



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/th



file:///var/www/enfam

¡Feliz Navidad!

Ya tenemos cerca la Navidad, esa época mágica y entrañable tan esperada por los niños pero también por los mayores.

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 más pequeños](#). También hay que tener cuidado con los [accidentes que puedan sufrir los mayores](#).
- Disfrutad juntos poniendo la decoración navideña pero no se debe descuidar la seguridad porque los adornos y las luces son muy atractivos para los pequeños de la casa.
- Cuidado con los [atragantamientos](#), que no son tan raros en estas fechas (en especial con las uvas el día de fin de año!). Os dejamos unas recomendaciones de cómo actuar.
- 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, sin demasiados planes, jugando y compartiendo el tiempo todos juntos, que es lo más importante.

Todo el equipo editorial de la Web EnFamilia os deseamos ¡Feliz Navidad para todos!

Os recomendamos estos videos:

<https://youtube.com/shorts/bk3DrwNmkwA>

https://youtube.com/shorts/nYFEIZZ_ORs

Artículo publicado el 23-12-2024, revisado por última vez el 23-12-2024

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

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