

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 bocados. Si tiene problemas en las comidas, pida consejos a su médico.

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 o 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 un niño está jugando con algo que usted no quiere que tenga, 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, 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.

4. 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.
5. Discipline a su niño de manera uniforme. No haga amenazas que no puede cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.

Desarrollo normal: 3 años

Consejos de seguridad

Evite 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).

Seguridad en el carro, peatonal y de juego

- Nunca deje a un niño solo en el carro.
- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad o sentarse en una silla alta para niños o un asiento para bebés.
- 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.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta.
- Practique cruzar la calle. Asegúrese que su hijo se quede siempre junto a usted.

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

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

Venenos

- Mantenga todos los medicamentos, vitaminas, líquidos de limpieza, etc. bajo llave.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.
- Compre todos los medicamentos en recipientes con tapas de seguridad.
- No ponga sustancias tóxicas en botellas de bebidas, vasos, o jarras.

Seguridad alrededor de 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.

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.

Próxima visita

Se recomienda una revisión una vez al año. Antes de entrar al jardín de niños, su niño necesitará algunas vacunas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Published by [**McKesson Health Solutions LLC.**](#)

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.