

Control de los 3 años de edad

(3 year old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

CRIANZA DE LOS HIJOS

- Su niño quiere y necesita de su amor y sus elogios. Dedíquele tiempo. Abrácelo y dígame con frecuencia que lo quiere. Cuando haga algo que le agrade, dígaselo y agrádezcale cuando haga algo bien.
- Su niño va a querer ayudarlo con los oficios de la casa. Dele oficios pequeños como recoger los juguetes.
- Tenga paciencia con las constantes preguntas de su niño. Él es muy curioso y frecuentemente está preguntando “¿por qué?” Contéstele con palabras sencillas.
- Léale todos los días y déjele escoger los cuentos. Visite con frecuencia una biblioteca cercana.
- Tómese su tiempo libre, y pídale a alguien en quien confíe que le cuide al niño, mientras hace algo sola, con su cónyuge o con sus amistades.
- Asegúrese de investigar los antecedentes de los cuidadores del niño que usted no conoce.
- Si su niño no se comporta bien, conserve la calma, pero sea firme. Dele buen ejemplo, actúe como quiera que él se comporte.
 - Si se niega a obedecerle, póngalo en aislamiento (“*time out*”) hasta por 3 minutos, sentado en un sitio seguro.
 - Si él está pegándole a algo o a alguien con un juguete, quítele el juguete.
 - Sea consistente. Solamente establezca reglas que pueda implementar y hacer cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.

DESARROLLO

- Su niño está aprendiendo a reconocer colores y formas. Háblele los de colores y formas de los objetos cuando estén en la casa o salgan a caminar.
- También está aprendiendo a unir frases. MotíVELO a hablar sobre lo que ve y hace.
- Su niño puede empezar a preguntar sobre las partes del cuerpo. Respóndale con palabras sencillas y sinceras.
- Su niño ahora se puede vestir por su cuenta. Con frecuencia, se podría poner la ropa al revés o lo de arriba para abajo. Déjelo que se vista así, mientras esté en casa. Siempre que sea posible, dele la oportunidad de escoger entre 2 ó 3 piezas con las que usted esté de acuerdo.
- Vea televisión con él y hágale preguntas sobre lo que ve. Escoja programas sin violencia ni sexo. No le ponga un televisor en la habitación.

SEGURIDAD

- Hogar
 - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cámbieles las pilas dos veces al año. Trácese un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con la familia frecuentemente.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 3 años de edad, continuación

- Mantenga los objetos calientes y cortantes, lejos del alcance del niño.
- Al cocinar, utilice las hornillas traseras de la estufa y coloque las ollas con las manijas hacia atrás.
- No permita que su niño juegue cerca de la estufa ni cerca de usted cuando cocine.
- Mantenga al niño alejado de la chimenea y otros objetos calientes.
- Cierre con seguro las ventanas y mallas de las ventanas. En los pisos altos, instale rejillas de seguridad que eviten que el niño se caiga por la ventana, pero que se puedan quitar en caso de incendio.
- Mantenga los detergentes y medicinas bajo llave y lejos de su alcance. Consérvelos siempre en su empaque original.
- Guarde bajo llave armas y municiones.
- Guarde cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.
- Automóvil
 - Asegúrese de que su niño use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Una silla de seguridad con correas/arnés es más segura que una silla elevada (*booster seat*). Mantenga a su niño sujetado con correas/arnés de seguridad el mayor tiempo posible.
 - Mantenga la silla de seguridad en el asiento trasero. Asegúrese que la silla sea del tamaño correcto para la altura y el peso de su niño.
 - Para usar la silla correctamente, siga las instrucciones del manual de propietario del automóvil y las instrucciones de cómo instalar la silla de seguridad apropiadamente.
 - No le ponga a su niño ni a la silla de seguridad, ningún relleno/acolchado ni le ponga cubiertas a las correas, a menos que haya sido aprobado por el fabricante de la silla de seguridad.
 - Dele un buen ejemplo. Usted también use el cinturón de seguridad.
- Fumar
 - Mantenga a su niño alejado del humo de cigarrillos. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído, y otros problemas respiratorios.
 - No fume en la casa ni en el automóvil.
 - Mantenga fósforos y encendedores fuera de su alcance.
- Protección del cuerpo
 - Enséñele a su niño que:
 - Nadie debe tocarle sus partes privadas (las partes que quedan cubiertas por el vestido de baño), excepto cuando un médico o enfermera lo examine para mantenerlo saludable.
 - Si le ocurre algo que lo haga sentir incómodo o triste, debe decírselo a un adulto en quien él confíe.
 - Nunca le guarde secretos, a no ser que sea una sorpresa agradable como un regalo de cumpleaños.
- Animales
 - Enséñele a su niño que:
 - Debe preguntar a un adulto, antes de acariciar a un animal desconocido.
 - No hay que molestar a los animales o quitarles la comida.
 - Nunca debe poner la cara cerca de la boca de un animal.
- Juego
 - Dedique tiempo para jugar con su niño. Enséñele a compartir y a esperar su turno.
 - Ayúdele a su niño a utilizar su imaginación. Cómprele juguetes que lo hagan “imitar”, pensar y aprender.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 3 años de edad, continuación

- Fíjese que el área donde juega el niño sea segura. No lo deje jugar en la calle ni cerca de ella.
- Obsérvelo muy cuidadosamente cuando use juguetes de montar o cuando se suba en los juegos del parque de juegos.
 - Enséñele cómo utilizar con seguridad los juegos que hay en los parques de juegos.
 - Haga que su niño use siempre su casco cuando esté montando triciclo o bicicleta con rueditas de entrenamiento. Él también necesita usar el casco si va de pasajero en la bicicleta con usted.
- Cójalo de la mano para atravesar la calle y enséñele cómo hacerlo sin peligro.
- Al aire libre
 - Use un protector solar y repelente de insectos que sea seguro para niños. Úselo cada vez que juegue o nade al aire libre durante el día.
 - Asegúrese de que use zapatos, aún cuando esté en la grama.
 - Obsérvelo muy cuidadosamente cuando use juguetes de montar o cuando se suba en los juegos del parque de juegos.
 - Enséñele cómo utilizar con seguridad los juegos que hay en los parques de juegos.
 - Asegúrese que su niño use siempre su casco cuando monte triciclo o cuando vaya de pasajero en la bicicleta con usted.
 - Asegúrese de que no se acerque solo a piscinas o spas. Si usted tiene una piscina o un spa en el patio, instale una cerca de seguridad adecuada a su alrededor.
 - Empiece a enseñarle a nadar y a tener cuidado con el agua. Nunca lo deje solo en el agua. Los flotadores (“Swimmies”) no deben usarse como chaleco salvavidas.
 - Cójalo de la mano para atravesar la calle y enséñele cómo hacerlo sin peligro.

NUNCA, JAMAS –

Para que su niño esté más seguro: - **NUNCA:**

- Lo deje solo. Los niños de 3 años necesitan ser vigilados constantemente.
- Lo deje solo en el automóvil
- Cargue a su niño en las piernas (su regazo) mientras viaje en el automóvil.
- Permita que su niño use cadenas/collares, correas ni mochilas en el área de juegos o mientras duerme. Estos artículos lo pueden asfixiar

ENSEÑAR AL NIÑO A USAR EL INODORO

- Su niño ya le puede avisar cuando desea ir al baño. Elógielo cada vez que él use su sillita-inodoro.
- La mayoría de los niños de 3 años puede usar el inodoro para orinar y defecar durante el día. El control durante la noche puede demorarse más – no lo castigue en caso de accidentes.

ALIMENTACIÓN

- Coman juntos en familia, apague la televisión y los teléfonos celulares.
- Comparta las noticias del día y converse con todos. Haga de las comidas un momento agradable. Enfóquese en las noticias de la familia y no en la cantidad o en lo que come su niño.
- Cumpla el horario de las comidas y dele 1 ó 2 meriendas.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina diariamente.

Comidas

- Su niño necesita comer de todos los grupos alimenticios:
 - Carne magra, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína
 - Frutas y verduras como fuente de fibra, vitaminas y minerales

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 3 años de edad, continuación

- Granos integrales tales como cereales, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- Productos lácteos tales como leche, queso y yogurt como fuente de calcio.
- Llénale la mitad del plato con frutas y verduras.
- Deje que decida cuánto quiere comer, y no lo regañe ni le riña por lo que coma o deja de comer.
- Puede que su niño coma menos ahora. Él sabe cuánto necesita para no sentir hambre.
- Límitele las comidas rápidas y las meriendas. Estas comidas contienen demasiada grasa azúcar, sal y calorías, con muy poco valor nutritivo.

Meriendas

- Sirva meriendas saludables como yogurt, queso y frutas blandas.
- Evite comidas y bebidas con demasiada azúcar como postres, cereales azúcarados, dulces, té con azúcar y gaseosas. Los dulces y los alimentos dulces y pegajosos puede causar caries.

Bebidas

- Dele leche baja en grasa o descremada.
- También puede darle leche baja en grasa saborizada, como la leche achocolatada

SUEÑO

- Establezca una hora y una rutina para su niño.
- Léale todas las noches antes de que se duerma.
- Los niños de tres años generalmente duermen entre 10 y 12 horas en la noche, y puede que ya no necesiten tomar siestas.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su niño y su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Enséñele a su niño y a otros miembros de su familia que también se las laven con frecuencia. Use agua tibia y jabón, y restriéguese durante 20 segundos.
- Le enseña al niño cómo lavarse la cara y las manos.
- Le enseña a cepillarse los dientes usando un cepillo suave y un poquito de pasta dental con fluoruro.
- Lleva a su niño al dentista para sus exámenes de rutina.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.

Su niño aprende a través del juego. Limite el tiempo que esté frente a una pantalla a 1 ó 2 horas al día. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
 - Computadoras
 - Videojuegos
 - Dispositivos de tabletas informáticas
 - Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)
-
- Evite darle ponche de frutas y jugo de frutas al 100%. Con frecuencia contienen más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea ½ jugo y ½ agua.

Control de los 3 años de edad, continuación

- También evite darle sodas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té con azúcar. En su lugar dele agua o jugo diluido.
- Dele la oportunidad de hacer alguna actividad todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. El juego activo es bueno para todos los niños. Su niño debe hacer alguna actividad física durante 1 hora o más, todos los días.

Visite la página de Internet www.strong4life.com, para obtener más información y consejos para vivir un estilo de vida saludable

EN LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO – 4 años de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo va el niño.
- Su niño será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Podría ser que usted desee hablar de:
 - La alimentación y el sueño de su niño
 - Seguridad
 - Desarrollo
 - Comportamiento, tiempo de aislamiento (“*time out*”) y disciplina
 - Aprendizaje y habilidades sociales.

COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Mantenga un registro de las veces que su niño se enferme o se lesione. Comparta este registro con sus médicos.
- Haga una lista de las preguntas para hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación de su niño a la próxima cita.