

Clinical Reference Systems: Pediatric Advisor 10.0
English version

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. Si las guerras de comida son comunes, pida consejos a su médico. Ahora su hijo debe alimentarse totalmente por sí solo. Evite alimentos chatarra. Usted es el padre, así que usted impone las reglas acerca de buenos alimentos nutritivos.

Desarrollo y Disciplina

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 y la noche. Evite imponer demasiadas exigencias al niño o avergonzarlo por usar pañales. Hágale saber lo orgullosa y feliz que está mientras progresa en el uso del baño.

Para todos los comportamientos que a usted le gustaría fomentar en su hijo, trate de "encontrarlo portándose bien". Es decir, dígame 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 y mantenerse a salvo.

1. 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.
2. Distraiga y sustituya. Si los niños están jugando con algo que usted no quiere que tengan, sustitúyalo 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".
3. 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, después de una breve y clara explicación, castigue al niño inmediatamente haciendo que se siente solo durante 3 minutos. Es muy importante que el castigo venga inmediatamente después de que se viola la regla.
4. Discipline a su niño de manera uniforme. No haga amenazas que no puede cumplir. Si usted dice que va a hacerlo -hágalo.

Consejos de Seguridad

Evite Incendios y Quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise el detector de humo.
- Mantenga fuera de alcance los cerillos y los encendedores.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F.

Seguridad en el Coche, Peatonal y de Juego

- Nunca deje a un niño solo en el coche.
- Todos en el coche deben usar siempre el cinturón de seguridad.
- Déle la mano al niño cuando esté cerca de tráfico.
- No permita que ande en triciclo u otros juguetes montables en la entrada de la cochera o cerca del tráfico.
- Haga que su hijo use un casco de bicicleta mientras ande en triciclo.
- Es muy pronto para esperar que un niño mire para los dos lados antes de cruzar la calle. Supervise todo cruce de calle.

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.

Evite el Ahogamiento

- Observe constantemente al niño cuando esté cerca del agua.

Venenos

- Mantenga todas las medicinas, vitaminas, líquidos de limpieza, etc., bajo llave.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos. El número de Control de Envenenamiento es _____.
- Pregunte a su médico acerca del jarabe de Ipecac. Uselo sólo si se lo indica.
- Compre todas las medicinas en recipientes con tapas de seguridad.
- No almacene sustancias tóxicas en botellas de bebidas, vasos, o jarras.

Seguridad Alrededor de Desconocidos

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

Evite 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.