

## CHEQUEO MÉDICO DE 3 AÑOS

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____ Exámenes/Inmunizaciones: _____
------------------------------	---

### NUTRICIÓN

**Creciente independencia es un rasgo distintivo de esta etapa en la vida de su niño.** Es fácil creer que su hijo puede tomar buenas decisiones de alimentación y actividad independientemente. Sin embargo, **usted todavía necesita encargarse de la nutrición y del medio ambiente de la actividad de su hijo.** Proporcione opciones de alimentos y actividades de las cuales su hijo pueda elegir dentro de los límites que usted establezca.

**Es importante establecer los límites iniciales, tales como que tipo de alimentos va a haber en la casa; a qué hora se van a servir las comidas y meriendas; cuánto tiempo va a mirar la televisión la familia; y qué tipo de actividades son disponibles para el niño.** Dentro de estos límites, los padres deberían proporcionar opciones para el niño, tal como una variedad de refrigerios saludables y opciones de lo que pueden hacer cuando juegan afuera. Esto no solo evita que cada decisión se vuelva una

batalla, sino que también fomenta una manera saludable de tomar decisiones y evita la excesiva restricción. Muchas veces, las familias ocupadas salen a comer, dejando muchas veces la decisión de qué comer al niño preescolar. **Es importante limitar el salir a comer y mantener la supervisión sobre las opciones alimenticias de su niño en este caso también.**

### Comidas y Meriendas

Establezca un horario para las comidas y las meriendas de su niño. Esto proporciona estructura y predictibilidad. El horario debería incluir 3 comidas y 2-3 meriendas al día como parte de la rutina de su niño. Con los tiempos establecidos para las comidas y las meriendas, usted puede evitar que su niño coma o picotee comida (pastoree) durante todo el día. Picoteando comida todo el día puede resultar en un patrón de alimentación no saludable. **Utilice el diagrama visual de MyPlate para incluir todos los 5**

**grupos de alimentos en las comidas y meriendas. Para las tres comidas del día, haga que la mitad de su plato consista de frutas y verduras. Recuerde: se puede llevar hasta 12-15 veces de presentar una verdura antes de que el niño la coma.** Nunca haga a la fuerza que un niño se coma una verdura—esto solo va a crear un problema de batalla y control— y no premie a un niño con un postre por haberse comido las verduras. Recuerde: Los padres proveen y el niño decide. Los padres son responsables por lo que come la familia, cuándo come la familia, y dónde come la familia. El deber de su hijo es de decidir cuánto comer de la porción apropiada. Los niños son responsables de decidir si van a comer lo que se les está ofreciendo o van a esperar hasta la próxima comida/merienda.

**Para más información y consejo, por favor visite por internet en [www.choosemyplate.gov/](http://www.choosemyplate.gov/)**



**Tener un apetito caprichoso y lo de rechazar la comida- como tener preferencia por cierto alimento un día y el día siguiente ya no le gusta- son partes normales en el desarrollo de su niño.** Como padres, necesitamos evitar caer en un patrón o en una rutina de ofrecer solamente los alimentos que le “gustan” al niño o de ofrecer alimentos alternativos que son menos nutritivos porque su niño rechaza lo que se le está ofreciendo. Recuerde que las pequeñas excepciones en el tamaño de las porciones, refrigerios, y meriendas pueden resultar en un aumento de peso a través del tiempo – el consumo de tan poquito como 150 kcal extras al día (tal como un tazón extra de cereal antes de acostarse) se puede volver en 15 libras (6.8-kg) de aumento en peso durante el próximo año.

**La buena nutrición es un asunto de familia.** Los padres son los ejemplos más importantes para sus hijos. Mire su propio plato y vea qué tipos de alimentos usted está modelando que su hijo coma. Intente hacer que su propio plato parezca al del diagrama de MyPlate para que su

niño pueda ver que usted come y disfruta de los alimentos que usted le está animando comer.

## ¿Está Mi Hijo Sobrepeso/Es Obeso?

La obesidad en los niños está aumentando a un ritmo alarmante en los Estados Unidos. Según un informe de 2011 del Instituto de Medicina, un poco más del 20 por ciento de los niños entre 2-5 años de edad están sobrepeso o son obesos. Contrario a la creencia de que “cuando estén más grandecitos se les va a pasar”, el exceso de peso persiste más adelante en la vida y aumenta el riesgo de padecer de enfermedades relacionadas con el peso corporal durante la niñez y en la edad adulta. El Índice de Masa Corporal (IMC) o BMI (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a definir a los niños con sobre peso y obesidad. El IMC compara la estatura con el peso y varía por edad y sexo. Un IMC entre los percentiles de 85 y 95 se define como sobrepeso y un IMC de 95 percentil o más se considera como obeso. El IMC y el % del IMC se compartirán en la visita de su hijo. No dude en preguntarle al médico de su hijo sobre cualquier inquietud que usted tenga acerca del peso o los hábitos alimenticios de su hijo.

Comer juntos promueve hábitos nutritivos saludables, así que siéntense a comer las comidas en familia todos los días.

## Sugerencias Para Hábitos Saludables

**Recuerde el mensaje de “7-5-2-1-0” cuando considere cuáles hábitos saludables son importantes para su hijo.**

- **7: Comer desayuno todos los días.** Comiendo el desayuno evita que a los niños les de mucha hambre y que coman en exceso más tarde durante el día-- hábitos que conducen al exceso de peso. **Si va a servir cereal, sirva cereales para el desayuno con al menos 2 gramos de fibra y menos de 9 gramos de azúcar en cada porción.**
- **5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.** Haciendo que  $\frac{1}{2}$  del plato de su niño consista de frutas y verduras en cada comida e incluyendo frutas y verduras en las meriendas, su hijo recibirá la cantidad necesaria de frutas y verduras. Involucre a su niño en edad preescolar en la preparación de alimentos adecuados para su edad.
- **2: No permitir que su hijo pase más de 1 a 2 horas en total frente a la pantalla (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o iPhones).** 73% de niños de 2 a

4 años de edad miran la televisión todos los días; 39% de los niños de esta edad están usando dispositivos o aparatos móviles; y 30% de niños de 3 años de edad tienen televisiones en sus cuartos de dormir. La edad promedio del primer uso de la computadora es de 3.5 años. El aumento del tiempo mirando al TV se asocia con menor consumo de frutas y verduras. Niños en edad preescolar son un objeto importante para la publicidad, y limitando el tiempo frente a la pantalla va a disminuir la exposición no saludable de su niño a los anuncios y marketing para niños que han demostrado influir y dar lugar a antojos de alimentos no saludables, como los cereales azucarados, refrigerios no saludables, la comida chatarra, y las bebidas azucaradas.

- La razón principal por la cual los padres ponen televisiones en los cuartos de dormir es para ayudar a que los niños duerman mejor, pero irónicamente, las teles en las habitaciones aumentan el riesgo del sueño desordenado, disminuyen la comunicación entre padre e hijo, y aumentan el riesgo de pasar tiempo excesivo frente a la pantalla. **Apague la televisión durante las comidas y mantenga la televisión y la computadora fuera de la habitación de su hijo. Si ya hay una televisión en el cuarto de dormir de su hijo, retírela.** Estos pasos no

solo disminuyen el tiempo frente a la pantalla, sino que también ayudan a aumentar la comunicación entre padre e hijo, y disminuyen el sueño desordenado.

- **1: Animar a su hijo a que participe en al menos 1 hora de actividad física todos los días.** Muchos niños de menos de 5 años de edad no cumplen con las pautas de la actividad física. El juego al aire libre en este grupo de edad produce naturalmente más actividad física que el juego dentro del hogar. Programe tiempo para el juego no estructurado, al aire libre todos los días, si su hijo puede jugar en un medioambiente seguro.
- **0: Anime a su niño a que no beba casi ninguna bebida azucarada.** Esto incluye soda, limonada, bebidas deportivas, bebidas de jugo, e incluso las bebidas que son 100% jugo (colectivamente llamadas bebidas azucaradas) todas contienen una gran cantidad de azúcar lo que contribuye en gran medida al exceso de peso. Considere no comprar o traer estas bebidas a su hogar. El agua y la leche baja en grasa (1%) o la leche descremada son las mejores bebidas para uno. Recuerde que la leche de 2% grasa no se considera baja en grasa. 27% de niños de esta edad todavía están consumiendo la leche entera, y 14% están consumiendo leche de sabores. La leche entera y la

leche de sabores agregan calorías de grasa y azúcar que la mayoría de niños no necesitan a esta edad.

Muchos padres suponen que la guardería infantil, la escuela preescolar, u otros cuidadores, incluso los miembros de la familia están proporcionando buenas opciones para la nutrición y la actividad de su hijo(a). Es importante que las familias pregunten acerca de estas opciones y que proporcionen alternativas saludables si es necesario.

**Para más información sobre cómo fomentar hábitos saludables para niños de 0-5 años de edad, por favor visite:** [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

## DESARROLLO

### Social/Emocional

**El mundo de un niño de tres años de edad está lleno de fantasía e imaginación.** Este es un tiempo mágico para los niños y para todos en su alrededor. La vida de fantasía vívida de su niño de tres años le ayuda a explorar una amplia gama de emociones, desde el amor y la dependencia al enojo, la protesta y el miedo. El mismo va a asumir varias identidades y puede asignar emociones y cualidades de vida a objetos en su vida. **Su niño debería ser cada vez más independiente y más sensible a otros niños.**

Guía de Alimentación Para Niños de 2-3 Años de Edad			
Alimentos	Tamaño de Porción	Número de Porciones	Comentarios
<b>Leche y Lácteos</b>	¼ taza (4 oz.)	4-5 (16-20 oz. total)	Puede sustituir lo siguiente por ½ taza de leche: ½ – ¾ oz. de queso, ½ taza de yogurt, 2 ½ cucharadas de leche descremada en polvo.
<b>Carne, pescado, pollo</b> o lo equivalente	1-2 oz. (3 oz. es como el tamaño de una baraja de cartas)	2 (2-4 oz. total)	Se puede sustituir una onza de carne, pescado, o pollo por lo siguiente: un huevo, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 4-5 cucharadas de legumbres.
<b>Verduras</b>	2-3 cucharadas	4-5	Incluir una verdura amarilla o de hoja verde para vitamina A, como espinacas, zanahoria, broccoli, calabaza o verduras verdes.
Cocidas Crudas	Unos cuantos pedacitos		
<b>Frutas</b>	½ – 1 fruta pequeña 2-4 cucharadas 3-4 oz.	4-5	Incluir una verdura, jugo, o fruta rica en vitamina C, como jugos cítricos, naranja, toronja, fresas, melón, tomate, o broccoli.
Cruda Enlatada			
<b>Granos</b>	½ – 1 rebanada	3-4	Lo siguiente puede sustituirse por una rebanada de pan: ½ taza de espagueti, macarrones, arroz, 5 galletas saladas, ½ muffin ingles o bagel, granos de maíz o pozole.
Pan de grano entero	¼ – ½ taza	**Tenga como objetivo que ½ de los granos consumidos sean granos enteros, (ejemplo: arroz integral, pasta integral, pan integral)	
cereal cocido	½ – 1 taza		
cereal seco			

Están madurando las habilidades de auto ayuda como el entrenamiento para ir al baño, vistiéndose, cepillándose los dientes, etc. También, con las habilidades de lenguaje que van mejorando con rapidez, su hijo sigue expresando sus deseos y sentimientos verbalmente en lugar de mediante acciones físicas como lloriqueos y arrebatar. Ayudando a su niño a juntar sus habilidades para que se sienta seguro y capaz es una de las maneras más importantes en que usted puede guiar y animar la auto-disciplina durante el período de esta edad. **A los tres años de edad, su niño será menos**

**egoísta que cuando tenía dos años.** Dependerá menos de usted y se sentirá más seguro. Ahora jugará con otros niños, interactuando en lugar de jugando cada quien por su lado. Usted notará que su niño se acerca más a ciertos niños y desarrolla amistades con ellos.

**Un niño de tres años de edad está aprendiendo a volverse más consciente y más sensible ante los sentimientos de los demás.** Esto conduce a más cooperación con adultos y con otros niños. Las sesiones de juego deben ser más tranquilas, y con un comportamiento menos

agresivo. A veces usted va a necesitar fomentar la colaboración. Por ejemplo, usted puede sugerir que “utilice palabras” al ver que se presentan desacuerdos entre los niños. Tal vez necesite recordarles a los niños, que están compartiendo un juguete, que ambos van a tener turnos iguales. A medida que avance el año, su niño de tres años debería ser capaz de aprender a tomar turnos y a compartir en grupo pequeño. En gran parte, él también debería ser capaz de pedir cortésmente, en lugar de arrebatar, lloriqueando, o gritando que quiere alguna cosa.

## Sugerencias:

- **Abrace y acurruque a su niño con frecuencia.** Elogie a su niño por el comportamiento positivo, tal como tratando una nueva tarea, compartiendo con un amigo, o por cooperar.
- **Fomente y premie las habilidades de auto-ayuda.** Anime a su niño a que utilice tenedor y cuchara a la hora de comer. Enseñe a su niño utilizar una toallita o esponja para bañarse.
- **Encuentre un grupo de juego o una preescolar donde su niño pueda practicar a cooperar y aprender a socializarse.**
- **Enséñele a su niño, por su propio ejemplo, cómo lidiar con conflictos de una manera pacífica.** Si usted tiene un mal genio, trate de controlar sus reacciones en la presencia de su niño. De lo contrario, ella va a imitar su conducta cuando ella esté bajo estrés.

## Cognoscitivo/de Aprendizaje

**Su niño de tres años de edad puede pasar la mayor parte de su día preguntando sobre todo lo que se encuentra a su alrededor.** Le va a encantar preguntar "porque". Tome estas preguntas en serio pero no se sienta obligada a dar explicaciones detalladas, especialmente para las preguntas que no tienen respuestas. Están bien las respuestas como "porque es bueno para tí" o "no lo sé; vamos a buscar un libro sobre el

sol para leer y ver".

Las habilidades de razonamiento de un niño de tres años son todavía muy limitadas y de solo punto de vista.

**Alrededor de los tres años, su niño va a empezar a desarrollar un sentido del tiempo. Él conocerá su propia rutina diaria y tratará de comprender las rutinas de los demás.**

Comprenderá que los días festivos y los cumpleaños suceden de vez en cuando, pero no tendrá ningún sentido real de la duración de un año.

## Logros Cognoscitivos/de Aprendizaje Entre los 3-4 Años de Edad

- **Nombra correctamente algunos colores.**
- **Comprende el concepto de contar y puede saberse algunos números.**
- **Comienza a tener un sentido más claro del tiempo.**
- **Comprende el concepto de igual/diferente.**
- **Sigue órdenes de tres partes.**
- **Recuerda parte de un cuento.**

## Desarrollo de Lenguaje/el Habla

A los tres años de edad, su niño debe tener un vocabulario de 300-1000 palabras y ser capaz de hablar con oraciones de cinco o seis palabras. Una persona desconocida debería poder entender al menos 75% de lo que dice su niño de tres años.

La mayoría de niños de tres años de edad hablan constantemente. A veces esto puede molestarle a algunos padres, pero póngase tranquila, este parloteo es una etapa importante. Su niño está aprendiendo nuevas palabras y adquiriendo experiencia en usándolas y pensando con ellas.

## Sugerencias para ayudar con el Desarrollo del Habla:

- **Léale a su niño de tres años de edad al menos 20 minutos todos los días.**
- **Hágale preguntas a su niño acerca del cuento o de las imágenes.** (¿Cuántos son?, ¿De qué color?, ¿A dónde se fue?, ¿Está arriba o abajo?) Utilice los opuestos. Deje que él cuente parte del cuento.
- **Cante canciones y recite rimas infantiles a su niño.** Niños, especialmente a esta edad, disfrutan de las canciones y los cuentos que riman.
- **Introduzca el abecedario dibujando letras grandes en mayúscula y cantando la canción del abecedario.**

## Sonidos del Habla

- **A los tres años de edad, la mayoría de niños tienen la capacidad de hacer los siguientes sonidos: b, p, m, h, d, g, k, y los sonidos de las vocales (a, e, i, o, u).**
- **Entre los tres y cuatro años deberían desarrollar los siguientes sonidos: y, t, k, w.**
- **Tal vez no puedan desarrollar más plenamente los siguientes sonidos hasta**

**después de los cuatro años de edad: l, f, s, r, v, z, ch, sh, th.**

## **No Tener fluidez en el Habla/Tartamudeo**

**Niños entre las edades de 2 y 5 años muchas veces tienen períodos de “no tener fluidez” en el habla o de hablar con tartamudeo.** No tener fluidez se refiere a la dificultad en el habla que consiste de repitiendo sílabas, (a-a-así), repitiendo palabras, o usando muletillas como “ah-ah-ah”. El tartamudeo tiende durar un mes o dos y luego puede ir y venir. No intente corregir a su niño cuando no habla con fluidez; eso va a desaparecer con el tiempo. Si la repetición de sílabas es severa (a-a-a-así), y los músculos faciales de su niño parecen tensos, o si su niño experimenta un “bloqueo” (que no tiene movimiento o flujo de aire ni voz por varios segundos), entonces es posible que él esté teniendo un problema significativo de tartamudez. El tartamudeo verdadero y significativo no es común a esta edad pero puede suceder. Hable sobre sus observaciones e inquietudes con el médico de su niño.

## **Habilidades de Movimiento**

**A los tres años, su niño en edad preescolar ahora debería tener la habilidad de moverse con gran agilidad.** Su niño debería poder correr, brincar, e incluso andar en triciclo con facilidad. Sin embargo, el juicio y la

coordinación de su niño todavía se está desarrollando, y él va a necesitar la supervisión adulta en todo momento para prevenir los accidentes y las lesiones. Su niño no se debe dejar sola a jugar al menos que ella esté en su propio cuarto a prueba de niños.

**Su niño en edad preescolar puede que parezca estar en movimiento constante.** Esto es porque ella está utilizando su cuerpo para transmitir sus pensamientos y emociones. Su mente y cuerpo están muy conectados. Todo este movimiento es un signo de que su mente está funcionando y explorando el mundo. Moviendo su cuerpo le ayuda entender y explorar nuevas palabras y conceptos. Por ejemplo, si usted empieza a hablar de un avión, ella podría extender sus alas y “volar” por el cuarto. Aunque a veces toda esta actividad puede molestarle a usted, es una parte necesaria del aprendizaje y la diversión de su niño.

## **Logros de Movimiento Entre los 3 y 4 Años de Edad:**

- **Brinca y se para en un pie por hasta cinco segundos.**
- **Sube y baja las escaleras sin apoyo.**
- **Patea una pelota hacia adelante.**
- **Tira la pelota por encima de la cabeza.**
- **Atrapa una pelota grande en rebote la mayoría de las veces.**

## **Habilidades Motoras Finas (de Manos y Dedos):**

**A los tres años de edad los niños están desarrollando ambos el control de los músculos y la concentración que se necesita para dominar movimientos más precisos de las manos y de los dedos.** Su niño debería poder sostener su creyón más como un adulto, con el pulgar en un lado del creyón y los dedos en el otro lado.

**Niños de tres años de edad están desarrollando la conciencia o percepción espacial y estarán más sensibles a la relación entre objetos.** Esta mayor sensibilidad y el control mejorado de los músculos finos le permitirán construir una torre de nueve cubos o más y comer solo sin derramar mucho.

**Los niños de tres años de edad están interesados en descubrir lo que pueden hacer con herramientas como las tijeras para cortar papel, y con materias como el barro, la pintura, y los creyones.**

**Actividades para mejorar las habilidades de las manos y los dedos de su niño:**

- **Construir con bloques**
- **Armar rompecabezas simples (de 4 o 5 piezas)**
- **Poner clavijas en un tablero de clavijas**
- **Hilar cuentas grandes en cadena**

- **Colorear con creyones o tiza**
- **Vestir y desvestir muñecas**
- **Anímelo a que dibuje** círculos y otras formas
- **Enséñele a su niño a utilizar las tijeras de seguridad para niños.** Recorten retratos de las revistas y los catálogos y ayúdele a su niño a pegarlos en papel.
- Introduzca el abecedario dibujando letras grandes en mayúscula.

## SEGURIDAD

**Las lesiones son la causa principal de muerte en niños menores de 4 años de edad en los Estados Unidos.** Su niño corre un riesgo especial para las lesiones de caídas, ahogamiento, envenenamiento, quemaduras, y accidentes de auto. Su niño no siempre entiende de peligros ni se acuerda del “no” mientras está jugando o explorando.

### Caídas

**Su hijo encontrará una variedad sinfín de situaciones peligrosas en el hogar y en otras partes.**

**Su hijo se puede caer de los juegos en el patio de recreo, por las ventanas, de las escaleras, del triciclo o de cualquier otro sitio donde se**

**pueda subir.** Asegúrese de que la superficie debajo del equipo en el patio de recreo es bastante blanda como para absorber una caída. Utilice esterillas o colchonetas a prueba de seguridad o materiales de relleno suelto como hule (caucho) triturado, arena, virutas de madera, o cortezas, mantenidas a una profundidad de al menos 9 pulgadas y extendidas al menos 6 pies del equipo de juego (extiéndalas más para los columpios y resbaladeras).

**Artículos para el hogar pueden presentar un peligro para su hijo.** Los niños pueden tener lesiones graves por televisiones que no están bien aseguradas y que pueden caerse sobre ellos. **Evite el uso de los trampolines para la recreación en el hogar.** Los niños, especialmente de 5 años o menores, están en riesgo de lesiones graves relacionadas con los trampolines.

**Cierre con llave las puertas de áreas peligrosas.** Utilice barandas de seguridad para bloquear las escaleras e instale protectores operables en las ventanas más arriba del primer piso. Instale cerca alrededor del patio de recreo.

## Seguridad en el Agua

**La mayoría de lesiones de ahogamiento ocurren en la piscina del patio trasero.** La seguridad en el agua empieza verdaderamente en el hogar. Nunca deje solo a un niño cerca o entre el agua, ni por un momento. La supervisión constante de un adulto es esencial. Los niños pueden ahogarse incluso en las piscinas de niños o en las bañeras en solo unas pocas pulgadas de agua. Utilice dispositivos personales de flotación aprobados por Guardacostas (chalecos de salvavidas) si va a pasear en bote. Si tiene una piscina, asegúrese de que la piscina esté encerrada por una valla o cerca con una puerta que cierre automáticamente y que el pestillo enganche automáticamente. Evite las cercas de alambre de acero, que pueden ser escaladas fácilmente.

### Envenenamiento

**Su hijo será capaz de abrir cualquier cajón y trepar sobre cualquier sitio.** Utilice solo los productos domésticos y medicamentos que son absolutamente necesarios y manténgalos tapados de una manera segura, fuera de la vista y fuera del alcance. Guarde todos los productos en sus contenedores originales.

Si su hijo se lleva algo venenoso a la boca, llame inmediatamente a la Línea Directa del centro de Envenenamiento y no haga que el niño vomite. Guarde este número de la Línea Directa del centro de Envenenamiento (1-800-222-1222) en la lista de contactos de sus teléfonos celulares, póngalo en su teléfono de la casa, y póngalo en un lugar muy a la vista en su hogar.

## Quemaduras

**La cocina es un lugar peligroso para su hijo(a), especialmente cuando usted está cocinando.**

Líquidos calientes, grasas y alimentos calientes pueden derramar sobre él o ella y causar quemaduras serias. Busque algo seguro que su niño(a) pueda hacer mientras usted esté cocinando.

**Tenga cuidado con los aparatos calientes.** Las planchas, rizadoras de pelo, hornos, calentadores, y parrillas al aire libre pueden quemar a su niño mucho después de que usted haya terminado de usarlos.

Para proteger a su niño de quemaduras con el agua de la llave (el grifo), **reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° grados Fahrenheit.**

**Asegúrese de que tiene un detector de humo que esté funcionando en cada nivel de su hogar, especialmente en las áreas de dormir.** Lo mejor es instalar detectores de humo que usan baterías de larga vida, de no

## La Disciplina

Un niño de tres años de edad ya es capaz de aprender las reglas básicas de lo que se permite y lo que no se permite en el hogar y en público. Los padres tienen el derecho y la responsabilidad de encargarse de establecer reglas para su niño. Aprendiendo a seguir reglas y obedecer instrucciones ayudará mantener a su niño seguro y ayudará a que su niño se vuelva en una persona placentera, cariñosa, y dispuesta a ayudar. Diciéndole a su niño un firme “no” y utilizando los “tiempo fuera” son las formas más efectivas de disciplina sin enojo. La AAP no recomienda el castigo corporal (dando nalgadas).

Asegúrese de que su niño entiende la diferencia entre las reglas importantes, que no son negociables, y las áreas donde sí tiene opciones. Las reglas importantes incluyen quedarse en el asiento de seguridad, no pegarles a otros niños, alistándose para salir en la mañana, y acostándose en la noche sin problema. Traten de mantener el número de reglas importantes a no más de 10-12 y prepárense para seguirlos. Ejemplos de decisiones adecuadas para los niños incluyen cosas como cuál cereal comer, cuales libros va a leer, y cuales juguetes va a llevar a la bañera.

A los tres años de edad, todos los niños lloriquean, y tienen berrinches. Si su niño está llorando porque tiene dolor, hambre o miedo, responda a esta necesidad inmediatamente. Asegúrese de que su niño está durmiendo lo suficiente. Cuando los niños están cansados, muchas veces se ponen irritables y se comportan mal. Cuando su niño se está comportando mal porque quiere algo que no se permite, ignore este comportamiento o utilice el “tiempo fuera”. Cuando su niño demuestra buen comportamiento, acurrúquelo un poco más y proporcione actividades divertidas. Dándole más atención a su niño por el buen comportamiento hará que su hijo se comporte mejor y que tenga menos berrinches.

ser así, cambie las baterías al menos una vez al año.

**Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría (no helada) en el área de la quemada.** Mantenga el área quemada entre el agua fría por unos cuantos minutos para enfriarla. Luego cubra la quemadura ligeramente, sin apretar, con un vendaje seco o con un trapo limpio.

## Exposición al Sol

**Use un protector solar de SPF 15 o más cuando su hijo anda afuera durante el día.** Evite la exposición al sol entre las horas de las 10am a las 4pm. La exposición solar en la niñez aumenta el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel para su hijo más adelante en la vida.



## Seguridad en el Auto

Los accidentes de auto son el mayor peligro para la vida y la salud de su niño. Para prevenir lesiones graves a su niño, **utilice un asiento de seguridad para auto que esté orientado para que el niño mire hacia adelante si su niño de tres años de edad pesa menos de 40 libras, o un asiento elevador con cinturón de posicionamiento si su niño pesa 40 libras o más. Los niños de 40 a 80 libras Y hasta 4 pies 9 pulgadas (57 pulgadas) necesitan ir abrochados en un asiento elevador.** Para más información sobre los asientos de seguridad para autos llame al 1-800-252-8255 (Safe Riders Program) o al **1-800-SEAT-CHECK** [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org)

**El lugar más seguro para un asiento de seguridad es en el medio del asiento trasero.** Si su niño tiene que ir en el asiento delantero, mueva el asiento delantero hacia atrás lo más que se pueda para evitar una lesión con la bolsa de aire en caso de un accidente.

**No permita que su niño juegue o ande en triciclo en la calle.** Las entradas para el auto también son peligrosas. Antes de mover el auto en reversa para salir de la entrada para el auto, siempre camine detrás y alrededor de su carro para asegurar que no haya chiquitos detrás de su carro. Usted no siempre puede ver a su niño en el espejo retrovisor o en la cámara de atrás. Los niños

deben jugar en un patio o patio de recreo cercado.

## Seguridad Contra Armas de Fuego

Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. **Lo mejor es guardar las armas fuera del hogar. Si usted elige tener un arma, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado.** Las pistolas son especialmente peligrosas. Pregunte en los hogares donde visita su niño o en los hogares donde lo cuidan si hay armas o pistolas y cómo las tienen guardadas.

## SUGERENCIAS PARA LEER Y OTROS RECURSOS

**“Cuidando a su bebé y a su Hijo Pequeño: De Nacimiento a los 5 años de edad”,** La Academia Americana de Pediatría

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

Un sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Disponible en español.

[www.choosemyplate.gov/](http://www.choosemyplate.gov/)

Normas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés). Este sitio web contiene muchos materiales aptos para niños e información práctica para los padres.

[www.AustinRegionalClinic.com](http://www.AustinRegionalClinic.com)

El sitio web de ARC contiene varios recursos educativos.



Austin Regional Clinic

### Acceso en línea:

*Día y Noche*

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –  
visite [MyChartARC.com](http://MyChartARC.com)