

Otros Hábitos

112. -¿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>

113. -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 informarles 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>