

### **Alimentació**

- Ja pot menjar de tot, i a trossets, de mica en mica va fent servir ell mateix els estris necessaris. S'ha d'habituar a rentar-se les mans, a posar-se el pitet, i sense televisió ni vídeos a menjar assegut, amb els coberts i, en acabat, a raspallar-se les dents i a rentar-se les mans.
- El nen o nena no hauria de picar entre àpats. En cada àpat els aliments i el temps a taula el decideixen exclusivament els pares, i el nen/a triarà el que menja, sense premis ni càstigs, mentre tingui davant el plat. Ni l'hem d'obligar a menjar ni hem de canviar-li el menú.
- Es recomana que aprengui a beure aigua quan tingui set (els sucres i les llaminadures fora d'àpats afavoreixen l'aparició de càries).
- Li agrada anar a comprar menjar i veure com es prepara i es cuina.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar perquè tingui una dieta equilibrada.

### **Cura i higiene**

- A poc a poc es retirarà l'ús del biberó i del xumet, sense traumes.
- Hem de celebrar quan de dia ja vagi sense bolquer, i cada eliminació a l'orinal serà un èxit. Malgrat els errors, no cal ni enfadar-se ni posar-li més el bolquer de dia (és millor començar a fer això en temporada càlida i si va a l'escola bressol coordinar-s'hi).
- Quan aconseguixi controlar-se a la nit, es treurà el bolquer a la nit, no abans.
- Per banyar-lo, els sabons i xampús dependran del tipus de pell del nen o nena.
- Hauria d'anar a dormir ell sol. El nen o nena dormint sol a la seva habitació aprèn a estar sol sense por, a ser autònom, a individualitzar-se.
- De mica en mica se li ensenyarà a mocar-se bé, és a dir, tapant-se una nariu.
- Mai se li ha de preguntar per símptomes o dolors abans que els manifesti: els nens o nenes mai s'aguanten per discreció. Són més aviat intolerants davant un malestar.
- Quan hagi d'estar exposat al sol cal posar-li protecció solar.

### **Prevenió de riscos**

- En aquesta edat persisteixen les infeccions, benignes i molt freqüents. Els refredats, els vòmits i les diarrees sovint cursen amb febre, i mentre no es compliquin (amb mal d'orella, ofec, mal estat general, etc.) s'han de cuidar a casa netejant el nas amb sèrum fisiològic o aigua marina, antitèrmics dosificats segons el pes o amb una dieta breu. És així com es forma la immunitat.
- S'ha de posar molta cautela en protegir-lo de tot el que l'envolta, perquè prova de fer coses que encara no sap fer, passant sovint per situacions de risc: és la seva forma d'entrenar-se i anar adquirint habilitats i expertesa.

- Cal mantenir fora del seu abast les begudes alcohòliques i els medicaments.
- L'exposició passiva al fum de tabac incrementa la incidència d'infeccions respiratòries altes i baixes i les seves complicacions. No s'ha de fumar mai en llocs tancats en presència dels nens, ni a dins de casa.

### **Seguretat i prevenció de lesions**

- S'han de tenir sempre presents les mesures generals de prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments. Si l'infant efectua desplaçaments en automòbil –de forma regular o ocasionalment- cal tenir un dispositiu de retenció apropiat pel seu pes i la seva alçada.
- És aconsellable que els infants utilitzin la seva bicicleta o tricicle en parcs o àrees de joc infantils tancades i separades de la via pública. Si és possible, seria preferible que s'anés a àrees de joc infantil amb superfícies toves, que puguin absorbir l'impacte en cas de caiguda des del gronxador o altres elements de joc.
- Cal mantenir tancada qualsevol àrea perillosa. En cas que l'habitatge familiar disposi d'escapes, cal instal·lar-hi tanques apropiades. També és convenient protegir les finestres amb dispositius de seguretat.
- La cuina pot ser un lloc perillós per als infants, especialment quan hi ha algú cuinant. És convenient mantenir els infants en un lloc segur quan s'està cuinant. Les paelles, olles i pots, així com la superfície calenta dels fogons, la planxa, el forn, o els radiadors poden provocar cremades als infants.

### **Evolució madurativa**

- Ja és capaç de pujar i baixar les escales. Li agrada anar amb tricicle.
- Si va a piscina, a més de gaudir-ne, s'entrenarà a moure's i respirar estant a l'aigua.
- Comença a fer frases, imita tot el que sent als adults: el seu vocabulari s'amplia ràpidament si parlem amb ell (l'interessen tota mena de llenguatges: cançons, contes, rodolins... plens de gestos, entonacions, melodies). També imiten els símptomes dels familiars. Amb els seus estris i joguines simulen o simbolitzen tot el que veuen al seu entorn, fan menjar els seus ninots... amb la imaginació van creant el seu món.
- Descobreix moviment: li encanta tot allò que es mou: animals, trens, vaixells, vehicles... S'interessa molt pels llibres d'imatges i pel·lícules d'animals o de natura, a partir dels quals es poden inventar fàcilment contes o històries.
- Convé limitar el temps de l'ús passiu de pantalles.
- Ara es torna molt tossut, i intenta ultrapassar els límits que no té clars. Malgrat que la repressió/limitació és necessària, l'estímul i l'animació han de predominar sempre. Mai se'ls ha d'insultar, culpabilitzar o menysprear.