



## ¡Feliz Navidad!

La Navidad, esa época mágica tan esperada por los niños, ya está cerca.

Durante estos días no hay colegio, cambian las rutinas y los niños pueden descansar y dedicarse a jugar y a pasar más tiempo con los suyos.

### Os queremos dejar algunos consejos para disfrutar sin olvidar la salud:

- Durante las fiestas se puede y se debe seguir [una alimentación sana y equilibrada](#).
- Si se viaja con niños, se debe recordar que siempre hay que utilizar los [sistemas de retención infantil](#) apropiados.
- Si se va a la casa de familiares o amigos, conviene revisar que sea un sitio seguro para evitar accidentes, supervisando el entorno, las escaleras, ventanas, ascensores, que no haya objetos pequeños o medicinas al alcance de los [niños pequeños](#). También hay que tener cuidado con los accidentes [en los mayores](#).
- Hay que recordar que el alcohol es una droga que afecta a los sentidos. Nunca se debe conducir si se ha bebido alcohol. Los padres deben servir de ejemplo a los jóvenes [para prevenir que consuman alcohol](#).
- A la hora de [elegir los juguetes](#) es importante tener en cuenta la edad y las habilidades del niño. Siempre hay que comprobar que cumplen las normas de seguridad, especialmente para los más pequeños.
- Y sobre todo disfrutar de las fiestas sin agobios, ni demasiados planes, compartiendo el tiempo todos juntos, que es lo más importante.

**Todos los componentes de la Web EnFamilia os deseamos ¡Feliz Navidad para todos!**

Artículo publicado el 18-12-2023, revisado por última vez el 18-12-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/feliz-navidad-1>