

**DIETA SUGERIDA:** La siguiente es una dieta “ideal”, escogida de los 4 grupos de alimentos, pero reconozca que su hijo no siempre comerá una dieta balanceada cada día. Todos los niños mayores de 2 años deben seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta de su niño las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones más frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** 2 a 3 porciones (6-8 oz. por porción) por día. Su niño puede tomar el mismo tipo de leche que toma el resto de la familia (1% o menos). Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, pudín, helados o yogurt congelado. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche.
2. **Carnes:** 3 porciones al día. El tamaño de una porción es de 2 onzas (4 cucharadas). Carne sin grasa y delgada, carne de aves, pescado legumbres, huevos y mantequilla de cacahuete son buenas opciones. Usted obtiene la misma cantidad de proteína de 1 onza de carne como de 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 onza de queso, 1 huevo o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
3. **Frutas y vegetales:** 4 porciones de cada uno cada día, siendo ½ taza o 3 cucharadas la medida para cada porción. Trate de darle a su niño 1 porción de fruta o vegetales altos en Vitamina A, tales como duraznos, brócoli, zanahorias, zapallo o camotes. Sírvale por lo menos 1 fruta o un vegetal alto en Vitamina C, tales como, brócoli, espinaca o jugo enriquecido con vitamina C. Limite el consumo de jugos a 4-6 onzas por día.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal ó 1/3 de taza de pasta. Trate de darle a su niño alimentos con alto contenido de fibra. (pan de trigo integral, cereales altos en fibra, avena, arroz integral)
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente. **CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBE:**
  - La disminución del apetito o que sea muy exigente y quisquilloso con las comidas es normal a esta edad. Pero si usted le ofrece alimentos apropiados en cada comida y evita darle múltiples meriendas no nutritivas, su niño recibirá una dieta adecuada. Si su niño empieza a batallar con usted por meriendas no nutritivas, la mejor respuesta es dejar de comprar este tipo de meriendas.
  - Trate de evitar hacer de cada comida una batalla. Respete las preferencias de su hijo hacia algunos alimentos. Algunos días se puede resistir a comer determinado tipo de comida, o insistir en comer sólo una o dos de sus comidas favoritas por un periodo de tiempo. Siga ofreciéndole comida variada ya que las preferencias de su niño variarán. Muchos niños de 3 años comen poco pero varias veces durante el día y les funciona mejor comer 3 pequeñas porciones de comida junto con 2 ó 3 bocadillos o meriendas nutritivas al día.
  - Algunas Meriendas saludables son: Yogurt (bajo en grasa o sin grasa) queso blando en tiritas elaborado con leche descremada, cereales secos (integral, bajo en azúcar) galletas (integral, sin grasa) Roscas de pan pequeñas (con queso de crema bajo en grasa) pasas, galletas de Graham, wafers de vainilla, galletas de animalitos, pretzels y fruta fresca.
  - Para evitar asfixias, no le de nueces, palomitas de maíz, caramelos duros ni gomas de mascar, uvas toda y perro calientes.
  - Sugerimos cenar en familia.
  - Evitar la televisión durante la cena.

#### **CUIDADO DENTAL:**

Continúe cepillándole los dientes a su hijo usando un cepillo de dientes pequeño y suave; y use una pequeña cantidad de pasta dentífrica con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un guisante pequeño) El fluoruro es importante para combatir las caries, pero si los niños menores de 6 años tragan demasiado fluoruro, sus dientes permanentes podrían decolorarse y desarrollar manchas blancas. Usted puede permitir que su niño se cepille los dientes por sí solo, luego ayúdelo. Los tres años es una buena edad para tener la primera cita de limpieza con el dentista.

#### **SUEÑO**

A menos que los niños se encuentren muy cansados, ellos podrán resistirse a ir a dormir, especialmente si tienen un hermano mayor que se queda despierto hasta más tarde. Ellos temen “perderse de algo” si el resto de la familia permanece despierta después de que ellos se van a dormir. Su niño necesita alrededor de 10 – 12 horas de sueño cada noche. Una siesta en las tardes todavía es ideal. Pero, sino es posible entonces se recomienda tener un momento de tranquilidad.

El miedo a la oscuridad, a lo desconocido, a las tormentas y a los monstruos son bastantes comunes a esta edad. Manteniendo una hora y rutina consistente para llevar a sus hijos a la cama, usando una luz de noche suave, objeto de seguridad (muñeco de peluche, una mantita favorita) u otros juguetes pueden ayudar a reducir estos miedos. Otra manera de preparar a sus niños para ir a dormir es leyéndoles un libro. Una vez que termine el libro y que usted le ha dicho las buenas noches no deje que el trate de permanecer despierto más tiempo, o que quiera hablar con usted hasta que se quede dormido. Ellos necesitan aprender como hacerlo por sí solos. Una rutina es esencial.

La mayoría de los niños de 3 años duermen toda la noche sin despertarse, pero habrán noches en que sus sueños activos los despierten. Estos sueños vívidos a menudo representan la manera en que ellos vieron algunos de los sucesos y cosas que pasaron durante el día. Estos pueden reflejar algunos impulsos, sentimientos agresivos o miedos interiores que sólo afloran en la forma de

este tipo de sueños. Si su niño se despierta a media noche con miedo y llorando, acuda inmediatamente a su habitación, sosténgalo, hable acerca del sueño y quédese con él hasta que se haya calmado lo suficiente para poder volver a dormirse. Usted puede descansar sintiéndose seguro de que esto es una etapa normal del desarrollo de los niños y que desaparecerá con naturalidad en la medida que su niño crezca.

### **ELIMINACION**

A la edad de los tres años, la mayoría de los niños han dejado los pañales. Se ha establecido el control de la vejiga y del intestino; utiliza el escusado o un orinal de adiestramiento durante el día. Si su niño se muestra capaz, pero no interesado. Trate de usar un cuadro de recompensas usando estrellitas, caritas felices o stickers, dándole una carita feliz como premio cada vez que el use la bacinica o el escusado para hacer sus necesidades. Si usted ha estado batallando con su niño por mucho tiempo con este proceso, tomar un mes de descanso puede a menudo conducirnos al éxito. No raro que tome muchos meses o años para lograr que su niño no moje los panales durante la noche y se mantenga seco. Su niño puede encontrarse ahora en la etapa de transición de dejar la bacinica por el escusado. Los niños pequeños generalmente se sientan para orinar en la primera etapa del proceso, pero los niños de 3 años empezarán a imitar a sus padres o hermanos mayores y podrán orinar de pie. La mayoría de los niños de esta edad todavía necesitan ayuda para limpiarse y lavarse bien las manos después de usar el escusado.

### **DESARROLLO Y JUEGO**

Ya que su niño se encuentra en etapa muy social, usted puede considerar matricularlo en programas pre-escolares o en programas de juego para niños de su edad. Busque un programa pre-escolar que satisfaga las necesidades de su niño y sus expectativas. Algunos niños de esta edad tienen un amigo imaginario. Esto es parte normal del florecimiento de su imaginación. Las habilidades de su niño continúan creciendo. Ellos podrán ser capaces de vestirse solos completamente, pero necesitarán un poquito de ayuda con los zapatos y botones. Pueden andar en triciclo u otro tipo de vehículo con pedales. Ellos pueden saltar con los dos pies y pararse en uno solo por unos segundos e incluso podrán intentar bailar. Disfrutan mucho los trabajos artísticos y pueden copiar círculos. Proporcionele oportunidades para que su niño trepe, corra y salte, y así use todos los músculos de su cuerpo. Jugar es su trabajo por eso proporcionele artículos que le permitan desarrollar su creatividad como: ropa vieja para que se "disfrace" y le permita fingir que es una mamá, un papá, un médico, un vaquero, etc. muñecas, equipos de cocina, figuras de acción, etc.

Su niño de tres años continúa teniendo mucha curiosidad por todo y constantemente hace muchas preguntas. El arte es algo que los niños de esta edad disfrutan y proporciona una excelente válvula de escape para expresar sus sentimientos. Pintar con los dedos, cortar con las tijeras, pasteles y crayolas, son artículos que pueden estar disponibles para ellos en la casa y no son caros. Los juguetes musicales les brindan un excelente canal para poder liberar energía y promover su creatividad. Continúe leyéndole libros a su hijo. Visite las bibliotecas locales juntos. Admita el reconocimiento de sus letras, sonidos y palabras.

### **DISCIPLINA**

La disciplina es uno de los más grandes retos que le esperan como padre durante los siguientes años. A los 3 años de edad niño es todavía muy físico, usa las rabietas, empuja, camina dando empujones, pelea para conseguir hacer su voluntad. La mayoría de estas reacciones son muy impulsivas. A pesar de que ellos no planean comportarse de esta forma, ellos no pueden controlarse. El punto de este comportamiento es encontrar no solamente los límites de su niño sino los de usted también. Es importante establecer y hacer cumplir estos límites de forma consistente. Aquí tiene algunas directrices o pautas para ayudarle a disciplinar a su niño de una manera efectiva.

- Siempre anime y premie un buen comportamiento, así como siempre castigue un mal comportamiento. Cuando note que su niño ha escogido hacer algo aceptable en lugar de portarse mal, prémielo. Usted lo hará sentirse mejor consigo mismo y lo animará a comportarse de la misma manera en el futuro.
- Establezca reglas que le ayuden a su niño a aprender como controlar su impulsividad y a comportarse bien socialmente sin dañar su camino a la independencia.
- Siempre tenga en mente el nivel del desarrollo mental de su niño cuando establezca límites, y no espere más de lo que él sea capaz de lograr. Por ejemplo, Un niño de tres años, no puede controlar el impulso de tocar las cosas que le atraen, por eso es poco realista esperar que ellos no toquen los juguetes que se exhiben en las tiendas.
- Establezca castigos que estén al nivel del desarrollo de su niño. Use pocas palabras y mantenga explicaciones simples. El "Tiempo a solas" es un efectivo método de disciplina para los niños de esta edad y debe durar 3 minutos.
- No cambie los límites y castigos al azar. Y esté seguro que todos los adultos en la casa y otras personas que cuidan a su niño hagan respetar consistentemente los mismos límites.
- Recuerde que usted es un modelo a imitar para sus hijos. En la medida que usted controle su comportamiento, ellos serán capaces de seguir el ejemplo y corregirse después de usted. Por otro lado, si usted les da una nalgada cada vez que ellos rompen una regla, usted les está enseñando que esta bien resolver los problemas utilizando la violencia.

### **EGURIDAD**

Su niño de 3 años es capaz de correr, saltar y montar un triciclo. La curiosidad natural de su niño lo llevará a explorar muchas nuevas cosas incluyendo algunos lugares peligrosos. Su dominio de sí mismo y habilidad para rescatarse no están todavía bien desarrolladas por eso ellos todavía necesitan cuidadosa supervisión.

- Cierre con llave todas las áreas que sean peligrosas
- Cubra con tapas de seguridad plásticas todos los enchufes eléctricos
- Guarde todas las medicinas en contenedores que sean difíciles de abrir para los niños. Y manténgalos fuera su alcance.
- Tenga el Número de Control de Envenenamiento (404) 616-9000 en su teléfono.
- Supervise de cerca a su niño cuando se encuentre jugando cerca de entrada y salidas de autos o cerca de la calle.
- Comience a educar a su hijo acerca de como prevenir accidentes. Enséñele a tener cuidado con el agua. Si el niño monta bicicleta, enséñele reglas de seguridad e insístale en ponerse un casco.

- Las medidas de seguridad en los automóviles continúan siendo exigentes y es todavía el riesgo más grande en la salud de su niño. Use una silla para auto aprobada, correctamente instalada en cada viaje que haga con su niño en el auto. Aunque la Ley del estado de Georgia exige el uso de las sillas para autos hasta la edad de 4 años, y luego el uso del “Booster”, silla alta para niños, hasta la edad de 6 años. La AAP recomienda el uso de las sillas altas para niños hasta que su niño alcance un peso de 60 – 80 libras.

**FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR**

Para el control de la fiebre, Acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil).

**La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 4 años de edad.**

Información adicional para los Padres

[www.aap.org/bookstore](http://www.aap.org/bookstore)

Six Point Plan for Raising Happy Healthy children by J Rosemond

Caring For your Baby and Young Child: Birth to Age 5 by AAP

3-4

11/2015