

Otros Hábitos

107. -¿Su hijo se cepilla los dientes dos veces por día o luego de comer golosinas?

Es fundamental que los niños y adolescentes tengan la boca en condiciones ya que es muy importante para su salud. Si adoptan desde ya hábitos de higiene y cuidado diarios, conseguiremos que los mantengan durante toda la vida.

Algunos consejos:

- 1) Cepillarse los dientes al levantarse, antes de ir a la cama y después de comer. A veces saltan el cepillado de la noche porque tienen mucho sueño, pero es el más importante, pues las bacterias que se alojan en la boca actúan especialmente por la noche. Es esencial que se vayan a la cama con la boca limpia.
- 2) Evitar alimentos con exceso de azúcares como chuches, helados, caramelos, refrescos azucarados, zumos envasados etc. Además de estar asociados a la obesidad infantil, el azúcar presente en estos alimentos deteriora el esmalte, erosionándolo y favoreciendo la aparición de caries dental. Evitar o reducir su consumo a ocasiones especiales.
- 3) En el caso de comer dulces entre comidas, cepillarse los dientes inmediatamente después para evitar el riesgo de caries.
- 4) Visitar regularmente al odontólogo. Las revisiones deberían ser periódicas para controlar la posición de los dientes y su erupción definitiva. También para comprobar si hubiese caries o aplicar selladores para minimizar su aparición. Después del verano es una época ideal para hacerlo.
- 5) Utilizar colutorio con bajas dosis de flúor en niños más mayorcitos, que ya sepan escupir. La pasta dental, igual, con flúor pero sin abusar, sólo para los mayores. Para los pequeños, mejor pasta sin flúor, hasta que aprendan a escupirla, ya que un

exceso puede provocar una fluorosis leve, haciendo que aparezcan manchas en los dientes.

6) Beber agua para evitar la sequedad bucal: al tener la boca seca aumenta la producción de saliva, lo que provoca la pérdida de sus propiedades lubricantes.

8) Una dieta sana es el aliado ideal de una boca sana. No sólo evitar alimentos azucarados sino consumir alimentos que fortalezcan los dientes, principalmente lácteos, verduras y frutas.

Fuente: <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/ocho-consejos-para-unos-dientes-sanos-en-los-ninos>

108. -Fuma

Los riesgos del tabaco para la salud son bien conocidos, pero los niños y los adolescentes continúan fumando y mascando tabaco. Son muchos los jóvenes que adquieren estos hábitos todos los años; de hecho, el 90 % de los adultos fumadores comenzaron a fumar cuando eran niños.

Por eso es importante asegurarse de que los niños comprendan los peligros del cigarrillo y del uso de tabaco para mascar:

- Los cigarrillos de tabaco son la principal causa de muertes que se podrían prevenir en los Estados Unidos, y provocan cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares.
- Los cigarrillos electrónicos, vapeadores y hookahs (pipas de agua), que se volvieron populares en los últimos años, se llenan con tabaco, nicotina y otras sustancias químicas nocivas.
- El tabaco para mascar (tabaco sin humo) puede provocar adicción a la nicotina, cáncer en la boca, enfermedades en las encías y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluidos los ataques cardíacos.

Hablar con los niños sobre los riesgos de estos productos y establecer reglas claras sobre la prohibición de usarlos puede ayudar a protegerlos de estos hábitos nada saludables.

Datos sobre el cigarrillo y el tabaco

Uno de los motivos por los que fumar y mascar tabaco son graves riesgos para la salud es que contienen una sustancia química llamada nicotina. Una persona puede volverse adicta a la nicotina en cuestión de días después de usarla por primera vez. De hecho, la nicotina presente en el tabaco puede ser tan adictiva como la cocaína o la heroína. Esto significa que una vez que una persona comienza a fumar, es muy difícil dejar de hacerlo.

El consumo de cigarrillos y tabaco puede provocar daños en todos los sistemas del organismo y provocar problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfisema (descomposición del tejido pulmonar) y muchos tipos de cáncer (incluidos el cáncer de pulmón, garganta, estómago y vejiga). Las personas que fuman también tienen mayor riesgo de sufrir infecciones como bronquitis y neumonía.

Además de estos problemas a largo plazo, el tabaco y otras sustancias químicas pueden afectar el cuerpo rápidamente. Incrementan la frecuencia cardíaca y elevan la tensión arterial, lo cual puede afectar el rendimiento deportivo. También irritan la garganta, provocan mal aliento y dañan las vías aéreas y causan lo que se conoce como "tos de fumador".

Por último, muchos estudios demuestran que los fumadores jóvenes tienen más probabilidades de experimentar con marihuana, cocaína, heroína y otras drogas.

La atracción para los niños

Los niños pueden sentirse atraídos por el cigarrillo y el tabaco para mascar por muchos motivos: desde verse bien, actuar como si fueran mayores, bajar de peso, parecer rudos o sentirse independientes.

Pero los padres pueden combatir estos atractivos y evitar que los niños prueben y se vuelvan adictos a los cigarrillos y el tabaco para mascar. Establezca una buena comunicación con sus hijos desde pequeños para que sea más fácil abordar temas complejos, como el consumo de tabaco.

Consejos preventivos

Para ayudar a mantener a sus hijos alejados del cigarrillo y del uso de tabaco para mascar, tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Hable sobre el tema de una manera que su hijo no tenga miedo de ser castigado o juzgado.
- Es importante continuar hablando con los niños a lo largo de los años sobre los peligros del consumo de tabaco. Incluso los niños más pequeños pueden comprender que fumar es malo para el cuerpo.
- Pregúnteles a sus hijos qué cosas les parecen atractivas (o desagradables) de los cigarrillos. Escuche con paciencia.
- Anime a sus hijos a participar en actividades que prohíban el cigarrillo, como los deportes.
- Demuéstreles que valora sus opiniones y sus ideas.
- Hable sobre las formas de responder ante la presión de sus pares para que fumen. Tal vez su hijo se sienta seguro diciendo simplemente: "no". Pero ofrézcale otras respuestas posibles, como "No me gusta el olor que le queda a la ropa" o "No me gusta cómo me hace ver".
- Ponga el énfasis en lo que sus hijos hacen bien y no en lo que hacen mal. La autoestima es la mejor protección de un niño frente a la presión de sus pares.
- Anime a sus hijos a alejarse de los amigos que no respetan sus razones para no fumar.
- Explíqueles hasta qué punto el cigarrillo gobierna la vida diaria de los niños que comienzan a fumar. ¿Cómo hacen para pagar los cigarrillos? ¿Cómo hacen para tener dinero para otras cosas que desean? ¿Cómo afecta sus amistades?

- Establezca reglas firmes que prohíban el cigarrillo y el tabaco para mascar en su casa y explique por qué: los fumadores tienen un olor desagradable, no se ven bien y se sienten mal. Y, además, es malo para la salud de todos.

A qué debe estar atento

Si siente olor a cigarrillo en la ropa de su hijo, intente no reaccionar de forma desproporcionada. Pregunte primero; tal vez haya estado con amigos que fuman o solo haya probado un cigarrillo. Muchos niños prueban un cigarrillo una que otra vez, pero no se convierten en fumadores regulares.

Otras señales de consumo de tabaco incluyen:

- tos
- irritación de la garganta
- ronquera
- mal aliento
- menor rendimiento deportivo
- tener más resfriados
- ropa o dientes manchados (también son señales de consumo de tabaco para mascar)
- falta de aire

Llegar a los niños

A veces, la buena comunicación no es suficiente para impedir que los niños experimenten con el cigarrillo. Tal vez esté enojado, pero es mejor concentrarse en hablar con su hijo.

He aquí algunos consejos que pueden ayudar:

- Resista la tentación de convertir sus consejos en un sermón.
- Descubra qué es lo que a su hijo le parece atractivo de los cigarrillos y hable de este tema honestamente.
- En muchos casos, los niños no son capaces de comprender de qué manera las conductas actuales pueden afectar su salud en el futuro. Por lo tanto, hable de las desventajas inmediatas de

fumar: menos dinero para gastar en las cosas que les gustan, falta de aire, mal aliento, dientes amarillos y ropa con olor desagradable.

- Continúe haciendo cumplir las reglas que estableció y no permita que su hijo fume en su casa simplemente para evitar peleas.
- Si lo escucha decir "puedo dejar de fumar cuando quiera", pídale a su hijo que se lo demuestre dejando de fumar por completo durante una semana.
- Intente no fastidiarlo. En definitiva, dejar de fumar es una decisión personal.
- Ayude a su hijo a desarrollar un plan para dejar de fumar y ofrézcale información y recursos, además de reforzar su decisión con elogios.
- Ponga el énfasis en las recompensas naturales que obtendrá cuando deje de fumar: liberarse de una adicción, mejorar su estado físico, su rendimiento deportivo y su aspecto.
- Anime a su hijo a reunirse con el médico, quien puede brindarle su apoyo e incluso contar con planes de tratamiento.

Si usted fuma

Los niños detectan rápidamente las contradicciones entre lo que sus padres dicen y lo que hacen. A pesar de lo que usted crea, la mayoría de los niños dicen que el adulto a quien más se quieren parecer cuando sean grandes es a sus padres.

Si usted es fumador:

- Ante todo, admita que cometió un error al comenzar a fumar y que si pudiera volver el tiempo atrás, no volvería a hacerlo.
- En segundo lugar, abandone el hábito. No es fácil y tal vez necesite intentarlo varias veces y recibir la ayuda de un programa o un grupo de apoyo. Pero esto animará a sus hijos porque lo verán superar su propia adicción al tabaco.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/smoking-esp.html>

109. -Toma bebidas alcohólicas

A pesar de que a los padres puede no gustarles pensar en ello, la verdad es que muchos niños y adolescentes prueban el alcohol mientras están en el colegio o en la universidad, mucho antes de tener una edad en la que sea legal beber alcohol. Las investigaciones han demostrado que cerca del 80% de los niños que van a la escuela secundaria han probado el alcohol.

Aunque experimentar con el alcohol puede ser algo habitual entre los niños, no es conveniente ni legal. Por ello es importante que hable con sus hijos sobre el consumo de alcohol cuando son pequeños y que siga hablando del tema a medida que crecen.

Los efectos del consumo excesivo de alcohol

El alcohol interfiere con las percepciones de una persona de la realidad y con su capacidad de tomar decisiones acertadas. Esto puede ser especialmente peligroso en los niños y los adolescentes que tienen menos experiencia en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.

Algunos efectos a corto plazo del consumo de alcohol incluyen:

- alteraciones de la visión, el oído y la coordinación
- percepciones y emociones modificadas
- perturbación del discernimiento, que puede dar lugar a accidentes, a ahogarse y a comportamientos de riesgo, como tener sexo sin protección o consumir drogas
- mal aliento
- resacas

Los efectos a largo plazo incluyen:

- cirrosis y cáncer de hígado
- pérdida de apetito
- deficiencia importante de vitaminas
- problemas de estómago

- lesiones cardíacas o del sistema nervioso central
- pérdida de memoria
- riesgo elevado de impotencia
- riesgo elevado de sobredosis

Los últimos años de la escuela primaria son un momento crucial en el que usted puede influir en las decisiones de su hijo sobre el consumo de alcohol. A esa edad a los niños suele encantarles aprender datos, sobre todo acerca de temas desconocidos, y están ansiosos por entender cómo funcionan las cosas y cuáles son fuentes de información a las que pueden acceder.

Por ello, éste es un buen momento para comentar abiertamente la información relacionada con el consumo de alcohol: sus efectos a corto y largo plazo y las consecuencias de éstos, sus efectos físicos y por qué es especialmente peligroso para los cuerpos que se están desarrollando.

A esta edad los niños pueden estar muy influenciados por sus amigos. Sus intereses pueden estar determinados por lo que piensan sus compañeros. Por ello, debería enseñar a sus hijos a decir "no" a la presión de los compañeros, y comente la importancia de pensar y actuar como un individuo.

Las charlas relacionadas con el alcohol y los amigos pueden tener lugar en la mesa a la hora de comer como parte de una conversación normal: "He leído algo sobre los niños que consumen alcohol. ¿Alguna vez has oído que los niños de tu escuela beban alcohol o consuman drogas?".

Enseñar a sus hijos a decir "No"

Enseñe a sus hijos distintas estrategias para responder cuando les ofrezcan alcohol:

- Anímelos para que hagan preguntas. Si les ofrecen alguna bebida, deberían preguntar: "¿Qué es eso?" y "¿De dónde lo has sacado?".
- Enséñeles a decir "no, gracias" cuando la bebida que les ofrezcan sea alcohólica.

- Recuérdelos que deben irse cuando se encuentren en una situación en la que no se sientan bien. Asegúrese de que dispongan de dinero para el transporte o que puedan llamarle por teléfono a usted o a algún otro adulto responsable.
- Enseñe a sus hijos a no subirse nunca en el coche de alguien que haya bebido. Algunos padres han observado que ofrecerse a ir a buscar a sus hijos cuando se encuentran en una situación en la que no se sienten bien —sin hacer preguntas— ayuda a que los chicos actúen con honestidad y a que pidan ayuda cuando la necesitan.

Factores de riesgo

Los momentos de transición, como el inicio de la pubertad o el divorcio de los padres, pueden llevar a los chicos a consumir alcohol. Por ello, enseñe a sus hijos que incluso cuando la vida es dolorosa o estresante, beber alcohol es una huida que puede empeorar la situación aún más.

Los niños que tienen problemas con el autocontrol o la baja autoestima tienen una probabilidad mayor de caer en el consumo excesivo de alcohol. Tal vez les cueste creer que son capaces de enfrentar sus problemas y frustraciones sin recurrir a algo que les haga sentir mejor.

Los niños que no tienen una sensación de conexión con sus familias o que se sienten diferentes de algún modo (aspecto, circunstancias económicas, etc.) pueden también estar en riesgo. Aquellos que tienen dificultades para creer en ellos mismos necesitan desesperadamente el amor y el apoyo de sus padres o de otros miembros de su familia. De hecho, el deseo de no dañar las relaciones entre ellos y los adultos que los quieren es la razón más habitual que dan los jóvenes para no consumir alcohol y otras drogas.

Consejos generales

Afortunadamente los padres pueden hacer mucho para evitar que sus hijos consuman alcohol:

- Sea un buen ejemplo a seguir. Tenga en cuenta de qué manera el consumo de alcohol o de medicamentos puede influir en sus hijos. En las fiestas y otros encuentros sociales ofrezca solamente bebidas no alcohólicas para demostrar a sus hijos que no necesita beber para divertirse.
- Aprenda usted mismo sobre las consecuencias de beber alcohol para ser un maestro mejor. Lea y guarde toda la información que pueda compartir con sus hijos y otros padres.
- Intente ser consciente de cómo puede ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo. Por ejemplo, es más probable que los niños se sientan bien con ellos mismos si usted destaca sus puntos fuertes y refuerza de manera positiva sus comportamientos saludables.
- Enseñe a sus hijos a manejar el estrés de maneras sanas, como, por ejemplo, pidiendo ayuda a un adulto de confianza o realizando una actividad que les guste.

Reconocer los signos

A pesar de sus esfuerzos, aún es posible que su hijo consuma o abuse del alcohol. ¿Cómo puede ayudarlo? Estos son algunos de los signos de alarma:

- el olor a alcohol
- cambios repentinos en el estado de ánimo o la actitud
- cambios en la asistencia a la escuela o en las notas
- pérdida de interés en la escuela, los deportes y otras actividades
- problemas de disciplina en la escuela
- apartarse de la familia y los amigos
- secretismo
- relación con un nuevo grupo de amigos y resistencia a presentárselos
- desaparición de alcohol en su casa
- depresión y dificultades de desarrollo

Es importante no sacar conclusiones precipitadamente a partir de sólo uno o dos signos. La adolescencia es un momento de cambios: físicos, sociales, emocionales e intelectuales. Esto puede

manifestarse como un comportamiento imprevisible y cambios del estado de ánimo, cuando los niños intentan hacer frente a todos estos cambios.

Si su hijo está consumiendo alcohol, generalmente observará un conjunto de signos: cambios en las amistades, el comportamiento, la manera de vestir, en la actitud, el estado de ánimo y las notas. Si aprecia diversos cambios, busque las explicaciones hablando con sus hijos, pero no desprecie la posibilidad de que exista alguna toxicomanía.

Otros consejos que podrían ayudarle:

- Esté al tanto de los lugares a los que va su hijo.
- Conozca a los padres de los amigos de su hijo.
- Asegúrese de disponer siempre de un número de teléfono donde pueda localizar a su hijo.
- Haga que sus hijos llamen con cierta frecuencia cuando estén fuera de casa.
- Cuando su hijo esté lejos de casa por un periodo prolongado, mantenga un contacto periódico con él por teléfono, a través del correo electrónico o mediante visitas.

Para los adolescentes, especialmente para los que ya conducen, considere la posibilidad de negociar y firmar un contrato de comportamiento para la conducción. Este contrato debería explicar en detalle la manera en que espera que su hijo se comporte y definir las consecuencias de que conduzca bajo los efectos del alcohol. Cumpla lo que diga y, si es necesario, quítele las llaves.

Incluya en el acuerdo con su hijo adolescente que usted y el resto de su familia nunca conducirán habiendo bebido. Fomente también los comportamientos responsables, como buscar de antemano a alguien que haga de chofer o pedir ayuda a un adulto antes que conducir bajo la influencia del alcohol.

Es importante mantener abierta la comunicación y que las expectativas sean razonables. Vincular las acciones responsables a mayores libertades, como una hora de llegada más tarde o el permiso para conducir, puede actuar como un motivador poderoso. Enseñe a sus hijos que la libertad sólo puede venir asociada a la responsabilidad, una lección que deberían recordar el resto de su vida.

Fuente:

<https://www.brennerchildrens.org/KidsHealth/Parents/Para-Padres/Las-emociones-y-las-conductas/Los-ninos-y-el-alcohol.htm>

110. -Consume alguna sustancia

Del mismo modo que usted protege a su hijo contra enfermedades como el sarampión, puede ayudar a "inmunizarlos" contra el consumo de drogas facilitándoles datos reales sobre ellas antes de que se encuentren en situaciones peligrosas.

Cuando los niños no se sienten cómodos hablando con sus padres, buscan las respuestas en otras fuentes, incluso aunque no sean fiables. Y los niños que no están bien informados se exponen mucho más a participar en comportamientos inseguros y a experimentar con las drogas.

Los padres que están bien formados sobre los efectos del consumo de drogas pueden proporcionar a sus hijos información correcta y aclarar cualquier confusión o idea equivocada que puedan tener. Usted es un ejemplo para su hijo, y su forma de enfocar el consumo del alcohol, el tabaco y las drogas puede influir considerablemente sobre lo que piensa su hijo. Por lo tanto, haga que el tema de las drogas forme parte de sus conversaciones sobre la salud general y la seguridad.

Entre los 8 y los 12 años

Cuando su hijo se haga mayor, puede iniciar conversaciones con él preguntándole qué opina sobre las drogas. Si le hace preguntas

abiertas y sin emitir juicios de valor, es mucho más probable que reciba respuestas sinceras.

Recuerde que ha de mostrar a su hijo que lo está escuchando y que está prestando toda su atención a sus dudas y preguntas.

Los niños de esta edad suelen seguir deseando hablar abiertamente con sus padres sobre temas delicados. Empezar a dialogar en esta etapa ayuda a mantener la puerta abierta cuando crezcan y se sientan menos inclinados a compartir sus opiniones y sentimientos con sus padres.

Incluso si las preguntas que usted haga a su hijo no llevan de inmediato a una conversación sobre las drogas, conseguirá que su hijo piense sobre el tema. Demuéstrele que desea hablar y escuchar sus opiniones al respecto. Así, su hijo estará más dispuesto a acudir a usted para que lo ayude en el futuro.

Las noticias, como el uso de esteroides en el deporte profesional, pueden ser buenas oportunidades para iniciar conversaciones informales sobre este tema. Utilice esas conversaciones para proporcionar información a su hijo sobre los riesgos de las drogas.

Sentar bien las bases

Ningún padre, ningún hijo ni ninguna familia es inmune a los efectos de las drogas. Cualquier niño puede acabar teniendo problemas con las drogas, hasta aquellos que han hecho un esfuerzo por evitarlas y que han recibido una guía adecuada procedente de sus padres.

De todos modos, ciertos grupos de niños tienen más probabilidades de consumir drogas que otros. Los niños cuyos amigos consumen drogas son más proclives a probarlas. Aquellos que se sienten socialmente aislados por cualquier motivo se pueden refugiar en las drogas.

Por eso es importante que conozca a los amigos de su hijo y a sus padres. Involúcrese en la vida de su hijo. Si en el centro de estudios de su hijo se aplica un programa contra las drogas,

participe en él. ¡Puede aprender algo nuevo! Preste atención a cómo se siente su hijo y hágale saber que usted está ahí, deseoso de escucharlo sin juzgarlo. Reconozca cuándo su hijo está atravesando un momento difícil para ofrecerle el apoyo que necesita o buscar ayuda adicional, si fuera necesario.

Los juegos de rol pueden ayudar a su hijo a desarrollar estrategias para rechazar las drogas cuando se las ofrezcan. Representen las distintas situaciones posibles que se podría encontrar. El hecho de ayudarlo a construir frases o respuestas para decir no le preparará para saber qué responder antes de que se encuentre en esa situación.

Un ambiente familiar acogedor, cálido y abierto, donde los hijos pueden hablar sobre sus sentimientos, donde se elogian sus logros y donde se alimenta su autoestima, favorece que los niños compartan sus propias dudas y preocupaciones. Cuando a un niño se le censura en su propia casa, va a otro lugar a buscar apoyo y respuestas a sus preguntas.

Convierta el hecho de conversar con su hijo en una parte regular del día a día. Encontrar tiempo para disfrutar haciendo cosas con su familia ayuda a que todo el mundo se sienta conectado y mantenga una comunicación abierta.

Si desea encontrar más recursos para usted o para su hijo, no dude en hablar con su pediatra.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/talk-about-drugs-esp.html>