



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



https://enfamilia.ae



https://enfamilia.aeped.es/sites

.aeped.es

Feliz Navidad: 10 consejos para disfrutar de la Navidad como niños



Llega la Navidad y con ella las vacaciones. Durante estos días sin colegio, los niños tienen tiempo para jugar, descansar y las familias pueden compartir más tiempo juntos.

La Asociación Española de Pediatría ha elaborado un [decálogo](#), con el objetivo de que todos los miembros de la familia disfruten de estos días como niños.

1. Entre las recomendaciones, se recuerda que los niños deben [dormir](#) un tiempo adecuado.
2. Los dulces son los grandes protagonistas de estas fechas. Es necesario, sin embargo, vigilar el exceso de su ingesta y tratar, en la medida de lo posible, de que los niños mantengan una [dieta saludable](#). Los alimentos crudos pueden tener bacterias, se deben cocinar totalmente las carnes y pescados, y lavar cuidadosamente las frutas y verduras crudas.
3. También es buen momento para que los más pequeños prueben nuevos sabores. Los tradicionales platos navideños ofrecen gran variedad de sabores para que los niños amplíen su paladar, siempre teniendo en cuenta las edades recomendadas para comenzar a tomar cada alimento. Para ello, es preferible que lo hagan en pequeñas cantidades, de modo que se eviten atracones y se favorezca la degustación de distintos alimentos.
4. Una higiene adecuada en el manejo de los alimentos evitará intoxicaciones alimentarias. Es muy importante [lavarse las manos](#) con frecuencia y asegurarse de que los niños hacen lo mismo.
5. Los viajes son frecuentes para ir de vacaciones y visitar a la familia y amigos. Al viajar hay que recordar que siempre se deben utilizar los [sistemas de retención infantil apropiados](#).
6. Al visitar las casas nuevas, conviene revisar que sea un sitio seguro y así evitar accidentes. Supervisar el entorno, las escaleras, ventanas, ascensores, recoger los objetos pequeños que puedan estar por el suelo o al alcance de los niños. Estas medidas se deben tomar tanto con los niños [pequeños](#) como con los más [grandes](#).
7. Si se consume alcohol, no se debe conducir. El alcohol es una droga que afecta a los sentidos. Los padres pueden servir de ejemplo a los jóvenes para [prevenir que consuman alcohol](#).
8. Que los niños se muevan y hagan [ejercicio](#) es muy saludable, tanto los pequeños como los mayores. Es recomendable al menos una hora de ejercicio diaria, incluso en vacaciones. Y los [menores de 5 años](#) al menos 3 horas diarias.
9. Una buena forma de inculcarles la importancia del ejercicio en su salud es regalándoles juguetes que animen a practicarlos: una pelota, una bicicleta o unos patines por ejemplo. A la hora de elegir los juguetes hay que tener en cuenta que han de ser [apropiados para la edad](#) y habilidades del niño. Además, hay que comprobar que reúnen las normas de seguridad, sobre todo para los más pequeños. Además, es recomendable [limitar el tiempo delante de pantallas](#). De 0 a 2 años no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años no se recomienda pasar más de una hora. De 5 a 17 no más de dos horas.
10. Compartir tiempo en familia. El tiempo libre es una oportunidad para pasar tiempo con los hijos. Hablar con ellos sin las prisas del día a día permitirá [conocerlos mejor](#) y participar en su crecimiento y aprendizaje. Escucharlos, jugar con ellos y disfrutar cómo crecen.

El Comité Editorial de EnFamilia les desea a todos unas felices fiestas.

Artículo publicado el 21-12-2018, revisado por última vez el 20-12-2018

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/vida-sana/feliz-navidad-10-consejos-para-disfrutar-navidad-como-ninos>