

Atención del niño sano a los 3 años

(Well Child Care at 3 Years)

Nutrición

La hora de comer debe ser un momento agradable para la familia. Ahora su hijo debe alimentarse totalmente por sí solo. Compre y sirva alimentos saludables y limite la cantidad de "comida chatarra". Su hijo seguirá comiendo un bocado diariamente. Elija y coma bocadillos saludables, como queso, fruta o yogur. La televisión nunca debe estar encendida durante las comidas. Si tiene problemas en las comidas, pida consejos a su médico.

Desarrollo

Los niños a esta edad frecuentemente quieren hacer cosas por sí solos; esto es normal. La paciencia y el estímulo ayudarán a los niños de 3 años a desarrollar nuevas habilidades y confianza en sí mismos. Algunos niños todavía requieren de pañales durante el día o la noche. Evite imponer demasiadas exigencias al niño o avergonzarlo por usar pañales. Hágale saber lo orgullosa y feliz que está mientras progresá en el uso del baño.

Control Del Comportamiento

Para todos los comportamientos que a usted le gustaría fomentar en su hijo, trate de "encontrarlo portándose bien". Es decir, dígale a su hijo lo orgullosa que está cuando él hace lo que usted quiere que haga.

Estos son algunos buenos métodos para ayudar a su hijo a aprender las reglas:

- Distraiga y sustituya. Si un niño está jugando con algo que usted no quiere que tenga, substitúyalo por otro objeto o juguete que el niño disfruta. Este proceder evita una pelea y no pone a los niños en una situación en la que tengan que decir "no".
- Enseñe y dirija. Tenga tan pocas reglas como sea necesario y manténgalas. Estas reglas deben ser las importantes para la seguridad del niño. Si se viola una regla, déle, con tranquilidad, una explicación breve y clara, luego haga que se siente solo durante 3 minutos. Es muy importante que se lo ponga en penitencia inmediatamente después de que haya violado la regla. La penitencia puede ser una herramienta excelente para enseñarle una regla a un niño. La penitencia se tiene que planificar con cuidado y destreza. Si va a poner a su hijo en penitencia, lea sobre la técnica antes de usarla.
- Haga que las consecuencias sean lo más lógicas posibles. Por ejemplo, si no se queda en el asiento del carro, el carro no arranca. Si bota la comida, no recibirá más y puede quedar hambriento.
- Discipline a su niño de manera uniforme. Recuerde que el aliento y el elogio motivarán más a su hijo que las amenazas y el miedo. No amenace con consecuencias que después no esté dispuesto a adoptar. Si le dice que el mal comportamiento tendrá consecuencias, y el niño se comporta mal, ponga en práctica esas consecuencias de manera gentil pero firme.

Lectura y medios electrónicos

Los hijos adquieren destrezas de lectura al verlo leer. Se empiezan a dar cuenta que los símbolos impresos tienen cierto significado. A los niños pequeños les encanta participar

directamente de su lectura. Les gusta abrir las solapas de los libros, hacer preguntas y comentarios. Es importante establecer reglas para ver televisión. Imponga un límite de 2 horas por día para mirar televisión. No coloque un televisor o DVD en el cuarto de su hijo.

Cuidado dental

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas. Piense en un juego y haga del cepillado algo divertido.
- Haga cita para que su hijo vea al dentista.

Consejos de seguridad

Casa a prueba de niño. Recorra todas las habitaciones de su casa y recoja cualquier cosa de valor, peligrosa o sucia. Prevenir a prueba de niños evitará muchos problemas de disciplina. No espere que un niño no se meta con las cosas sólo porque le ha dicho que no.

Incendios y quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise los detectores de humo. Cambie las baterías de ser necesario.
- Mantenga fuera de alcance los cerillos y los encendedores.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C).

Caídas

- No permita que su hijo trepe escaleras, sillas o gabinetes.
- Asegúrese que las ventanas están cerradas o tienen telas de malla que no puedan empujarse hacia afuera.

Seguridad en el carro

- Nunca deje a un niño solo en el carro.
- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad. Compruebe que su hijo esté siempre en un asiento elevado o asiento de carro adecuado.

Seguridad cruzando la calle y andando en triciclo

- Déle la mano al niño cuando esté cerca de tráfico.
- Practique cruzar la calle. Asegúrese que su hijo se quede siempre junto a usted.
- No permita que ande en triciclo u otros juguetes montables en la entrada de la cochera o cerca del tráfico.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta, aunque anden en triciclo.

Seguridad en el agua

- Vigile a su hijo constantemente cuando esté cerca del agua.

Envenenamiento

- Mantenga todos los medicamentos, vitaminas, líquidos de limpieza, y otros productos químicos.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.
- Compre todos los medicamentos en recipientes con tapas de seguridad.
- No ponga nada que pueda ser venenoso en frascos, vasos o jarras.

Desconocidos

- Enséñele a su hijo el nombre y apellido de los miembros de su familia.
- Enséñele a su hijo que nunca deberá irse con un desconocido.

Fumar

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.
- Enséñele a su hijo que, si bien el fumar es malo para la salud, tiene que ser文明izado y cortés cuando esté con gente que fuma.

Inmunizaciones

Por lo general, las vacunas de rutina ya se han recibido antes de esta edad. Antes de entrar al jardín de niños, su hijo necesitará algunas vacunas. Todos los niños deberían recibir una vacuna anual contra la influenza. Si piensa que su hijo puede necesitar alguna vacuna, pregúntele a su médico.

Próxima visita

Se recomienda una revisión una vez al año.

Escrito por Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-01-27

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.