

Alimentació

- Cal potenciar el consum de fruites, verdures i hortalisses, llegums i fruita seca. Els farinacis millor integrals, els làctics sense sucres afegits, oli d'oliva verge i l'aigua com a beguda tant en els àpats com entre hores. (podeu consultar [L'Alimentació saludable en l'etapa escolar](#), Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017).
- Convé esmorzar més i a taula; berenar, i no menjar ni prendre llaminadures entre àpats, ni suc de fruita per beure.
- Cal fer com a mínim un àpat al dia en família (sense pantalles), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.
- Ja pot començar a col·laborar en alguna tasca domèstica de la qual s'ha de responsabilitzar.
- A aquesta edat pot rebutjar la verdura i el peix. No per això se'ls ha de treure de la dieta; cal anar-los oferint i a poc a poc s'hi anirà acostumant.
- Convé limitar les llaminadures, com a molt, a una única ingesta setmanal.

Cura i higiene

- És normal que algunes nits pugui tenir pors i malsons. De vegades, no ho recordarà.
- Com que després de les deposicions es neteja ell sol, convé supervisar-ne la higiene. En especial, les nenes han de netejar-se en direcció de la vulva cap a l'anus, ja que al revés podria infectar-se l'orina.
- Cal haver abandonat hàbits de succió (xumet, pipa, biberó).
- Per a la dutxa, els sabons i els xampús s'han d'emprar segons el seu tipus de pell.
- Descobreix els seus genitals i els dels altres: la manipulació genital i els jocs sexuals estan exempts de l'erotisme adult. Pot començar el desig d'ocultació. Si es prohibeix amb aversió se li pot generar més curiositat i desig d'ocultació.
- Ja sap mocar-se bé, és a dir, tapant-se una nariu. Pot aprendre a rentar-se ell/a mateix el nas amb aigua marina o sèrum fisiològic.
- Convé mantenir sempre l'hàbit de la higiene diària (dutxa, raspallat de dents, evacuació).
- Cal que es raspalli les dents amb pasta dental infantil amb molt poca quantitat (mida d'un pèsol i amb una concentració de 1000 ppm de fluor) just després de cada àpat, sobretot després del sopar i de menjar algun aliment dolç. Es recomana fer una primera revisió odontològica.
- Hem de mantenir-li les ungles arran de dit, però mai les hi tallarem de la vora (es faria una unglera).
- Cal posar-li protecció solar quan hagi d'estar exposat al sol.

Prevenció de riscos

- Encara té sovint infeccions benignes. Recordem que els refredats i infeccions de panxa acostumen a cursar amb febre, i que 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, amb antitèrmics dosificats segons el pes, o fent una breu dieta si cal.
- Els hàbits dels adults propers en relació als consums de tabac, alcohol i altres drogues ensenyen als infants allò que es considera acceptable i allò que no s'hi considera. No hi ha cap consum segur d'alcohol ni de tabac i per això els hem d'evitar.
- Cal mantenir les begudes alcohòliques fora del seu abast i aconsellar alternatives al consum de begudes alcohòliques en el cas de festivitats i celebracions infantils.
- Una vegada més és important emfatitzar que el consum de drogues mentre es té cura dels fills constitueix una situació que pot desencadenar diferents problemàtiques que posen en risc al nadó (desatenció, caigudes, maltractaments, etc.)
- S'ha de vetllar per la seguretat de les joguines i els llocs on juga. Òbviament ha d'anar agafat de la mà a les zones de passeig amb circulació rodada.
- Cal continuar evitant el fum de tabac a casa i, per suposat, en cas de fumar evitar cremades amb cigarretes.

Seguretat i prevenció de lesions

- Cal sempre tenir presents les mesures generals de prevenció de caigudes, cremades, ennuiegaments, intoxicacions i ofegaments. Fins que no tinguin una alçada suficient (almenys 135 cm), els infants han de continuar utilitzant dispositius de retenció apropiats en tots els desplaçaments en automòbil.

Evolució madurativa

- No paren i continuen gaudint com en una aventura, és habitual que vagin plens de petites nafres, sobretot a les cames.
- La màgia de la descoberta del món segueix, i progressen tant en el vocabulari, com amb l'estructuració gramatical i la manipulació fina (els encanta fer sorra fina, jugar amb aigua, plastilines, sorra). Coneixen el nom de molts colors, el cos, els arbres i els animals, els aliments, els familiars.
- Si bé cada vegada és més autònom en moure's, necessita molt l'acompanyament familiar.
- Per educar un nen o una nena cal una gran quantitat d'energia.
- És l'edat dels infinits perquè, en què la nostra resposta és un estímul per fer noves passes en les seves indagacions. La imaginació és desbordant, però contacten amb el món real, i això els fa gaudir de les representacions: titelles, disfresses, cants d'animació, films de jocs animats.
- Convé que expliqui el que veu a la televisió (així aprendrà a traduir el llenguatge d'imatges al de paraules, i la televisió no li dificultarà la lectura de llibres).

- Gaudeixen molt de la ingravidesa del seu cos en una piscina, aprenen ràpidament a moure's i a submergir-se a l'aigua.
- Necessita fer coses amb el seu cos i amb objectes tangibles. Per exemple, fer treballs manuals senzills, encaixos/puzles, comptar amb els dits, ordenar i fer sèries, o anar als parcs de jocs infantils. Encara no sap abstraure's. És l'edat del "com es fa això?"
- Nedant o jugant a pilota gaudeix molt, i n'aprèn ràpidament. També fa joc imitatiu i simbòlic amb nines.
- Pot anar amb bicicleta, de rodetes o sense, però sempre amb casc protector.
- El vocabulari és ja molt extens i la construcció gramatical es fa gairebé adulta.
- Comença a comprendre els dobles sentits, el sentit de l'humor i els acudits.
- Inicia l'interès per identificar signes, logotips, imatges, la lectura de lletres.
- Comença a conèixer el seu territori (lloc, pertinences, joguines) i el podem ajudar a fer-se una mica responsable del manteniment (ventilació, ordre, neteja).
- És hora de celebrar quan s'esforça en alguna tasca, i de corregir-lo quan fa alguna cosa mal feta. (Sempre s'ha de donar més importància a l'esforç que als resultats).
- Cal establir límits en l'ús de pantalles.
- S'estableix la identitat sexual en dos bàndols, nens i nenes, no oposats ni separats, però sí ben diferenciats.