



El niño de los 3 a los 7 años.
Higiene y seguridad

El niño de los 3 a los 7 años. Higiene y seguridad.



Es muy importante seguir insistiendo en los **hábitos de higiene**. El niño debe **lavarse las manos** antes de cada comida y **los dientes después de comer**. Así mismo, debemos preocuparnos de que la **técnica del cepillado** de dientes sea correcta. A fin de que los niños se convenzan de la bondad de estos hábitos es muy conveniente que vean, cada día, que **sus padres y entorno familiar** también los practican.

Respecto al **control de esfínteres**, es a partir de los 3 años cuando los niños empiezan, en épocas variables, a **dejar de mojar la cama**. Sin embargo, a esta edad todavía un porcentaje elevado de niños presentan "**enuresis nocturna**", que debemos considerar normal.

Como ya hemos comentado, los padres no deben obsesionarse con que los niños dejen de **hacerse pis en la cama**. La mayor parte de las veces **existe un familiar** (el padre y/o la madre **también mojaban la cama** a su edad) y es consecuencia de un profundo sueño y sobre todo de una incapacidad de la vejiga. Sólo cuando ésta adquiere un mayor volumen, **se resuelve la enuresis**, que nunca debe ser motivo de **humillaciones, burlas ni castigos**.

Se debe evitar el **tabaquismo pasivo**, ya que no sólo es perjudicial para la salud del niño, sino que es uno de los **mecanismos de riesgo** para que él acabe siendo también fumador.

Entre los 3 y los 7 años, se debe poner una **dosis de recuerdo de la vacuna** difteria-tétanos-tosferina (DTPa), utilizando la forma acelular (Pa) de la vacuna anti-tosferina, que es muy eficaz y que no tiene los **inconvenientes de la vacuna completa** (Pw). También se debe administrar **la vacuna triple vírica**: sarampión-rubéola-parotiditis. Si el niño no hubiese padecido la varicela, también se debe poner esta vacuna, ya que es **segura y eficaz**.

La seguridad es otro aspecto que debemos vigilar de forma constante. Entre los 3 y los 7 años, el niño es cada vez más **autónomo, activo, participativo y curioso** y este comportamiento significa **un mayor riesgo de accidentes**. Hemos recomendado la **actividad física y al aire libre**, pero al mismo tiempo ésta debe realizarse en un entorno seguro, protegido, utilizando casco, rodilleras, **protectores de diversa índole**, dependiendo del tipo de **actividad o deporte** que se practique.

El niño de los 3 a los 7 años. Higiene y seguridad.



Habrá que prestar una especial atención a las **piscinas y los baños en el mar**, a fin de prevenir traumatismos, ahogamientos, heridas, mordeduras, picaduras, etc. Especial atención se merecen **los viajes en automóvil y en autocar**. Por supuesto, los niños no deben ser nunca transportados en moto por sus padres o por otros adultos o adolescentes.

En los **desplazamientos en automóvil** se deben utilizar sillitas especiales, adaptadas a su edad, peso y anatomía y nunca se permitirá que los niños vayan **en el asiento delantero, sentados sobre las rodillas** de un adulto, por ser extraordinariamente peligroso. Los padres deben ser muy respetuosos con las **normas de conducción**, aplicar el **reglamento de forma estricta** y tener especial cuidado con los límites de velocidad, **por el riesgo que supone** para ellos y para sus hijos. Por otra parte, es necesario que los niños, desde muy pequeños, incorporen este **respeto a las normas** porque lo hayan visto y vivido en sus padres, aprendan el significado de las luces de los semáforos, prohibiciones, señales de peligro, etc.

También es muy importante que investiguemos sobre **cómo se encuentra el niño** en la escuela, cómo es su **relación con los profesores**, con el resto de los compañeros, si asiste a gusto o si muestra **alguna reticencia**, ya que cada vez se detecta más precozmente la **violencia entre iguales**. En relación con la escuela debemos también estar atentos a la posibilidad de que el niño tenga alguna **deficiencia visual** (miopía, astigmatismo, etc.) o auditiva (hipoacusia), **déficit de atención-hiperactividad, dificultades de aprendizaje**, dislexia, etc.