario suplementar de manera tempo- •
- ral o continuada con leche de fórmula, puedes confiar en En- •
- famil Premium Complete. Consulte siempre con su pediatra •
- o profesional sanitario. •
- • • • •

Descubre más en www.enfamil.es

AVISO IMPORTANTE: la lactancia materna proporciona la mejor alimentación para el lactante. MFGM: Membrana del glóbulo graso de la leche; DHA: Ácido docosahexaenoico; ARA: Ácido araquidónico; PDX: Polidextrosa; GOS: Galactooligosacáridos.

1. Timby N et al., 2015. 2. Lee H et al., 2018. 3. Zavaleta N et al., 2011. 4. Gurnida DA et al., 2012. 5. Timby N et al., 2014. 6. Li T et al., 2018. 7. Veereman-Wauters et al., 2012. 8. Newburg, 2009. 9. Wu et al., 2022. 10. Calder, 2012. 11. Drover et al., 2009. 12. Colombo et al., 2011. 13. Morale et al., 2005. 14. Birch et al., 2007. 15. Birch et al., 2010. 16. Colombo et al., 2013. 17. Lepping et al., 2019. 18. Birch et al., 2010. 19. Foiles et al., 2016. 20. Lapillone et al., 2014. 21. Pastor et al., 2006. 22. Koletzko et al., 2020. 23. Bertelsen et al., 2016. 24. Li et al., 2019. 25. Ranucci et al., 2018. 26. Colombo et al., 2021. 27. Scalabrini et al., 2012. RKT-M-75032.



* Estudio científico de la Universidad de Minho (Portugal), comparando 6 tipos de chupetes. Pharmawissen aktuell, publicación especial 2022.

Desalineación mínima de los dientes*

Menor riesgo de deformación bucal

En un reciente estudio independiente (2019-2022) realizado por la Universidad de Minho (Portugal), se han investigado los efectos de la succión del chupete en la boca de los bebés. Los científicos han utilizado modelos computacionales complejos para simular cómo los diferentes tipos de chupetes afectan al desarrollo de los dientes, la mandíbula y el paladar.

Las simulaciones muestran cómo la lengua presiona el chupete contra el paladar, comprobando que los chupetes con forma redonda ejercen mucha más presión sobre el paladar durante la succión, lo que puede provocar desalineación dental y deformación de la mandíbula. Además, la succión no nutritiva, aunque útil para la autorregulación y la calma, también puede tener consecuencias negativas si no se elige el chupete adecuado.

Todo lo contrario de los chupetes NUK, que gracias a su forma anatómica se adaptan a la forma del paladar y a la lengua, ejerciendo menos presión y distribuyendo la fuerza de manera más uniforme. Esto no solo favorece un desarrollo bucal más saludable y beneficioso para los bebés, sino que también minimiza el riesgo de desalineaciones dentales y asegura un mejor posicionamiento de los dientes.

- • • • •
- **SABÍAS QUE** La presión ejercida por los chupetes NUK es suficiente para garantizar la musculatura y favorecer el desarrollo de las estructuras bucales, pero no tan excesiva como para que se produzcan malposiciones de los dientes o deformaciones de la mandíbula. •
- **NO OLVIDES** En general se puede usar a partir del mes de vida para no interferir con la lactancia materna, aunque en NUK hemos diseñado el chupete Mommy Feel, un chupete compatible con la lactancia materna. Se recomienda retirarlo antes de los 3 años. Debe cumplir las normas de seguridad de AENOR. •
- • • • •

Descubre más en nuk.es y en nuestro canal de IG @nuk.es



La mejor ciencia en fotoprotección pediátrica

En España, los niños pasan 10 horas semanales al aire libre. ¿Sabías que el sol no descansa, ni siquiera en los días nublados? Además, una gran parte de la radiación solar mantiene su intensidad durante todo el año. Proteger su piel a diario es fundamental, ya que el 80% del daño solar cutáneo se acumula antes de los 18 años.

Sin embargo, actualmente el 50% de los niños solo usan protección solar en verano. Momentos tan cotidianos como jugar en el parque o en el patio del colegio a menudo se pasan por alto. Además, es esencial reaplicar el fotoprotector cada 2 horas para asegurar su eficacia.

La piel infantil es única: más fina, sensible y vulnerable. Por ello, requiere una protección solar especialmente formulada para ellos, que combine el máximo cuidado y eficacia para que puedan disfrutar del sol sin preocupaciones.

- **SABÍAS QUE** ISDIN lanzó la primera gama de fotoprotección pediátrica en 1991. Desde entonces, siguen liderando el expertise en la categoría. Su portafolio incluye productos diseñados para enfrentar cualquier desafío: resistentes al agua, al sudor y a la fricción, de rápida absorción y dermatológicamente testados. Además, son aptos para pieles atópicas y/o sensibles, y pueden utilizarse a partir de los 6 meses.
- **NO OLVIDES** que proteger su piel es cuidar su futuro. ¡Haz de la protección solar un hábito diario y deja que disfruten del sol con total tranquilidad!



La dermatitis atópica: qué es y cómo afrontarla desde la infancia

La dermatitis atópica (DA) es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que afecta principalmente a niños, aunque también puede persistir en la edad adulta. Cursa en brotes, alternando fases de empeoramiento con otras de relativa calma. Sus síntomas incluyen enrojecimiento, sequedad extrema, picor intenso y, en casos graves, lesiones cutáneas que impactan la calidad de vida. Se desconoce su causa exacta, pero se relaciona con factores genéticos, ambientales e inmunológicos.

¿Por qué es importante actuar temprano?

Cuando la DA es moderada o grave, puede afectar el sueño, el desarrollo emocional y las relaciones sociales de los niños. Acudir a un pediatra o dermatólogo es clave para establecer un tratamiento personalizado que controle los brotes y prevenga complicaciones.

Consejos prácticos para el día a día

- 1. Cuidados en la piel:** Hidratar frecuentemente la piel con emolientes. Durante la ducha, evitar jabones agresivos y aplicar emoliente tras la misma para mantener la barrera cutánea.
- 2. Ambiente adecuado:** Controlar la temperatura y humedad en casa para evitar cambios bruscos.
- 3. Evitar irritantes:** Usar ropa de fibras naturales, mantener las uñas cortas y optar por detergentes sin fragancias ni colorantes. No usar suavizantes.
- 4. Gestión del picor:** Técnicas de relajación y Distracción.

El tratamiento de la dermatitis atópica se adapta a la gravedad de la enfermedad, con todas las opciones de tratamiento disponibles desde edades tempranas, lo que se llama 'escalera terapéutica' que permite ir adaptando el tratamiento a la situación individual del paciente. Un enfoque temprano y personalizado no solo facilita el control de los síntomas, sino que permite ajustar las terapias conforme evoluciona la condición.

Riesgos de la dermatitis atópica

La dermatitis atópica comparte un origen inflamatorio, llamado inflamación tipo 2, con otras enfermedades como el asma o la esofagitis eosinofílica. Esto puede explicar por qué una misma persona o sus hermanos presentan más de una condición o síntomas similares. La mayoría de los pacientes con DA son leves o moderados. Consultar al médico es clave para un manejo integral.

- **SABÍAS QUE** Si tu peque tiene DA, no estás solo. La clave está en un diagnóstico temprano, cuidados constantes y mantener un diálogo abierto con el médico.
- **NO OLVIDES** Las comunidades de pacientes como ATOPIC KIDS (@atopickids): en Instagram, brinda información y herramientas para el cuidado de niños con DA grave y AADA tu asociación de dermatitis atópica de referencia.



Este material es informativo y no sustituye el consejo de un profesional sanitario.

MAT-ES-2403564 V1 diciembre 2024



**ATOPIA Y
PIEL SENSIBLE:**
un problema común.

Atopia y piel sensible: un problema común

La piel atópica afecta hasta al 20% de los niños y al 10% de los adultos en el mundo, causando sequedad, irritación y picor.

Factores como el clima, la contaminación, el estrés o el uso de productos inadecuados pueden debilitar la barrera cutánea y agravar sus síntomas. La predisposición genética también juega un papel importante en su desarrollo. Para proteger este tipo de piel, es fundamental una hidratación diaria con ingredientes que refuercen su función protectora.

La **Loción Protectora Mitosyl** contiene **Bioecolia**, un prebiótico que equilibra la microbiota, y **manteca de karité**, que nutre, suaviza y refuerza la barrera natural de la piel, protegiéndola frente a agresiones externas.

- • • • •
- **SABÍAS QUE** La Bioecolia es un prebiótico que refuerza •
- la barrera microbiológica de la piel, ayudando a equili- •
- brar su microbiota y mejorar su protección natural. •
- **NO OLVIDES** Después de cada baño, aplica la Loción •
- Protectora Mitosyl para mantener la piel hidratada y •
- protegida durante todo el día. •
- • • • •

Descubre más en www.mitosyl.es
y en Instagram [@mitosyl_es](https://www.instagram.com/mitosyl_es)



Hasta **12h** de
**protección
anti-fugas**
y cuidado de la piel

DODOT
sensitive
★★★★

Juntos por el desarrollo feliz y saludable de cada bebé

Es fundamental que un bebé crezca en un ambiente feliz y saludable, porque esto favorece su desarrollo emocional, cognitivo y físico, estableciendo las bases para una vida plena. Por ello, es importante cuidar aspectos como la piel de nuestros bebés, además de protegerlos durante las horas de sueño.

La piel de un bebé necesita un cuidado especial, y más aún la piel en el área del pañal porque casi todas las horas del día está expuesta a la humedad, lo que aumenta la posibilidad de que esa zona se irrite. Utilizar un pañal como Dodot capaz de absorber hasta 12 horas, es super importante para mantener la piel de nuestros bebés seca y sana.

Los bebés pasan más tiempo dormidos que despiertos y una enorme cantidad del desarrollo físico y mental tiene lugar durante el sueño. Cuando un bebé duerme, está dando pasos importantes en su desarrollo, al procesar e interpretar todo lo que ha aprendido ese día. De ahí que un recién nacido duerma alrededor del 75% del tiempo. Por ello, la importancia de prevenir cualquier tipo de fuga nocturna que perturbe o altere el sueño tranquilo del bebé, gracias a un pañal como Dodot.

- **SABÍAS QUE** Dodot es la marca comercial de Procter & Gamble de pañales y toallitas infantiles, que lleva acompañando en la crianza de las familias desde 1971, de forma cuidada y con el apoyo de profesionales sanitarios y expertos en seguridad.
- **NO OLVIDES** Que los pañales de DODOT son los únicos que ofrecen hasta 12 horas de protección y absorción y la nueva Barrera Stop Fugas ayuda a evitar los escapes traseros.

Descubre más en www.dodot.es



Con la colaboración de:

