

3 AÑOS
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano
3 Años



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

El niño de 3 años de edad puede tener un apetito pequeño a causa de las pautas del desarrollo y experimentar etapas en que come meno. Pueda ser que el niño solo aumente 4 libras cada año. Aunque pensemos que el niño requiere comer más en realidad el niño come lo suficiente para mantener su crecimiento propio. Evite el usar la alimentación como modo de exigir poder sobre el niño. En realidad, usted tiene el control de lo que compra y lo que le ofrece para comer.

Sírvale alimentos saludables en cada comida y entre comidas. Limite los dulces y la comida rápida (chatarra) como las papitas y los bocadillos con altos contenidos de azúcar y grasas. Sírvale leche en cada comida. Limite los jugos y las bebidas azucaradas a solo 4 onzas por día. Ofrezca agua abundante durante el día.

Un ejemplo de las porciones de alimentos para niños de 3-5 años de edad incluye:

Los productos Lácteos: 2-2.5 porciones (1 taza o 8 onzas de leche, 8 onzas de yogur. Elija de bajo en grasa o sin grasa)

La Proteína: 2-3 onzas (1 onza de carne, 1 onza de pescado, 1 onza de queso, 1 cuchara de mantequilla de maní)

Las Frutas: 1 porción (1 pedazo pequeño de fruta, ½ de un plátano, 1 taza de fruta)

Los Vegetales: 1-1.5 tazas (1 taza de vegetales crudos, ½ taza de vegetales cocidos)

Los Granos: 3-4 onzas (1 rebanada de pan, 1 onza de cereal seco, 6 galletitas, ½ pan de sándwich. La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales)

Limite la televisión, la computadora y los video juegos a no más de 1 hora por día. Anime al niño que se mantenga activo y juegue al aire libre bajo supervisión adulta.

Investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad infantil y el sobrepeso. Per eso es necesario mantener una rutina para ir a la cama y un horario fijo para dormir.

El Desarrollo y El Comportamiento

El niño de 3 años de edad siente el deseo de complacerle y es menos testarudo que cuando tenia 2 años de edad. Los niños de esta edad piden la ayuda de sus seres queridos y experimentan menos berrinches hacías ellos. A esta edad los niños aprenden a compartir, esperan su turno para jugar y se llevan mejor con otros niños. Las habilidades de idioma y del hablar también aumentan permitiendo que el adulto pueda comprender al niño mejor. El niño hace preguntas, usa frases con varias palabras, canta y dice cuentos.

Si el niño se comporta mal o hace algo peligroso, aplique una disciplina consistente y amorosa. Diga "no" firmemente, ponga límites y dirección. Puede ponerlo en un "tiempo afuera" como "penitencia". Lleve al niño a un lugar libre de actividades, ruidos, juguetes y permita que se tranquilice por 3 minutos. Después concluya la "penitencia" ofreciendo una simple razón por ella y dándole un abrazo o cariño. Siempre premie el buen comportamiento.

El niño se está preparando para la enseñanza del uso del baño. Durante el día puede practicar con su niño el ir al baño. Una vez que el niño pueda identificar las señales que tiene que ir al baño, puede sentarlo en la silla con urinal infantil. Si el niño se orina durante la noche (moja la cama), tenga paciencia y calma. Con apoyo y con tiempo el niño lograra más control.

La Dentición Infantil

Cepille los dientes y encías del niño dos veces al día con pasta dental con fluoruro de cantidad del tamaño de un guisante (chicharo). Adicionalmente, una vez al día puede usar hilo dental. El niño necesita ver a un dentista regularmente. Visite al dentista cada 6 meses.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- El niño puede ir en un asiento para niños de vista frontal hasta que alcance el límite de 4 años y de 40 libras de peso. Este debe ser colocado en el asiento trasero de su automóvil. Si el niño no cabe en la silla, debe comprar una silla convertible/silla elevada.
- Asegúrese que el cinturón este bien abrochado y el asiento este bien seguro.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- No deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión adulta siempre.
- La piscina/alberca debe estar cercada o con una puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté al aire libre. Evite salir al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- El niño debe usar un casco si monta bicicleta o patenilla.
- Enseñe a su niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe aprender a nunca irse con un extraño sin permiso de usted. Establezca una señal o clave que el niño conozca. Si alguien viene a recoger al niño esa persona debe saber la señal o clave si no el niño no irá con la persona.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su pediatra.



Las Inmunizaciones (vacunas)

Aparte de la vacuna contra la gripe (influenza), regularmente no se administran vacunas durante esta cita. Si es su primera vez que recibe la vacuna de gripe, entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria entre un mes.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su niño será a los 4 años de edad.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida