

03

PRINCIPALES ACCIDENTES POR EDADES

Autor: María Teresa Benitez

MENOR DE 6 MESES

DE 6 A 12 MESES

DE 1 A 3 AÑOS

DE 3 A 6 AÑOS

DE 7 A 12 AÑOS

MAYORES DE 12 AÑOS

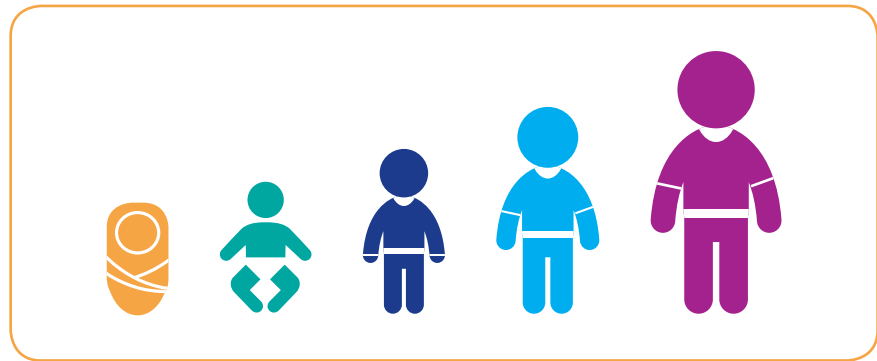
03

PRINCIPALES ACCIDENTES POR EDADES

Autor: María Teresa Benítez

INTRODUCCIÓN

El niño es una persona en continua evolución durante todo el proceso de crecimiento. Además de los cambios corporales, el niño va adquiriendo habilidades, desarrollando destrezas y modificando su forma de pensar y de entender el mundo. El conocimiento de las características del comportamiento de los niños en cada edad o etapa evolutiva, nos permitirá ajustar mejor nuestras expectativas sobre su comportamiento, saber qué podemos esperar de ellos y adoptar las medidas preventivas adecuadas para evitar que se produzcan lesiones.



En la prevención de lesiones accidentales en la infancia, es muy importante, además de proteger a nuestros hijos de los peligros y las situaciones que pueden dar lugar a un accidente y aplicar todas las medidas de seguridad, el ir enseñándoles a comportarse de manera segura mostrándoles los peligros y dándoles, progresivamente, la autonomía adecuada a su grado de desarrollo para que vayan adquiriendo conductas seguras y comprendiendo las consecuencias de sus actos. Lo ideal es conseguir un equilibrio adecuado entre la protección y la autonomía, que les permita poco a poco ir desarrollando conductas responsables, sin caer en la sobreprotección ni en la falta de cuidados.

En el desarrollo de la autoestima de los niños influye lo que ven y escuchan, qué se dice sobre ellos, sobre sus capacidades y sobre sus posibilidades de conseguir logros y metas.

Los niños, igual que los adultos, suelen colaborar más y portarse mejor cuando sienten que se les acepta y que se les reconoce lo que hacen. A veces los niños se portan de modo inadecuado para llamar la atención de sus padres y madres porque necesitan reconocimiento, respeto y aceptación.

Es importante mantener el control, incluso en los momentos de mayor tensión. Cuando los padres y madres son capaces de autorregular su comportamiento, sus hijos aprenden a autorregularse también porque tienden a imitar sus conductas.

Para comprender el comportamiento de los hijos, hay que tener en cuenta un principio básico del comportamiento humano: *todas las personas necesitamos recibir atención, respeto, afecto y reconocimiento de los otros*. Por tanto, es importante comprender que los hijos esperan esto de sus padres y madres, y que los padres y madres esperan también esto de sus hijos, sobre todo cuando van creciendo en edad. En general, podría decirse que con las personas que nos muestran este aprecio, solemos tender a tener un comportamiento cooperativo y no conflictivo. Por el contrario, cuando no obtenemos este reconocimiento, es posible que tendamos a comportarnos de forma poco cooperativa y, a veces, conflictiva con los otros. Para lograr que nuestros hijos desarrollen competencias de resolución de problemas, de toma de decisiones, de asunción de las consecuencias de sus actos y de responsabilidad, es interesante conocer los *procesos de negociación, de establecimiento de normas y consecuencias, de aceptación y respeto de límites y de asunción de responsabilidades*.

Para que los hijos puedan ir configurando una valoración adecuada de sí mismos y una seguridad personal, es conveniente que los padres y madres analicen el modo en que les hablan, lo que les dicen acerca de cómo son, y las oportunidades que les ofrecen para que les muestren lo capaces que son de hacer y conseguir cosas por sí mismos.

Los hijos necesitan sentirse valorados, aceptados, respetados y queridos por sus padres y madres para aceptar mejor, y para reconducir las limitaciones que tienen y los errores que puedan cometer. De este modo, irán incrementando su seguridad personal, su confianza en sí mismos y en sus padres y madres, su tolerancia a la frustración, y su conocimiento y respeto a las normas y valores que los padres y madres les quieran transmitir.

El ser humano tiende desde pequeño a explorar, a indagar, a querer conocer lo que sucede a su alrededor y a experimentar lo que pasa cuando se alteran ciertas rutinas y hábitos establecidos. El ser humano también tiende desde pequeño a tomar decisiones e iniciativas, a lograr metas y a querer hacer valer sus puntos de vista. Todas estas actuaciones son positivas y contribuyen al desarrollo personal del individuo cuando se llevan a cabo de manera controlada y segura. Dado el carácter egocéntrico de los niños hasta una cierta edad y la necesidad de que aprendan hábitos positivos de comportamiento, es necesario que los padres y madres establezcan normas de comportamiento claras, concretas y proporcionadas a la edad de sus hijos, que las hagan explícitas para que las conozcan y las comprendan, participen en su formulación cuando su edad lo permita, y puedan así respetarlas y asumirlas con responsabilidad, aprendiendo a aceptar las consecuencias que se deriven de su incumplimiento.

Se podría decir que no existe una única respuesta sobre dónde establecer los límites al comportamiento de los hijos, porque en cada familia los padres y madres pueden tener enfoques, estilos educativos, actitudes y valores diferentes sobre cómo educarlos. Lo importante es que esos límites se establezcan y que se haga teniendo en cuenta las características evolutivas de los hijos a cada edad, respetando su potencial de desarrollo, tanto en el ámbito psicomotor, como afectivo, intelectual, motivacional, emocional y social. En el caso de las familias biparentales, es muy importante, además, que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo sobre dónde y cómo establecer estos límites y las consecuencias asociadas a su incumplimiento, y que ambos padres reaccionen por igual al aplicar las consecuencias. Esto ayuda a los hijos a percibir coherencia, consistencia y seguridad en su proceso de aprendizaje de hábitos de comportamiento y de respeto a lo establecido, y fomenta también que vayan desarrollando competencias emocionales de autorregulación del comportamiento.

A continuación se describen a grandes rasgos las características de los niños a cada edad. Hay que tener en cuenta que los logros y las edades son orientativas y reflejan lo que hace, o puede hacer, la mayoría de los niños a una determinada edad, pero hay grandes diferencias individuales, por lo que el pediatra será el que mejor pueda orientar a los padres respecto al adecuado desarrollo de su hijo o hija.

EL NIÑO MENOR DE 6 MESES



Los movimientos del **recién nacido** están condicionados por los denominados reflejos arcaicos: reflejo de succión, de búsqueda, etc. Puede reptar cuando se le pone boca abajo, suele tener las manos cerradas y existe el reflejo de prensión palmar que le hace agarrar con fuerza un dedo o un objeto que se ponga en la palma de las manos. Es capaz de mover la cabeza a uno y otro lado cuando está acostado, pero no la puede sujetar bien y se le cae hacia adelante cuando le incorporamos. Distingue sonidos, por lo que se tranquiliza al oír la voz de su madre. Su visión le permite percibir luces y sombras.

Al mes todavía persisten algunos reflejos arcaicos y mantiene la posición en flexión. Comienza a mantener la cabeza y al colocarle boca abajo consigue levantarla un poco.

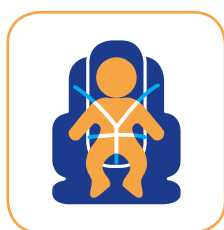
Además, va disminuyendo la tendencia a mantener las manos cerradas y puede llevarse la mano a la boca de forma involuntaria. Puede seguir con la vista un objeto grande que se desplace en un ángulo de 90°. Reacciona a los ruidos fuertes y emite sonidos guturales y vocálicos.

El niño de **dos meses** inicia de forma vacilante la sujeción de la cabeza. Sus manos están frecuentemente abiertas. Se fija en objetos y en las personas de su entorno. Sigue el movimiento de objetos grandes y de personas hasta 180°. Está más tiempo despierto y aparece la primera sonrisa intencional ante la madre, o ante caras conocidas.

El niño de **tres meses**, levanta la cabeza con más facilidad y durante más tiempo cuando está tumbado. Se apoya en los antebrazos cuando está acostado boca abajo. Tiene mucho interés por las manos que mira y se lleva a la boca; y si le colocamos un objeto las abre y cierra. Mira a la cara de su madre y a sus manos siguiendo los objetos con la mirada. Responde a las sonrisas, sonriendo.

El niño de **cuatro meses** ya es capaz de levantar la cabeza y el tórax de la mesa. Tiene la cabeza firme e inclinada hacia delante cuando está sentado. Intenta hacer giros y coger objetos que se lleva a la boca. La vista se ha ido desarrollando de modo que comienza a distinguir los colores y puede enfocar los ojos a diferentes distancias. Vuelve la cabeza para mirar a quien lo llama. Va mejorando la cantidad, calidad y entonación de las consonantes, ya emite gritos de alegría o malhumor, y comienza a usar consonantes y emite sonidos soplantes (como v) y labiales (m, b). Se muestra alegre incluso ante extraños, conoce a los padres y les dedica sonrisas. Sigue mirándose las manos que cruza, toca y golpea. Disfruta el ambiente que le rodea. Sonríe y habla con él mismo.

El niño de **cinco meses** es capaz de levantar la cabeza y gran parte del tronco apoyándose en los antebrazos o en las palmas de las manos cuando se le coloca boca abajo. Si lo sostenemos de pie, mantiene una gran parte de su peso. Aparece la prensión voluntaria cogiendo con las dos manos objetos cercanos que se lleva a la boca. Mira atentamente la boca y escucha los diferentes sonidos, principalmente la voz humana. Necesita estar cerca de los padres para sentirse seguro. Puede darse la vuelta de forma más o menos completa y comienza a mantener el tronco cuando se le sienta.



Principales causas de lesiones

Dada la escasa autonomía del niño a esta edad, los tipos de lesiones que se producen con más frecuencia son las caídas desde altura, los accidentes de tráfico como pasajero y, más rara vez, atragantamientos y quemaduras.

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), es la muerte repentina e inesperada de un niño menor de 1 año de edad. Se desconoce su causa, aunque se barajan varios factores, entre ellos algunos que pueden producir sofocación o asfixia (dormir boca abajo, colchón blando, existencia de cojines o almohadas en la cuna, estar expuestos al humo del tabaco, dormir en la cama con los padres, parto gemelar, antecedentes de SMSL en otro hermano, lactancia artificial, etc.). Ocurre con más frecuencia entre los 2 y 4 meses de edad y afecta más a los niños que a las niñas, la mayoría de las veces ocurre durante el invierno y es una de las principales causas de muerte en niños menores de un año.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

La habitación, la cuna y la postura del bebé, son tres aspectos esenciales de la seguridad del bebé recién nacido a la hora de dormir. El lugar más seguro para dormir es en la misma habitación de los padres, en su propia cuna. Es importante asegurarse de que tanto la cuna como el cochecito, la sillita del coche y la mochila portabebés, cumplen con las medidas de seguridad establecidas por los organismos pertinentes. Nunca se debe dejar a los bebés sin vigilancia sobre sillas, camas, sofás, cambiadores, mesas, etc. y cambiar los pañales del niño en un sitio seguro. Son frecuentes las caídas que se producen desde el cambiador, la cama o cualquier lugar alto en el que se deje solo al niño, aunque sea durante unos segundos.

Hay que tener cuidado cuando se lleva al niño en brazos para evitar las caídas, no se debe jugar con él lanzándolo hacia arriba. Los adornos (cade-

nas, cintas, cordones, imperdibles) son muy peligrosos y pueden producir daños en el bebé, especialmente si se llevan en el cuello. También si contienen piezas pequeñas que se pueden soltar y se podría llevar a la boca provocando atragantamiento.

Cuando va en el cochecito o la sillita de paseo, debe ir siempre bien sujeto, pues cualquier falso movimiento o tropezón puede provocar la caída del niño.

En lo que se refiere a las quemaduras, hay que ser cuidadoso con la temperatura del agua en el baño, comprobándola siempre, y mantener los aparatos eléctricos alejados de la bañera.

Hay que evitar circular por la casa con líquidos calientes o tener al niño en brazos mientras se toma algo muy caliente. También hay que ser cuidadoso con la temperatura de los alimentos que ofrecemos a nuestro hijo, especialmente si se utiliza el microondas, porque realiza un calentamiento irregular. Además, hay que evitar la exposición directa al sol.

Debe evitarse tener estufas o braseros encendidos en el dormitorio y si se hace, debe asegurarse de que existe suficiente ventilación.

Nunca se debe dejar al niño solo en casa, ni dentro de un vehículo y tener cuidado con mascotas que puedan lastimarlo.

Durante los trayectos en automóvil, se deben usar los sistemas de retención infantil (SRI) homologados en relación con su peso y talla, aunque sea para trayectos cortos. El bebé pertenece al Grupo 0 de Seguridad Infantil (por debajo de 10 Kg) y al viajar en automóvil debe ir sujeto a una silla homologada para este grupo, dispuesta en sentido contrario al de la marcha y nunca en el asiento delantero, a no ser que todos los traseros estén ocupados por niños o el vehículo no disponga de asientos traseros. En caso de ir en el asiento del copiloto, es obligado desconectar el airbag, ya que su activación lesiona e incluso puede asfixiar al bebé. Los capazos deben colocarse en los asientos posteriores.



Medidas específicas para la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL):

- Acostar al bebé siempre boca arriba, incluso en siestas cortas.
- Acostar al bebé sobre un colchón firme. No ponerle a dormir sobre otras superficies blandas (como un sofá) y no utilizar almohadas, colchas ni objetos cerca de la cara.
- Evitar que el bebé duerma en la cama con otros niños o adultos
- Mantener la cuna del bebé cerca, pero separada de donde duerman los padres u otras personas. El niño puede permanecer en la habitación de los padres hasta los 4-6 meses.
- No abrigar en exceso al bebé y comprobar que la temperatura ambiente no esté muy alta (la temperatura ambiente debe ser confortable para un adulto con ropa ligera y el bebé no debe estar caliente al tacto).
- Los estudios e investigaciones llevados a cabo hasta el momento parecen indicar que el uso del chupete para el sueño durante el primer año de vida es un factor protector, por ello se recomienda su uso. Si se le da el pecho, esperar al mes para no interferir con la lactancia.
- Siempre que sea posible, se debe dar el pecho al bebé ya que es un factor adicional de protección frente a la muerte súbita.

- Mantener al bebé en un ambiente libre de humo.
- Las madres deben evitar el consumo de alcohol y de drogas durante y después del embarazo.
- No utilizar monitores de respiración ni productos comercializados como formas de reducir el SMSL. Las investigaciones han encontrado que estos dispositivos no ayudan a prevenir este síndrome.

EL NIÑO DE 6 A 12 MESES



El niño de **seis meses** se puede mantener sentado con mínimo apoyo, cuando está tumbado es capaz de darse la vuelta y pasar de boca arriba a boca abajo y al revés. Se levanta del suelo, apoyándose en sus manos, incluso levanta parte del abdomen cuando le dejamos boca abajo. Comienza a cogerse los pies. Mejora la prensión voluntaria y palpa superficies con la mano. Reconoce los diferentes tonos y volúmenes de la voz humana. Le gusta el sonido de su voz y emite series de sílabas claramente diferenciadas, con intensidad y tono variables.

También va a ir mostrando su interés por “hablar”, apareciendo la jerga con la que el bebé se comunica. Puede ir aprendiendo a “responder”, a repetir sonidos, a llamar a los que le rodean, etc. Comienza a manifestar un comportamiento diferente con extraños.

A los **8 meses** se mantiene sentado sin apoyo, pasa de sentado a tumbado y puede empezar a gatear o reptar y alcanzar objetos alejados. A los **10 meses** es capaz de incorporarse y ponerse de pie con apoyo. Cada vez comprende mejor lo que oye, volviéndose un experto en reconocer las emociones de los padres por el tono de voz. Dependiendo de cada niño, a los **11 meses** ya es capaz de reconocer el “NO”, lo que va a marcar un hito fundamental en su comportamiento y en su relación con el entorno. Pueden incluso aparecer las primeras rabietas como expresión de la frustración que siente con respecto a lo que espera del entorno y no consigue.



Principales causas de lesiones

En esta etapa el niño va adquiriendo cada vez una mayor movilidad y los tipos de lesiones que se producen con más frecuencia son los golpes y caídas, intoxicaciones, atragantamientos, quemaduras y los accidentes de tráfico como pasajero.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

En esta etapa será necesario extremar las precauciones de seguridad en el hogar. A esta edad se lo llevará "todo" a la boca, con lo que es muy importante no dejar a su alcance piezas pequeñas que pueda tragarse o productos peligrosos. Al mismo tiempo, al comenzar a moverse es necesario proteger las esquinas, muebles peligrosos, las escaleras, los enchufes, etc. Los muebles que puedan ser volcados deben asegurarse a las paredes, etc. Los niños no deberían jugar en la cocina ni en el baño, por ser éstos los lugares potencialmente más peligrosos de la casa. El uso del andador está totalmente desaconsejado porque aumenta el riesgo de golpes y caídas, y no beneficia la adquisición de la marcha ni el desarrollo del niño. El niño debe estar en un lugar seguro donde pueda moverse con libertad, (como un parque o cuna grande) o si está en el suelo deberá estar vigilado en todo momento. Si está en una hamaca o en la trona, deberá utilizar sujeción. En general, habrá que hacer un "recorrido" por la casa retirando o protegiendo los posibles peligros; y cuando vayan a otros lugares: casas de familiares o amigos, hoteles, etc., se deberá hacer una revisión del entorno buscando los posibles peligros.

A continuación, se describen diferentes medidas protectoras para evitar las principales lesiones que se pueden producir a esta edad. Muchas de ellas son aplicables también a niños mayores de un año.



Golpes y caídas

- Las cunas deben estar homologadas regulándolas a medida que el niño va creciendo.
- Proteger con barreras las escaleras y asegurarse de dejarlas siempre cerradas.
- Proteger las ventanas con rejas y cierres de seguridad, proteger los balcones con puertas de seguridad, barandillas elevadas, etc. Colocar dispositivos de bloqueo o limitación de apertura en balcones y ventanas. No poner debajo de las ventanas sillas, sofás, mesas o cualquier elemento al que el niño pueda subirse.
- Evitar las superficies resbaladizas y las alfombras que se puedan deslizar.
- En los muebles deben colocarse cantoneras acolchadas y en las puertas protectores para evitar cierres violentos.
- Es importante también prevenir los accidentes por inmersión en el agua. No hay que dejar al niño solo en la bañera y se deben usar elementos antideslizantes.
- En el jardín, patio o terraza, se debe colocar en el suelo una superficie absorbente de impacto en los lugares destinados a jugar (tobogán, columpios, etc.).



Quemaduras

Las quemaduras en el niño pequeño pueden tener graves consecuencias ya que, además de que pueden llegar a poner en peligro su vida y son muy dolorosas, suelen dejar cicatrices difíciles de reparar. La mayoría de las quemaduras se producen por líquidos calientes y suelen afectar principalmente a la cara y al

tórax. También se producen por contacto con objetos calientes o por electricidad. Para prevenir las quemaduras se aconseja:

- Evitar la presencia del niño en la cocina cuando se está cocinando.
- No dejar que los mangos de las sartenes u otros utensilios sobresalgan del borde de la cocina.
- Tener mucho cuidado cuando se transporten líquidos calientes por la casa; y en la mesa, evitar que el niño pueda tirar del mantel.
- En la bañera, asegurarse de que la temperatura del agua no supere nunca los 38 °C. Empezar por el agua fría si no se dispone de monomando.
- Impedir que se acerquen a la plancha, las estufas, los radiadores y a la barbacoa.
- Proteger las chimeneas y estufas de leña.
- No fumar en casa ni dejar que el niño juegue con mecheros.
- Tapar o colocar enchufes de seguridad en las tomas de corriente, evitar que el niño juegue con cables, enchufes y aparatos eléctricos, sobre todo que se los ponga en la boca. Procurar que no haya cables sueltos por la casa.

Por último, es muy importante prevenir las quemaduras solares, utilizando crema protectora, evitando la exposición en las horas centrales del día y protegiéndose con ropa, gorro...



Atragantamientos

Los atragantamientos constituyen uno de los mayores peligros a esta edad y sus consecuencias pueden ser muy graves. Por ello se recomienda:

- Utilizar juguetes adecuados a su edad, y en el caso de que tenga hermanos mayores, evitar que queden piezas pequeñas al alcance del bebé.
- No darles de comer frutos secos (pipas, maíz tostado, cacahuetes, avellanas, etc.) ni alimentos con hueso como aceitunas, cerezas, etc. Se deben evitar hasta pasados los 4 años ya que son la primera causa de atragantamiento en los niños
- Se debe tener mucho cuidado con los globos y los trozos de globo, no deben llevarlos a la boca porque pueden obstruir la vía respiratoria.



Intoxicaciones

Las intoxicaciones accidentales tienen su máxima incidencia entre el año y los tres años de edad, por lo que se exponen en la siguiente etapa. Como ya se ha comentado, conviene evitar dormir con dispositivos como estufas o braseros encendidos; es muy importante revisar la instalación de gas periódicamente y mantener los termos y quemadores en buen estado.



Lesiones por tráfico

Durante los trayectos en automóvil, se deben usar los sistemas de retención infantil (SRI) homologados en relación con su peso y talla, aunque sea para trayectos cortos: Grupo 0+ (de 0 a 13 kg), pueden utilizarse hasta aproximadamente el año de vida. El bebé va sujeto mediante arneses. Debe colocarse en el asiento trasero, siempre en sentido contrario a la marcha. Solo está permitido colocarlo en el asiento del copiloto en caso de que todos los asientos traseros estén ocupados por niños o el vehículo no disponga de asientos posteriores, y en este caso es obligado desconectar el airbag, ya que su activación lesiona e incluso puede asfixiar al bebé. En esta colocación también se debe retrasar al máximo el asiento,

con el fin de alejar al bebé del salpicadero. Si se colocan en los asientos posteriores, utilizaremos el central, para minimizar las posibles lesiones en una posible colisión lateral. La silla se fija al automóvil con el cinturón de seguridad o con anclajes isofix, y el bebé va sujeto por un arnés de 5 puntos bien ajustado a su cuerpo.

EL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS



Durante estos años hay dos aprendizajes principales: dominar la marcha y desarrollar el lenguaje para comunicarse. Los diferentes hitos que se van adquiriendo en cuanto al desarrollo psicomotor, que pueden variar según el niño, son:

Alrededor de los **12 meses** se mantiene de pie solo y puede dar algunos pasos. Al principio la marcha es inestable, tratando fundamentalmente de mantener el equilibrio. Puede decir ya 2-3 palabras con significado aunque sabe el significado de más, entiende órdenes sencillas y frases muy elementales: "vamos a la calle", "viene mamá". Suele decir "no" con la cabeza. Sigue usando mucho los gestos para comunicarse, pero éstos ya son más elaborados. Deja de llevarse objetos a la boca, le gusta tirar cosas y que se las recojan. Tiene una manipulación y pinza "índice-pulgar" precisa. Señala con el dedo índice y busca con la mirada objetos caídos u ocultos. Colabora al vestirse, por ejemplo, al meter los brazos por las mangas.

En torno a los **15 meses**, anda bien, sube escaleras gateando, se agacha y se pone de pie. Dice 3-6 palabras, puede señalar una parte del cuerpo y comprende órdenes sencillas. Tira menos cosas, hace torres de 2-3 cubos, garabatea, come solo y maneja la cuchara pero aún no de forma perfecta. Indica lo que quiere con gestos y sonidos. Abraza a los padres.

Hacia los **18 meses**, sube escaleras cogido de la mano, corre de forma torpe, da patadas a un balón. Dice 10-15 palabras, tiene su propia jerga, comienza a decir "no", escucha una historia mirando los dibujos y nombrando objetos, señala más partes del cuerpo. Construye torres de 3-4 cubos, hace garabatos espontáneos, pasa hojas de libros, insiste en hacer cosas él solo, explora cajas. Da besos, busca ayuda ante un problema, es capaz de seguir el juego "toma-dame". Comprende mejor las causas y los efectos de las cosas.

Entre los **18 y los 24 meses**, empieza a discriminar forma, tamaño y color de los objetos. Puede empezar a juntar dos palabras. Le atrae la relación con los demás y empieza a dar su nombre. Mejora la manipulación y realiza juegos de imitación: simula el movimiento de un coche, se coloca el teléfono para hablar, etc. Empieza a expresar sus emociones con acciones concretas.

Aproximadamente a los **2 años**, sube y baja escaleras solo, de una en una, corre con soltura, se sube a los muebles y salta. Dice 20-50 palabras y junta entre 2 y 3 para formar frases, usa pronombres como yo, mi, tú. El desarrollo del lenguaje le permite controlar su comportamiento y desarrollar el conocimiento. Se consideran el centro de todo lo que les rodea.

Hacia los **3 años** suele establecerse el uso preferente de una de las manos (zurdo, diestro). Tienen mucho interés por el juego, se inicia el juego simbólico, su pensamiento es mágico, todo es posible: se puede volar, las cosas aparecen y desaparecen... Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos. Pueden aparecer miedos: a los animales, a la oscuridad, a lo extraño, etc.



También en este año se produce un desarrollo muy importante del lenguaje, comienza a expresar ya su pensamiento y continúa muy centrado en sí mismo. Utiliza el "no" para todo pero no hay que entenderlo siempre como desobediencia, es la "Etapa del NO" necesaria para afianzar su identidad.

Es una etapa de especial riesgo, pues son varios los factores que pueden favorecer la producción de lesiones accidentales: el niño camina solo, le gusta explorar todo lo que le rodea, no tiene conciencia del peligro y tiende a llevarse todo a la boca.



Principales causas de lesiones

En esta etapa el niño va adquiriendo cada vez una mayor movilidad y autonomía. Como en la etapa anterior, las lesiones que se producen con más frecuencia son los golpes y caídas, pero también son frecuentes las intoxicaciones, los atragantamientos, las quemaduras y los accidentes de tráfico como pasajero o como peatón.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

Hay que conseguir un adecuado equilibrio entre la vigilancia y protección, y la libertad para que pueda explorar el entorno, es muy importante acondicionar el hogar para no tener que estar continuamente llamando la atención del niño. También hay que estar muy atentos cuando los niños van a otras casas (abuelos, amigos) que pueden no disponer de medidas de seguridad.

Muchas de las medidas preventivas recomendables para esta época de la vida ya se han comentado en el apartado anterior.



Heridas, golpes y caídas

Respecto a la prevención de caídas, es fundamental no colocar cerca de las ventanas muebles u objetos que el niño pueda utilizar para subirse. Es recomendable colocar cierres de seguridad en las ventanas para que no se puedan abrir totalmente. Hay que tener mucho cuidado con muebles u otros objetos que se puedan volcar, (como la televisión) y colocar objetos que llamen su atención en lugares elevados. Son fundamentales los protectores en los accesos a escaleras, tanto de subida como de bajada. Hay que colocar también sistemas de protección en los laterales de la cama y evitar literas o camas altas.

Los andadores también pueden ser peligrosos y no son recomendables.

En lo que se refiere a la prevención de heridas, debemos mantener objetos cortantes (tijeras, cuchillos) fuera del alcance de los niños. Las herramientas, útiles de jardinería, etc. deben estar fuera de su alcance y bien guardadas.

Hay que tener cuidado y enseñarles a respetar a los animales.



Asfixia o atragantamientos

Para evitar los atragantamientos se aconseja: guardar los objetos pequeños fuera del alcance y de la vista de los niños (botones, monedas, pilas...), no darles caramelos o chicles, ni alimentos como frutos secos o que contengan huesos. Enseñarles a no jugar ni reír mientras se come. Impedir que lleven cosas en la boca mientras corren o juegan. Todos los juguetes deben ser adecuados para su edad y estar homologados, no dejarles jugar con bolsas de plástico ni globos. Hay que evitar que duerman en superficies demasiado blandas o con cojines, almohadas o peluches grandes. Los niños de esta edad no deben usar cadenas ni cordones en el cuello, ni tampoco cordones ni adornos largos en la ropa.

Intoxicaciones

Son muy frecuentes a esta edad, por lo que se deben extremar las medidas preventivas y tener siempre a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología (91 562 04 20). Las intoxicaciones accidentales tienen su máxima incidencia entre el año y los tres años de edad. Los niños pueden intoxicarse por vía digestiva ingiriendo un tóxico, por vía respiratoria, inhalándolo, o por la piel al tocarlo. La vía digestiva es, sin duda alguna, la vía de intoxicación más frecuente. Las intoxicaciones son peligrosas porque las sustancias ingeridas pueden ser venenosas, y por tanto, causar graves enfermedades. Pero, además, también tienen el peligro de ser cáusticas y pueden lesionar la mucosa de la boca, incluso del esófago y del estómago, quemándolos y provocando graves problemas. Esto es lo que ocurre a veces con los productos de limpieza.



• Intoxicación por medicamentos

La causa más frecuente de intoxicación infantil son los medicamentos. Generalmente no toman demasiada cantidad, pero algunas medicinas pueden ser muy tóxicas a dosis pequeñas. Cualquier fármaco puede ser causa de intoxicación, por ello lo mejor es tener en casa sólo los imprescindibles y tenerlos siempre fuera del alcance de los niños. Los medicamentos deben estar guardados bajo llave y en los envases originales y no se deben comparar con golosinas o caramelos. Debemos evitar tomar medicamentos delante del niño y tener cuidado con los que dejamos en la mesita de noche.



• Intoxicación por productos de uso doméstico

Los productos de limpieza son la segunda causa de intoxicación en niños. En este caso el riesgo añadido es que cabe la posibilidad de que además de ser un producto venenoso, sea cáustico. Esto quiere decir que durante el paso por el aparato digestivo el producto ingerido quemará la mucosa de la boca, el esófago y el estómago provocando lesiones y consecuencias muy graves. Los productos de uso doméstico suelen tener etiquetas vistosas, llamativas, que provocan la atención del niño que además ha visto a los adultos utilizarlos. Especial atención merecen las cápsulas de detergente. Los productos de limpieza y químicos (raticidas, insectici-

das...) deben mantenerse lejos del alcance de los niños, en envases originales con cierre de seguridad. Los productos tóxicos deben permanecer en su envase original, nunca en envases de bebida.

En las casas con jardín y en los parques hay que evitar que los niños chupen o coman plantas ya que algunas pueden ser tóxicas.



• Intoxicación por monóxido de carbono

Para evitar la intoxicación por monóxido de carbono, se deben mantener en buen estado las estufas, chimeneas y las instalaciones de gas, y tener bien ventiladas las habitaciones donde estén estos aparatos.



Quemaduras

Hay que prestar especial atención al niño en la cocina, tener cuidado con el horno y la vitrocerámica calientes y vigilar los mandos del gas. Debemos acostumbrarnos a utilizar los fuegos de la parte posterior de la cocina y colocar los mangos de sartenes y cazos hacia detrás. Hay que evitar circular por la casa con líquidos calientes. No se deben dejar líquidos calientes en el borde de la mesa. La protección de enchufes es fundamental y hay que mantener al niño alejado mientras se plancha y no dejar la plancha a su alcance en ningún momento. Es importante mantener la instalación eléctrica en buenas condiciones, con enchufes de seguridad según la normativa, evitar dejar cables en mal estado y desconectar los aparatos eléctricos, una vez utilizados. Hay que poner barreras delante de estufas y chimeneas y no dejar al alcance de los niños mecheros ni cerillas.

La protección solar debe realizarse con productos que lleven un factor de protección adecuado. Conviene restringir y limitar la exposición al sol, sobre todo en las horas centrales del día. Nunca se debe dejar al niño solo al sol en el coche.



Ahogamientos

No dejar nunca al niño solo en la bañera, es importante tener presente que se necesita muy poca agua para que el niño se ahogue, bastan 2 cm de altura del nivel para que se pueda ahogar. Por ello, el peligro en los niños pequeños es elevadísimo ya que se pueden ahogar en la bañera, en un cubo, etc. Las piscinas deben estar valladas y no se debe dejar a un niño solo cerca del agua, ni a cargo de otros niños más mayores, y hay que vigilarlo siempre aunque lleve manguitos o flotadores, o sepa nadar.



Lesiones por tráfico

Como peatones no debemos soltarles de la mano, ni dejarles jugar en lugares poco vigilados o inseguros. Debemos dar buen ejemplo como peatones y conductores.

Durante los trayectos en automóvil se deben usar los sistemas de retención infantil (SRI) homologados en relación con su peso y talla, aunque sea para trayectos cortos.

Deben colocarse en los asientos traseros, en el sentido contrario a la marcha del vehículo mientras se pueda.

EL NIÑO DE 3 A 6 AÑOS



En esta etapa se produce un importante aumento de su fuerza muscular y de sus habilidades motoras (sube y baja escaleras con facilidad, corre con soltura...). Esto hace que sea más independiente. Hasta ahora, había que ayudarlo prácticamente a todo: comer, interpretar lo que quería decir... Ahora comienza a hacerlo solo y es positivo que le vayamos dejando libertad para ejercer esta autonomía que empieza a desarrollarse. El papel de los padres será de ayuda, como acompañantes en el descubrimiento de sus nuevas capacidades, intentando hacer menores los riesgos, pero dando libertad para descubrir el mundo. Es normal que quieran hacer las cosas por sí solos, hay que potenciar esta actitud dentro de sus posibilidades, para que construya sus propias experiencias, desarrolle sus capacidades, adquiera confianza en sí mismo, y en definitiva, vaya haciéndose responsable de sus propios actos.

Es una etapa de la vida en que el niño/a está muy centrado en su familia. A esta edad el niño aprende no por lo que se le dice que debe hacer, sino por imitación, por eso es importante que nuestras actitudes personales y nuestros consejos estén en consonancia.

El juego cobra una gran importancia y es una actividad indispensable para su desarrollo físico, mental, afectivo y social. No necesita juguetes muy sofisticados, sino sencillos y simples. Es conveniente que tenga un espacio en casa para jugar que sea seguro y también deberá jugar al aire libre.

El pensamiento en este periodo evoluciona desde el pensamiento egocéntrico del lactante al pensamiento intuitivo y mágico. El pensamiento intuitivo está basado en la percepción de los sentidos, juzga la realidad de acuerdo con la apariencia externa y no es capaz de diferenciar el mundo real del imaginario.

Empiezan a tener interés por los otros. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación. Tienen una relación ambivalente con sus padres: por una parte necesitan su afecto y protección para desarrollar la seguridad y confianza en sí mismos, pero por otra, quieren ser más independientes. Pueden tener rabietas, reacciones agresivas y comportamientos de niño muy pequeño para llamar la atención de los padres y conseguir lo que quieren de ellos.

Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones. Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones.

Nuestros hijos suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños de su misma edad, aunque cada uno tenga también sus propias características.

Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer y no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Si esperamos de los hijos los comportamientos propios de su edad estaremos fomentando el respeto mutuo desde que los niños son muy pequeños.



Principales causas de lesiones

En esta etapa cobra especial importancia la prevención de accidentes, dada la importante movilidad y actividad física del niño y su gran curiosidad. Como en la etapa anterior, las lesiones que se producen con más frecuencia son los golpes y caídas, pero también son frecuentes las quemaduras, los ahogamientos y los accidentes de tráfico como pasajero o como peatón.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

Es fundamental mostrarle los diferentes peligros en terrazas, ascensores, escaleras, piscinas, vehículos a motor... y no olvidar enseñarle con el ejemplo. Las medidas de prevención son similares a las comentadas en la etapa anterior.

En el hogar es fundamental extremar las medidas de precaución en los lugares que pueden entrañar más riesgos, como la cocina, el garaje (prestar especial atención a las puertas de entrada y salida para vehículos, así como a las herramientas, productos tóxicos, etc., almacenados en este lugar como pinturas, anticongelantes...). Hay que evitar dejarles solos en el momento del baño. Se debe tener siempre a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología (91 562 04 20) y mantener los medicamentos y productos de limpieza bien guardados y fuera de su alcance.

La puerta de la casa debe estar cerrada de manera que el niño no pueda abrirla fácilmente y conviene usar protectores en las puertas para evitar cierres bruscos.

Las escaleras no protegidas también pueden ser causa de caídas muy peligrosas, con consecuencias a nivel de la cabeza pero también del resto del cuerpo. Lo mismo pasa en las casas con muchos desniveles.

Los juguetes deben ser apropiados para su edad y hay que retirar los que tengan partes punzantes o cortantes. Los globos son peligrosos, tanto hinchados como sin hinchar.

Extremar las precauciones con golosinas o caramelos "duros" y frutos secos y evitar que ría, lllore o hable con comida en la boca. No permitir que el niño juegue con bolsas de plástico, se la puede poner en la cabeza y ahogarse.

Hay que enseñarles el uso correcto de los utensilios cortantes o punzantes, mantenerlos fuera de su alcance y no dejarle que los utilice cuando está solo. Vigilar también cuando tengan objetos de vidrio entre sus manos, como un vaso.

La plancha, las estufas y los radiadores son los objetos que con más frecuencia queman a los niños, es importante enseñarles desde pequeños a no tocarlos y evitar que se acerquen a ellos. El fuego directo de chimeneas, barbacoas y estufas de leña representa otro gran peligro, ya que además el niño acostumbra a ver cómo nosotros los manipulamos y puede querer imitarnos. En algunas zonas geográficas no son raras las quemaduras por fuegos artificiales, no debemos permitir a los niños que se acerquen a ellos pues pueden causar lesiones muy graves.



Hay que tener mucho cuidado con las quemaduras por electricidad. Las lesiones que se producen como consecuencia de una descarga eléctrica son muy graves, producen quemaduras muy profundas que afectan estructuras internas como tendones y músculos, por lo que pueden provocar incapacidades funcionales graves. Además, conllevan el riesgo de que se produzca una electrocución. Si la descarga es muy intensa y pasa a través del cuerpo, es capaz de producir una parada cardíaca e incluso la muerte. Las casas suelen tener un dispositivo que hace "saltar la corriente" pero, en ocasiones el niño puede hacer de conductor de la electricidad.

La protección solar debe realizarse con productos que lleven un factor de protección adecuado, conviene restringir y limitar la exposición solar, sobre todo en las horas centrales del día y no dejar al niño en el coche al sol.



Hay que prevenir también los accidentes que se producen fuera del ámbito doméstico. Debemos fijarnos fundamentalmente en las condiciones del equipamiento de áreas de juegos, riesgos de seguir una pelota en la calle, utilizar casco si monta en triciclo o bicicleta y utilizarlos en parques o áreas de juego infantiles cerradas y separadas de la vía pública. En playas y piscinas, mantener vigilancia extrema y enseñar a nadar lo antes posible. No dejar a los niños solos cerca de la piscina. Si no saben nadar, deben llevar los manguitos incluso fuera del agua si están jugando cerca de la piscina. La piscina debe estar vallada por los cuatro lados, con una valla de 120 cm de altura y una puerta que el niño no pueda abrir y que debe permanecer siempre cerrada.

A esta edad el niño ya tiene habilidad para trepar y subirse a cualquier sitio que le sea accesible (cama, sofá, sillas, mesas, etc.) y entonces el golpe puede producirse desde una cierta altura, hecho que aumenta el riesgo de lesión. Es muy importante llevar al niño siempre sujeto en las sillitas, hamacas, en el coche, etc., pues las caídas que se producen por estas causas son muy frecuentes.

Por la calle, llevarles siempre de la mano, enseñarles a respetar las normas de tráfico y respetarlas también nosotros, evitando darles dobles mensajes. Debemos dar buen ejemplo como peatones y conductores.

En el automóvil se deben usar siempre los sistemas de retención homologados según su peso y talla, incluso en trayectos cortos. Recordar que hay distintos grupos en función del tamaño del niño:

- **Grupo 1 (hasta 18 kg)**, sillas con arnés que miran hacia delante, y se fijan mediante el cinturón del vehículo. El arnés debe quedar ajustado al cuerpo.
- **Grupos 2 y 3 (hasta 36 kg)**, asientos y cojines elevadores, elevan al niño hasta alcanzar altura para usar el cinturón. La banda diagonal del cinturón ha de pasar por encima de la clavícula y sobre el hombro sin tocar el cuello, y la horizontal sobre caderas y muslos, nunca sobre el estómago. Deben colocarse en los asientos traseros, en el sentido de la marcha del vehículo y anclarse al automóvil mediante el cinturón de seguridad o anclajes isofix.



GRUPO I

De 9 a 18 kg
De los 8 meses
a 3 o 4 años



GRUPO II

De 15 a 25 kg
Aprox. de
3 a 7 años



GRUPO III

De 22 a 36 kg
Aprox. de
6 a 12 años

EL NIÑO DE 7 A 12 AÑOS



En este período, que podríamos llamar “edad escolar” o “edad de la razón”, el universo del niño se amplía. Su interés deja de estar centrado en la familia y pasa al ámbito de la escuela, del grupo de amigos y del vecindario.

Es un período de relativa calma entre las dos edades mucho más turbulentas de la primera infancia y la adolescencia, aunque al final del período, hacia los 10 u 11 años, puede aparecer una cierta inestabilidad emocional que anuncia la proximidad de los cambios y agitaciones que se producirán en la adolescencia.

La escuela se convierte en el centro de la vida del niño. Es allí donde aprende a relacionarse con sus iguales estableciendo nuevos tipos de relación en las que el niño tiene que buscar su propio espacio, negociando con sus compañeros y consiguiendo ser apreciado y respetado por los mismos. Por otra parte, la escuela le facilita la adquisición de conocimientos, tarea para

la cual el niño de esta edad está bien capacitado. El desarrollo cognitivo permite a los niños centrar su pensamiento, de forma menos intuitiva y más analítica, en los hechos y relaciones que percibe del mundo. Aparece el pensamiento lógico. El aumento de sus capacidades cognitivas le permite un crecimiento de la comprensión de sí mismo. Su mayor aptitud para aprender y analizar, para expresar emociones y hacer amistades, configurarán una personalidad más fuerte, unificada y segura de sí misma.

Los amigos empiezan a cobrar importancia. Generalmente se agrupan según sexos, los niños con los niños y las niñas con las niñas y se distancian de los del sexo contrario.

En este período de la infancia, el juego sigue teniendo una enorme importancia pero, en función del desarrollo psicoevolutivo del niño, presenta unas características diferentes a la etapa anterior:

- Su pensamiento ya no es "mágico", tiene interés en contar con la "realidad", va aceptando las frustraciones normales de la vida y asume las reglas en el juego. Poco a poco aprende a ganar y a perder (juegos de mesa, azar, parchís, oca, damas...).
- Tiene una mayor independencia y capacidad en habilidades motoras. El crecimiento lento de esta etapa favorece el que pueda ir controlando sus habilidades, propiciando el desarrollo de unas u otras capacidades. Quiere ejercer control sobre todo, le gusta el orden y la organización, aparece un comportamiento obsesivo en su juego (tabas, yoyó, goma, diábolo, canicas, juegos de coleccionismo).
- Tiene una mayor relación social. Los amigos ocupan un lugar muy importante en su vida. Quiere jugar con otros niños, generalmente, del mismo sexo. Esta relación es más igual que con el adulto y conlleva mayor responsabilidad para iniciar y mantener una interacción social armoniosa. Aparece una mayor cooperación y disminuye la agresividad (deportes...). Al final de esta etapa aparecen las pandillas. Durante esta etapa interioriza principios sociales como la moralidad (aprende a diferenciar lo que está bien y lo que está mal), la justicia, los grupos sociales, la competitividad... (libros de comics, aventuras, historietas, policías y ladrones...).
- Tiene gran curiosidad por lo que le rodea y desea conocer y aprender cosas nuevas.

Es importante que los padres y los profesores favorezcan el encuentro, los juegos y las buenas relaciones entre compañeros y amigos. Relaciones que deben ir más allá de la vida en el colegio. Los fines de semana son largos cuando un niño no puede jugar con algún amigo. Son épocas en las que las excursiones, campamentos y granjas-escuela constituyen buenas experiencias cuando acuden también algunos compañeros o algún amigo, y al niño le apetece. Interesarse por cómo les va este ámbito de sus relaciones amistosas, escucharles, y dialogar con ellos sobre sus peripecias con las amistades, sin sentirse obligados a decirles lo que tienen que hacer, es una rica experiencia entre padres e hijos.



Principales causas de lesiones

Las lesiones que se producen con más frecuencia son los golpes y caídas, muchas veces relacionados con la práctica deportiva, también son frecuentes las quemaduras, los ahogamientos y los accidentes de tráfico como pasajero, como peatón o como conductor.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

A esta edad las medidas preventivas deben ir encaminadas, fundamentalmente, hacia el conocimiento y respeto de las normas, así como a la aplicación de medidas protectoras adecuadas. El papel de los padres será el de irles dando cada vez una mayor autonomía, asegurando un adiestramiento correcto cuando vayan a realizar alguna actividad que pueda entrañar cierto peligro. En general, todavía requieren supervisión por un adulto, aunque al final del período pueden ser casi autónomos.

No olvidar que el niño aprende, sobre todo, a través de lo que ve y no sólo a través de lo que se le dice.

Como en el caso de los niños más pequeños, la prevención de las lesiones que afectan a los niños y niñas de estas edades, pasa por ofrecer un entorno seguro en el hogar, la escuela y las zonas de juegos.

- Mucho cuidado con el fuego, la electricidad, el gas y los juegos peligrosos en general. Es importante enseñarle a valorar el riesgo y a tomar sus propias decisiones y a evitar los juegos violentos y las peleas.
- Los niños pequeños nunca deben utilizar el ascensor sin ir acompañados de un adulto. Vigile el hueco de la escalera.
- Cuando realice actividades deportivas deberá estar bien preparado, utilizar ropa y protectores (rodilleras, casco, calzado...) adecuados y seguir las instrucciones de su entrenador.
- Si se baña en piscinas, en el mar, lagos o ríos, debería saber nadar y respetar las normas, además de hacerlo siempre vigilado por un adulto. Tampoco se les ha de permitir nadar cuando haya mala mar o en lugares donde haya corrientes rápidas.



- Conviene enseñarle a amar y respetar a los animales y a no provocarlos ni hacerles daño. No deje que se acerque a animales desconocidos y enséñele a tener precaución con su propio perro o animal doméstico.



- Si el niño monta en bicicleta, es conveniente que lleve ropa adecuada y utilice siempre el casco. La bicicleta debe ser adecuada a su tamaño, de forma que llegue con los pies al suelo mientras está sentado en el sillín y sujetando el manillar. Es importante asegurarse de que tiene la fuerza y la destreza suficiente para usar los frenos. Hay que enseñarle a respetar las normas de tráfico, circulando por la derecha y avisando con antelación cuando vaya a realizar alguna maniobra.
- Para evitar el riesgo de atropello, es conveniente que los niños jueguen siempre en parques infantiles u otros lugares separados del tráfico de vehículos. Es necesario que la familia les enseñe a caminar siempre por la acera, detenerse en los pasos de peatones y cruzar acompañados de una persona mayor. Es fundamental enseñarle con nuestro ejemplo: cruzar por los lugares adecuados y respetar siempre los semáforos.
- Hasta que no tengan una altura suficiente (al menos 135 cm), los niños han de continuar utilizando los dispositivos de retención adecuados para su peso y edad en todos los desplazamientos en automóvil. Como pasajero deberá viajar en el asiento trasero del automóvil e ir siempre bien sujeto, utilizando, además del cinturón de seguridad, un asiento elevador

hasta que alcance la talla suficiente. Este dispositivo eleva al niño hasta alcanzar altura para usar el cinturón. La banda diagonal del cinturón ha de pasar por encima de la clavícula y sobre el hombro sin tocar el cuello, y la horizontal sobre caderas y muslos, nunca sobre el estómago.

EL NIÑO MAYOR DE 12 AÑOS



Las etapas de la preadolescencia y adolescencia, presentan unas características evolutivas bastante diferenciadas según el sexo y con importantes cambios, tanto físicos, como psicológicos y sociales.

Se produce un rápido aumento de la talla y el peso, y se completa la diferenciación sexual.

Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas. Se evoluciona del pensamiento intuitivo (sensorial y con imágenes concretas) al pensamiento abstracto. Se inicia la capacidad para comprender y elaborar conceptos y definiciones. Comienza también la capacidad para realizar operaciones formales: de pensar no solo en lo real sino también en lo posible, aspecto necesario para buscar alternativas en la solución de problemas.

Al tiempo que la maduración biológica e intelectual, se observan también importantes cambios en la esfera psicosocial, que se traducirán en cambios en el entorno social, donde los adultos – que han jugado un papel determinante en el modelado y el control de la conducta infantil – ceden un protagonismo cada vez mayor a los iguales. La pubertad y el inicio de la adolescencia supondrán normalmente un aumento de la autonomía personal y, en consecuencia, una mayor dificultad para que los padres puedan controlar las situaciones de riesgo a las que se vean sometidos sus hijos.

Es una etapa de inestabilidad emocional. Se siente la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad, para recuperar la seguridad personal, y es normal que aparezcan conflictos entre padres e hijos. Necesitan hacerse valer y sienten necesidad de libertad, también suele haber tendencia a no respetar las normas.

A partir de los 14 años, el acceso de los adolescentes a algunos vehículos a motor –bien como acompañantes o como conductores de ciclomotores– tendrá también importantes repercusiones sobre la salud con un manifiesto incremento de las lesiones por colisiones de vehículos a motor y bicicletas. Por este motivo, la prevención de lesiones causadas por el tráfico debería ser un objetivo fundamental en este grupo de edad.

También es frecuente la experimentación con sustancias como el alcohol y otras drogas, que pueden modificar sensiblemente el riesgo de sufrir una lesión a través de mecanismos muy variados (caídas, colisiones de vehículos, agresiones...). También se observa un incremento de las intoxicaciones –a veces autoinfligidas de forma intencionada–, mientras que otros mecanismos que causan numerosas lesiones en edades inferiores mantienen una incidencia relativamente baja.



Principales causas de lesiones

A partir del inicio de la adolescencia, la incidencia de las lesiones aumenta de forma extraordinaria y se mantiene en niveles muy elevados hasta el final de la juventud. Este incremento de las lesiones a partir de la adolescencia no se refiere únicamente a las lesiones no intencionadas, sino también a las autoinfligidas y las derivadas de actos de violencia. Las lesiones relacionadas con la práctica deportiva y las colisiones de vehículos a motor son, con diferencia, los principales mecanismos implicados en la mortalidad y la producción de lesiones en adolescentes y jóvenes.



Medidas para promover la seguridad y evitar lesiones

Las intervenciones orientadas a reducir el uso privado de vehículos a motor, a disminuir la conducción bajo los efectos del alcohol y otras drogas y la velocidad, y mejorar el uso de dispositivos de seguridad como el cinturón de seguridad y el casco son algunas de las principales estrategias preventivas a desarrollar.

La mayoría de las medidas que se deben adoptar para la prevención de lesiones ya se han comentado en etapas anteriores. Es muy importante que durante todo el desarrollo del niño se haya ido fomentando la autonomía y la responsabilidad, y se le haya enseñado a adoptar conductas seguras. También es importante que sea capaz de tomar decisiones y de resistir la presión de grupo. Los padres pueden aprovechar cualquier situación para analizar con los hijos los riesgos y las medidas preventivas adecuadas, de modo que más tarde, cuando tengan que decidir por ellos mismos, sean capaces de hacerlo correctamente.



112

Es muy importante que sepan cómo obtener ayuda en caso de emergencia, que conozcan los números de teléfono que podrían utilizar en caso de emergencia, (como el 112) y que sepan poner en práctica las medidas de reanimación básicas.

Es fundamental que utilicen ropa, calzado y protecciones adecuadas para la práctica de deportes que pueden entrañar riesgos y que tengan un adiestramiento adecuado para realizarlos.

Debe tenerse mucho cuidado con las quemaduras producidas por el fuego o electricidad, y por materiales pirotécnicos.



Respecto de los ahogamientos, suponen una causa poco frecuente de lesión, generalmente producida por conductas imprudentes o al estar bajo el efecto del alcohol u otras drogas, pero suelen tener consecuencias muy graves: un elevado porcentaje de niños ahogados muere o queda con graves secuelas neurológicas. Las consecuencias en cuanto a la vida y a las secuelas, tienen relación directa con el tiempo que pasa el bajo el agua y con la rapidez en iniciar medidas de reanimación.

Cuando circulan por la calle como peatones, han de utilizar siempre la acera, respetar los pasos peatonales, los semáforos y resto de normas de seguridad vial. Cuando viajan en motocicleta o en automóvil han de utilizar el casco y los dispositivos de retención apropiados (cinturón de seguridad y, si su altura es inferior a 135 cm, elevadores homologados).

BIBLIOGRAFÍA

1. "Guía práctica para padres desde el nacimiento hasta los 3 años". Asociación Española de Pediatría. 2013. <http://enfamilia.aeped.es/lecturas-recomendadas/guia-practica-para-padres-desde-nacimiento-hasta-3>
2. Martínez González RA. Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Ministerio de Sanidad y Política Social. Madrid 2009.
3. Medline plus. Una casa a prueba de riesgos infantiles - 12 dispositivos de seguridad para proteger a sus hijos. <http://www.cpsc.gov/Business--Manufacturing/International/Spanish/Topics/Una-casa-a-prueba-de-riesgos-infantiles----12-dispositivos-de-seguridad-para-proteger-a-sus-hijos/>
4. Benítez Robredo MT, Junco Torres MI y Miguel García A. "Ayudando a Crecer. Programa de Educación para la Salud dirigido a padres y madres. Editado por Madrid Salud. 2007". http://www.madridsalud.es/prev_prom_saludambiental/talleres/material/Ayudando1.OK.pdf
5. Informe Faros 2. Lesiones no intencionadas en la infancia y adolescencia: rompiendo el tópico de la mala suerte. Observatorio de la Infancia y Adolescencia. Esplugues de Llobregat. 2009. <http://seguridadvialparalospeques.com/>

