

I. Cuidados generales de la salud

Para una adecuada supervisión de salud hay momentos oportunos en el desarrollo de los niños que es importante considerar, por lo que se recomienda el siguiente esquema de controles:

- Menores de 12 meses: controles cada mes.
- 12-18 meses: controles cada 2 meses.
- 18-24 meses: cada 3 meses.
- 2-3 años: cada 6 meses.
- 3-6 años: al comienzo y al final de cada año.
- 6 años en adelante: una vez por año.
- Adolescentes: una vez por año.
- Embarazadas: una vez por mes.

Cuidados del bebé

Algunos temas que trataremos en este ítem están basados en actividades cotidianas que tienen que ver con hábitos y costumbres de cada familia o grupo de crianza, algunos de ellos heredados por tradición y otros aprendidos por propia experiencia de los padres o encargados del cuidado de los niños: sueño, uso del chupete, control de esfínteres, higiene adecuada, vestimenta. Adecuarnos a los diferentes contextos en los que crece un individuo es el mayor desafío.

Es muy importante tener el carnet de vacunas al día.

Los niños institucionalizados y el personal de Hogares Convivenciales deben tener vacunas especiales además de las del Calendario Nacional de Vacunación.

Sueño

Es importante saber que el recién nacido duerme aproximadamente 16-17 hs por día y se despierta cada 2-3 horas para alimentarse. Si pasaron más de cinco hs de sueño, es recomendable despertarlo para no prolongar el ayuno. Existe un sueño activo con movimientos de los miembros del bebé y otro tranquilo donde descansa relajado, su respiración puede ser irregular. A medida que el niño crece va cambiando paulatinamente su ritmo de sueño, permaneciendo mayor cantidad de horas despierto.

Algunos consejos en relación al sueño:

- *Acostar al bebé boca arriba:* durante el primer año de vida se recomienda esta posición al dormir, ya sea de noche o en las siestas. El niño debe recostarse sobre un colchón firme, sin almohada y con los pies en contacto con la cuna. La cabeza, los brazos y las manos deben quedar por fuera de las sábanas para evitar que el bebé se deslice debajo de ellas y corra riesgo de asfixia.
- *Seguridad de la cuna:* los barrotes deben tener 60 cm de alto y 10 cm de separación entre cada uno de ellos. Se desaconsejan los peluches y juguetes en la cuna como también los móviles por encima de la misma, ya que el bebé no tiene desarrollados aún los reflejos para quitar estos objetos en caso de que cubran su cara.
- *Ubicación:* el bebé debe dormir en su cuna ubicada al costado de la madre preferentemente hasta los seis meses de vida. Esta cercanía facilita la lactancia a demanda. En caso de que la casa cuente con más de una habitación, es recién después de esa edad que se aconseja mudar la cuna ya que en este momento el niño puede pasar varias horas sin alimentarse. Que el niño duerma en la misma cama de los adultos (colecho), se desaconseja

sobre todo cuando la madre es fumadora, obesa, toma medicación para dormir, el bebé es prematuro o es mayor a seis meses.

- *Hogares de crianza*: en esta situación en la que cohabitan varios niños, se aconseja que cada uno tenga su cuna (o cama en el caso de los mayores). Debe quedar espacio entre las camas para que se pueda pasar entre ellas y entrar al cuarto fácilmente. Si se usan cuchetas para los niños mayores, estas no deben tener más de dos pisos y deberán contar con barandas para evitar caídas.

La ropa de cama debe estar limpia por lo que debe tener un recambio frecuente.



Chupete

Si se utiliza el chupete se aconseja que sea luego de que el bebé haya adquirido una succión adecuada del pecho o tenga buena técnica de alimentación con mamadera (en caso de no contar o estar contraindicada la lactancia materna). Por esto, se espera hasta alrededor del mes de vida para su incorporación.

La tetina debe ser de forma anatómica, o sea, lo más parecida a la forma del pezón. Vienen de diferentes materiales como los de látex, que son suaves, flexibles y resistentes, y los de silicona, que tienen mayor duración.

Se recomienda que el chupete tenga una sola pieza, debe cubrir toda la boca del bebé y contar con orificios laterales y anillo.

El portachupetes debe tener tira corta y broche para sujetarlo a la ropa del niño, evitar que rodee el cuello, NO utilizar alfileres de gancho con este propósito.

No deben colocarse miel ni otros dulces al chupete ya que pueden contraerse enfermedades graves además de caries.

Para limpiarlo es suficiente lavarlo con agua segura (NO CHUPARLO).

Se prefiere usarlo por un tiempo limitado, al año de vida solo durante el sueño y retirarlo alrededor de los 18 meses. El uso prolongado favorece las malformaciones dentarias, otitis, llagas, o infecciones.

Tipos de chupetes

Los chupetes plano simétrico, anatómico y gota son tres variantes del diseño anatómico propiamente dicho, según los especialistas, los cuales resultan ser los más apropiados; el chupete redondo se lo denomina también "chupete de entretención" y no estaría recomendado.

tetina cereza



tetina anatómica



tetina de gota

Higiene personal

Es importante que los niños creen hábitos saludables relacionados a la higiene y al cuidado personal desde pequeños, para que de esta manera perduren en el tiempo y se conserven el resto de la vida.

Baño en el recién nacido

¿Cuándo realizar el primer baño? Se recomienda 24 hs después de la caída del cordón umbilical. Antes de que esto ocurra se puede higienizar al bebé con paños húmedos sin sumergirlo en el agua.

¿Qué es el cordón umbilical y que cuidados requiere?

El cordón umbilical es el medio por el cual el bebé se alimentó y oxigenó mientras estuvo en la panza de la mamá. Este cordón es cortado cuando el niño nace y se espera que el muñón remanente caiga entre los 10 y los 21 días de vida. Hasta que esto ocurra es importante la higiene adecuada del mismo.

Se aconseja que se mantenga lo más limpio y seco posible (no mojarlo). Puede utilizarse una gasa con alcohol 2-3 veces por día para limpiar la base del cordón, aunque las recomendaciones actuales aconsejan que se seque naturalmente para que tarde menos en caer. **No** cubrirlo con vendas y tratar de doblar la parte de arriba del pañal hacia abajo, destapando el ombligo para que quede expuesto al aire.

Recomendaciones para el baño adecuado del niño

- Frecuencia diaria o cada dos días luego de la caída del cordón.
- Tener al alcance de la mano los elementos necesarios (toalla-pañales-jabón-ropa limpia).

- Temperatura adecuada del agua: 36°. Es práctico colocar el codo del adulto en el agua para constatar que no queme antes de sumergir al niño.
- Poca cantidad de agua en la bañera y nunca dejarlos solos ya que con pocos centímetros el niño puede ahogarse.
- Utilizar jabón neutro (blanco en pan, sin perfumes).
- Evitar corrientes de aire.
- Tratar de respetar una rutina en el horario del baño.
- No olvidar lavar y secar bien pliegues y genitales.
- No usar cremas, perfumes, talcos o colonias.

Uñas: cortar con tijera, alicate o limar según con lo que la persona se sienta más segura, para evitar las lesiones de la piel que rodea la uña y así prevenir infecciones.

Higiene Bucal

Las caries son producidas por bacterias que se depositan en los dientes, esto se ve favorecido cuando se consumen azúcares y no se realiza una higiene bucal adecuada.

Se recomienda:

- Utilizar una gasa húmeda para limpiar encías antes de la erupción del primer diente (sobre todo luego de que el bebé se alimenta).
- Masaje en encías (disminuye las molestias cuando erupcionan los dientes). No se deben utilizar preparaciones anestésicas.
- Cepillar al menos dos veces al día, se prefiere antes de dormir y luego del desayuno. Se aconsejan cepillos de cerda suave y mango largo para limpieza adecuada de toda la dentadura.
- Pasta dental luego de los 2 años.
- Con supervisión de un adulto hasta los 6-8 años (antes de esta edad a los niños les cuesta coordinar los movimientos para cepillar correctamente todas las caras de las piezas dentarias).
- Evitar uso de mamadera con líquidos azucarados, sobre todo antes de dormir (por la noche se secreta menos saliva y se favorece la formación de la placa bacteriana luego del consumo de cualquier alimento).

¿Cómo lavarse bien las manos con agua y jabón?

1. Mojarse las manos y cerrar la canilla para no desperdiciar agua.

2. Enjabonarse las manos y frotarse las palmas, los dorsos, entre los dedos y las muñecas, durante 15 o 20 segundos.

3. Enjuagase bien las manos.

4. Secarse las manos con una toalla de tela o papel, un secador de aire caliente o Sacudirlas y agitarlas hasta que se sequen.

En los baños públicos, usar la toalla de papel también para cerrar la canilla y abrir la puerta para salir.

Pañales, vestimenta y control de esfínteres

Debemos saber que al nacer el bebé elimina su primera caca (meconio), de color negruzco y de característica gomosa, en las primeras 24 hs de vida. El color va variando del verde al amarillo a medida que el niño crece. Los recién nacidos ensucian entre 6 y 8 pañales diarios, esto nos sirve para comprobar que está hidratado y bien alimentado.

El cambio del pañal es una instancia para el contacto y la estimulación del bebé.

Recomendaciones

- Utilizar cambiador de material fácil de limpiar.
- Preparar los elementos necesarios, previo al cambio de pañales (óleo calcáreo, algodón, muda de ropa limpia).
- Higiene con algodón y óleo calcáreo o aceite de cocina (así se forma una capa que protege la piel del bebé previniendo las dermatitis). No lavar con agua en cada cambio de pañal ya que la piel se irrita y se lesiona.
- Elegir el tamaño adecuado (holgado) de pañal, deben caber uno o dos dedos entre el pañal y el abdomen del bebé.
- Mantener seco y limpio al bebé, cambiar los pañales lo más pronto posible luego de que se ensucie (con pis o caca). No olvidar de higienizar los pliegues.
- Reconocer las dermatitis. Son lesiones inflamatorias de la piel que pueden provocar sarpullido o brote de color rojo brillante, áreas descamativas de color rojo vivo en la zona genital, en los casos más severos pueden observar se ampollas, úlceras, pus. (*imágenes*)

Consultar con el médico el uso de cremas adecuadas en caso de que sea necesario. No se recomiendan talcos ni maizena.

Vestimenta

Elegir en lactantes ropa de algodón y de colores claros en contacto con la piel.

- Gorros en recién nacidos.
- No sobre abrigar (colocar una prenda de algodón más de la que usa el adulto).
- Medias y pantalones que no ajusten.
- Hasta los 6 meses se prefiere lavar la ropa con jabón neutro ya que la piel de los bebés es muy sensible a los productos químicos y perfumes.

Control de esfínteres (Dejar los pañales)

El control de esfínteres depende de un complejo sistema que requiere un tiempo de maduración adecuado y está muchas veces condicionado por pautas culturales.

Se recomienda comenzar el entrenamiento del control de esfínteres alrededor de los dos años de vida, momento en el cual los niños adquieren mayor independencia, obtienen logros en el desarrollo que permiten que se comprenda lo que expresan y entienden lo que se les pide, desde el área motora pueden caminar y mantenerse sentados en una sillita.

Se aconseja que este momento no coincida con otras situaciones estresantes (mudanzas, separaciones, nacimiento de un hermano). El niño va madurando con respecto al control de esfínteres y se pueden diferenciar 4 etapas:

1. El niño percibe y puede transmitir: "me hice pis, me hice caca".
2. Luego puede percibir y transmitir que está por hacerse pis o caca, pero no puede controlar ni retener.
3. Más adelante puede retener y decidir la expulsión: "quiero hacer pis".
4. Finalmente decide por sí mismo ir al baño.

Conviene que el control de esfínteres se realice en forma progresiva. **Se requiere paciencia, no imponer castigos y felicitar al niño en sus logros** entendiendo que es un proceso que requiere madurez física y del desarrollo intelectual del mismo.

Algunos consejos útiles

- Utilizar pélela (muchos chicos tienen miedo al inodoro), ésta debe estar en el baño siempre.
- Los adultos deben estar atentos a los pedidos del niño. Cuando pide ir al baño o lo manifiesta a través de gestos hay que tratar de llevarlo en ese momento para que no se cree confusión sobre las pautas establecidas.
- En un principio se controlan los esfínteres durante el día y luego de un tiempo por la noche. Es habitual que primero controlen hacer caca y luego pis.
- Existen normalmente períodos de regresión transitorios a etapas anteriores durante el aprendizaje, esto no hay que vivirlo con angustia, entendiendo que es un proceso dinámico donde hay que acompañar al niño.
- Se recomienda que los chicos jueguen en este período chapoteando en el agua, trasvasando líquidos, utilizando plastilinas o con barro. Es aconsejable que deje que se ensucien ya que estos juegos también estimulan el control de esfínteres.
- Uso de ropa cómoda, que sea práctica para que ellos mismos puedan quitársela al ir al baño.
- En esta etapa es esperable que los niños se constipen, se recomienda ofrecer dieta rica en fibras para que la materia fecal sea blanda y no lastime la región anal, esto provocaría dolor al defecar y como consecuencia mayor constipación.



Juego y Lectura

Desde que nacen los niños pueden jugar. Es importante adaptar el juego según sus edades y los juguetes deben ser suaves, fáciles de agarrar, livianos, lavables, no inflamables, no tóxicos, irrompibles y durables. Siempre debemos pensar en que sea divertido pero seguro para evitar lesiones. Los niños juegan y se divierten con muchas cosas. Necesitan jugar para crecer sanos y fuertes.

El juego es un derecho, una herramienta de socialización, por lo que resulta indispensable para el desarrollo intelectual, motor y afectivo del niño.

A través del juego exploran y entienden el mundo que los rodea; sirve para conocer y dominar las partes del cuerpo; es su medio de expresión y manifestación de emociones.

Se estimula la convivencia con niños de su misma edad, estableciendo vínculos con personas, objetos y situaciones.

Es un momento de aprendizaje.

Gozar de buena salud implica también poder jugar.

Contarles cuentos o leerles libros a los niños es un modo de jugar con ellos, divertirse juntos, estimular su curiosidad, desarrollar su inteligencia, demostrarles cariño.

Leerles cuentos a los chicos desde etapas muy tempranas de la vida incrementa el desarrollo de su inteligencia, de su pensamiento, del lenguaje y la comunicación.

Leer con ellos es también conocer otros mundos, otras formas de vida.

Recomendaciones

- Inventar historias juntos
- Leerle cuentos
- Compartir anécdotas familiares

¿A qué jugar?

0-1año	1-2 años
<p>Los bebés recién nacidos disfrutan escuchando la voz de su mamá, les gusta la música, el canto, los objetos con sonidos agradables así como los de colores fuertes y brillantes que se mueven. A partir de los 3 meses en adelante una colchoneta en el piso con juguetes seguros (tipo gimnasio) es el lugar ideal para que se desarrollen. A los 6 meses se les pueden proporcionar juguetes adecuados y seguros: como pelotas, muñecos de texturas suaves y blandas, juguetes musicales que puedan hacer funcionar de manera sencilla. El contacto físico es importante en todo momento: cosquillas, hacer sonidos de animales, jugar con sus manos, dedos, piernas o brazos, leer cuentos empleando distintas voces o jugar con Títeres.</p>	<p>Al final del primer año comienzan el juego con otras personas. Entre el año y el año y medio son muy activos.</p> <p>Ejemplos: Juegos de encastre, libros de colores brillantes, con objetos grandes y simples, que tengan texturas y puedan llevárselos a la boca, tirarlos.</p>
3-4 años	5-7 años
<p>Incorporan muñecos y animales, imitan tareas de los más grandes y las del hogar. Les interesan los libros con imágenes de niños en situaciones familiares o con figuras de animales. Disfrutan con historias cortas y les encanta que se las repitan muchas veces. Al comienzo les gusta estar en brazos durante el relato. Comienzan a elegir los cuentos que quieren escuchar.</p>	<p>Se agrega el juego de roles. Comienza la exploración sexual como algo normal en su desarrollo.</p> <p>Mientras les están contando un cuento, les gusta interrumpir y contar cómo sigue, hacer comentarios sobre los personajes y situaciones.</p> <p>Les gusta mucho estar con otros niños. Pueden crear mundos imaginarios. Aprenden a jugar con reglas y generalmente quieren ganar. Continúa el gusto por los textos simples y de fácil memorización. Les gustan mucho las fábulas y narraciones con humor, equivocaciones y situaciones absurdas. Al empezar la escuela es importante no perder el espacio de lectura ganado, ya que es un momento de encuentro familiar.</p>

7-8 años	8-10 años
Comienza la habilidad en los juegos de proeza. Mediante la lectura en familia, se pueden compartir los miedos y angustias que surjan relacionados al desarrollo o a situaciones cotidianas.	Comienza el interés por personas mayores. Gusto por la lucha, carrera, fútbol, mancha, escondidas, etc.
11-12 años	
Período de gran estabilidad psíquica y física. Mayor integración grupal. Nenes con nenes y nenas con nenas. JUEGO REGLADO de mayor complejidad. Comienzo de la pubertad.	



Ambiente saludable y cuidados del verano

El ambiente es todo lo que nos rodea: aire, suelo, agua y lo que estos elementos contienen; es la casa, el barrio donde todos vivimos, la escuela y nuestro lugar de trabajo. Muchas veces maltratamos el ambiente sin darnos cuenta y esto impacta fuertemente en nuestra calidad de vida, afectando principalmente y en primera instancia a los niños.

¿Por qué los niños son más vulnerables a las amenazas ambientales?

Hay varias razones que explican esto:

- Están en período de crecimiento y desarrollo por lo cual la contaminación que los rodea los afecta más.
- Suelen estar (y respirar) más cerca del piso, jugando y haciendo cosas correspondientes a su edad (gatear, tomar objetos del suelo, chupetearlos, etc.).
- Pasan más tiempo al aire libre.
- No reconocen los peligros.

¿Qué es la contaminación?

Es la presencia en el ambiente de agentes químicos, físicos o biológicos de manera tal que puedan ser dañinos para la salud y bienestar. Es entonces, cualquier cambio negativo que altera los componentes del ambiente (agua, aire, suelo) afectando negativamente a los seres vivos. Generalmente los causamos nosotros mismos (con nuestras prácticas habituales de higiene, cuidado del hogar y manejo de la basura), por los animales de compañía, y por la manera que utilizamos la electricidad, autos, plásticos, pesticidas, etc.

¿Qué es la exposición?

La exposición es el contacto de una población o individuo a un agente contaminante.

¿Qué podemos hacer?

Es posible hacer más saludable nuestro ambiente; para eso necesitamos saber qué hacer, mejorar nuestras prácticas cotidianas, cómo cuidarnos y cuidar a los demás.

Medidas para el hogar

Aire: El aire que respiramos se puede contaminar por causas ajenas al hogar como escapes de los motores de vehículos, gases y polvo emanados por fábricas, basurales a cielo abierto, fumigaciones con productos tóxicos, incendios o quema de residuos; o por causas propias del hogar como el humo de tabaco, el uso excesivo de espirales o insecticidas, la presencia de polvo o humedad, caspa y/o pelo de animales.

La contaminación del aire puede afectar la salud de las personas, principalmente las vías respiratorias, es por eso que se recomienda:

- **No fumar.** De hacerlo, no realizarlo dentro de la casa, ni en lugares cerrados como el baño o la cocina ya que los componentes del humo de cigarrillo son más de 3000 y contienen más de 50 sustancias cancerígenas reconocidas y tóxicos como cianuro y tolueno. Si no se ventila apropiadamente permanece en el ambiente por 4 días, queda impregnado en la ropa, en las manos, en el pelo y en la barba, por lo que es de vital importancia el lavado de manos y cara (para aquellos que tienen barba o bigote) y el cambio de ropa después de fumar y antes de estar en contacto con los niños.
- Para no levantar el polvo acumulado, se recomienda limpiar los muebles y el piso con trapos húmedos.
- Abrir todos los días las ventanas para ventilar.
- **No** utilizar braseros para calefaccionar los ambientes, esto consume el oxígeno y puede generar intoxicación por monóxido de carbono.

- A la hora de rociar con insecticidas, es importante primero hacer salir a las personas y animales del lugar, luego cerrar puertas y ventanas, esperar unos minutos y posteriormente ventilar el ambiente antes de volver a usarlo.

Agua: El agua para consumo (beber, comer, bañarse, cepillarse los dientes) debe ser potable. **Si existen dudas sobre la calidad del agua, esta debe ser tratada potabilizándola.**

¿Qué es el agua potable?

Es aquella que es transparente (incolora), sin olor (inodora) y a la que se le haya aplicado algún tratamiento de purificación como hervir o clorar.

Es importante cuidarla utilizándola de manera segura y racional (no dejar abiertas las canillas, reparar las que están goteando, baldear en vez de usar manguera para limpiar, etc.).

Puede contaminarse por arrojar basura, pesticidas o productos químicos a ríos, lagos y mares que dañan las fuentes naturales de abastecimiento de agua; así como por la contaminación de las aguas subterráneas (napas) por el inadecuado desagote de cloacas, filtraciones de pozos ciegos o escurrimiento de productos tóxicos utilizados en el suelo. Los basurales a cielo abierto también son una fuente importante de contaminación.

¿Cómo potabilizar el agua?

Existen dos maneras seguras de hacerlo:

- Hirviéndola: Se coloca agua en un recipiente limpio que va al fuego hasta que rompa hervor (burbujas grandes en la superficie). Es importante NO apagar inmediatamente el fuego, si no dejar que la ebullición dure 2-3 minutos; luego dejar enfriar sin destapar.
- Clorándola: Agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua a consumir, agitar y dejar reposar 30 minutos antes de usarla.

Manejo de los residuos

Son materiales de desecho producidos por las personas en los hogares. Existen 2 clases: lo que se pudre -orgánico- (restos de comida, cáscaras, yerba, etc.); y lo que no se pudre – inorgánico- (envases plásticos o de vidrio, papel, chapas, etc.). Al ser acumulados a cielo abierto dañan el medio ambiente contaminando el agua, el aire y el suelo; generan mal olor y favorecen la proliferación de insectos y roedores.

Por ello es muy importante no acumular basura adentro ni cerca de la vivienda.

Los recipientes de basura deben ser impermeables, lavables y tener una tapa que los cubra.

Manejo de la basura en el hogar

La basura siempre está contaminada, por eso es importante mantenerla en un lugar separado de los alimentos y que esté preferentemente tapada. Se recomienda tirar la bolsa todos los días, aunque no esté llena y lavar el tacho con agua y lavandina antes de colocar una nueva bolsa.

Sacar la basura en bolsas cerradas un rato antes de que pase el camión de recolección.

Los pañales con materia fecal deben ser desechados en bolsas cerradas al tacho de basura. Es imprescindible lavarse las manos después de tocar la basura.

Animales de compañía

El vínculo que establece un niño con un animal ayuda a desarrollar sus capacidades de relación y cuidado a otro ser viviente y más adelante de responsabilidad.

El contacto entre el niño y el animal debe ser siempre supervisado por un adulto que oriente al niño.

Es recomendable la incorporación paulatina de tareas relacionadas al cuidado de los animales:

- Entre los 3 y 4 años, se le pueden dar pequeñas tareas, como jugar con la mascota a una determinada hora.
- A partir de los 10 años se les da más responsabilidad: darle de comer, llenarle el cuenco del agua o sacarlo a pasear (correa y bozal).

¿Qué hacer para prevenir las Mordeduras?

Es recomendable:

- ENSEÑARLE al perro que el niño es más importante. Por ejemplo: al llegar a la casa, saludar primero al niño y luego al perro.
- Enseñarle a los niños a NO ACERCARSE a perros extraños.
- NO MOLESTAR cuando los perros están comiendo.
- NO ACERCARSE a perros cuidando a sus crías.
- PEDIRLE PERMISO al dueño antes de tocarlo.
- Si un perro se acerca QUEDARSE QUIETO, SI ES ATACADO, enrollarse y cubrirse cara y cabeza.
- NO COMER delante de un perro.
- Es importante que el perro duerma en su cucha.

¿Qué hacer ante una mordedura?

- Lavar con abundante agua y jabón.
- Realizar una consulta médica lo antes posible.
- Llevar el carnet de vacunación del niño.
- Constatar el estado de vacunación del animal (por eventual necesidad de vacuna antirrábica).

TV, internet y teléfonos celulares

¿Qué es Internet?

Es una red gigante de computadoras que conecta gente e información por todo el mundo.

Los niños aprenden a manejar computadoras desde muy pequeños. Sin embargo, requieren de la experiencia de un adulto sin importar los conocimientos tecnológicos que éste posea.

Usos según edad

- De 2 a 4 años: La actividad en línea **siempre es junto a los padres**. (videos de dibujos animados, películas, juegos, etc.)
- De 5 a 6 años: Comienzan a explorar la web por sí mismos.
- De 7 a 8 años: crece el interés y es normal que busquen formas de eludir los límites.
- De 9 a 12 años: "expertos en línea". Buscan información, descargan música, juegan, chatean, etc.
- De 13 a 17 años: normalmente conocen las herramientas mejor que sus padres. Utilizan e-mail, redes sociales como facebook, aplicaciones, youtube, vimeo para ver películas y videos, twitter, etc.

Recomendaciones para el uso seguro de Internet:

- Los chicos deben usar Internet con la supervisión cercana de un adulto responsable.
- La computadora debe estar ubicada en un lugar común del hogar y con la pantalla a la vista.
- Es recomendable compartir, navegar y chatear junto a los niños.
- Enséñeles a consultarlo antes de dar información personal.
- Elija un sitio adecuado para niños como "página de inicio".
- Arme y supervise una lista de sitios favoritos.
- Utilice el "Asesor de Contenidos" para bloquear lo que considere inapropiado.
- Hable de sus amigos y actividades en línea del mismo modo que lo hacen sobre el mundo real.
- Practique un comportamiento responsable; es importante dar el ejemplo.
- Comunique a los niños que usted estará al tanto de sus actividades en línea.
- No abrir cuentas privadas de e-mail, redes sociales etc. antes de los 12 años. Pueden iniciarse con una a la que los padres también tengan acceso.
- Limite el tiempo de uso de la computadora.

Recomendaciones para ver televisión

- Participe en la selección de los programas que ven los niños y los adolescentes;
- Mire televisión junto a ellos y discuta los contenidos para estimular la crítica de lo que se ve.
- Aproveche programas controvertidos para abordar temas sobre los valores de la familia, violencia, drogas, alcohol, sexo, etc.;
- Evite que los niños menores de 2 años vean televisión;
- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1-2 horas por día;
- Evite los programas con alto contenido de violencia;
- No coloque la televisión en el cuarto de los niños.

Recomendaciones para el uso seguro del celular

El celular fue evolucionando en las últimas décadas y hoy en día es un aparato con muchas funciones que en sus versiones más desarrolladas es casi como una computadora.

No sólo sirve para hablar, nos acompaña en innumerables actividades y nos genera en ocasiones dependencias difíciles de superar. Aquí algunos consejos para su buen uso por parte de adultos y chicos:

- Si se decide entregar un celular a los niños explíqueles la razón de su uso (mantenerse comunicados cuando los adultos responsables no se encuentren con ellos), a quiénes debe llamar o atender y a quiénes no. Tengamos en cuenta que los adultos somos ejemplo de los chicos y muchas veces nos imitan. Por otra parte será difícil ponerle límites en este sentido si observan en nosotros conductas contrarias a lo que les indicamos.
- El modelo de celular aconsejado es aquel que sea útil, convencional y con funciones básicas. No hace falta que sea el de última generación.
- Es importante enseñarles que no deben dar su número de celular ni otros datos personales a extraños.
- Ajustar el uso del celular en tiempo. Se suele estar muchas veces al día mirando el celular esperando alguna novedad o simplemente por aburrimiento. Esto puede producir "fatiga digital". Por lo que es recomendable desconectarse durante un buen tiempo del día y fundamentalmente antes de ir a dormir.
- Limitar el uso del celular en espacio: no se puede usar el celular en cualquier lugar.

En los momentos sociales, almuerzos, cenas, espectáculos, clases, lugares pequeños con mucha gente, etc. Aunque sea solo para leer o mandar un mensaje.

- Cuidado con las distracciones: el celular demanda atención por lo que no corresponde realizar algunas actividades con el aparato (escribir o leer un mensaje, almacenar un número, etc.) en simultáneo con cualquier otra (por más sencilla que pueda parecer; por ejemplo caminar). Las distracciones generan accidentes.

RECUERDE:

- Comparta tiempo de T.V. e Internet con sus hijos.
- Evite que la pantalla se transforme en la niñera.
- Limite el tiempo frente a cualquier pantalla a 1-2 horas por día.
- Estimule otras actividades como los juegos y la lectura.