



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cuidado de un hijo que tiene de tres a cinco años
Caring for Your Three- to Five-Year-Old (Spanish)

CENTRO PEDIÁTRICO DE MAYO CLINIC



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER

MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

What's Inside

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Preparación para ir al baño	4
Desarrollo social y emocional	5
Curiosidad sobre la sexualidad	8
Crecimiento	8
Nutrición	9
Conceptos básicos sobre alimentación	9
Hora de la comida	9
Refrigerios	10
Alergia alimentaria	11
Jugo	12
Vitamina D y suplementos	12
Salud	13
Prevención de enfermedades	13
Vacunas	13
Medicamentos para la tos y el resfriado	14
Fiebre	14
Cómo tomar la temperatura de su hijo	15
Dientes	16
Sueño	17
Cuestiones de seguridad	18
Asientos de seguridad para niños	18
Prevención de caídas y lesiones	19
Prevención de quemaduras	22
Prevención de ahogamiento	23
Prevención de sofocación, atragantamiento e intoxicación	24
Prevención de intoxicación por plomo	26
Peligros de las armas de fuego	26
Radón	27
Insectos	28
Seguridad personal	29
Cómo interactuar con su hijo	28
Manejo del comportamiento	29
Cuidado de niños	30
Comentario final	30

Introducción

Introduction

Los preescolares continúan haciendo un gran esfuerzo por lograr la independencia. Sus habilidades físicas y su curiosidad siguen aumentando. Necesitan ser supervisados con atención para protegerlos y evitar que se lastimen. Porque usted los ama y le preocupa su seguridad, debe establecer límites. El preescolar desafiará estos límites.

Sea paciente y aliente a su hijo a medida que crece. Esto ayudará a que el preescolar desarrolle nuevas habilidades y confianza en sí mismo. A medida que su hijo siga creciendo, aprendiendo y descubriendo, usted encontrará nuevos desafíos como padre o madre de un niño de entre 3 y 5 años.

Use la siguiente información como recurso durante los próximos dos años de la vida de su hijo. Si tiene preguntas sobre esta información o sobre su hijo, consulte al proveedor de atención médica del niño.

Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo.

Desarrollo mental y físico **Mental and physical development**

Los niños de tres años suelen jugar junto con otros niños, pero no con ellos. Esto se denomina juego paralelo. Cuando llegan a los 4 o 5 años, su juego incluye con mayor frecuencia a otros niños. Las actividades fuera del hogar, como los grupos de juegos o programas de la guardería, pueden ayudar a que su hijo desarrolle habilidades sociales, entre ellas, tomar turnos, compartir y seguir las reglas dentro de un grupo.

La mayoría de los preescolares disfrutan de jugar con objetos cotidianos que encuentran en el hogar. Les gusta imitar a los adultos. Sea consciente de sus comportamientos y de lo que su hijo aprende al observarlo.

Los niños desarrollan sus habilidades lingüísticas con mayor facilidad a través de las conversaciones directas y la lectura. Los niños de tres años hablan con oraciones completas. Comienzan a hacer comparaciones. Usan términos opuestos, como “arriba” y “abajo”. Anime a su hijo a que describa los objetos y cuente historias acerca de sus experiencias.

Lea y cante para su hijo y con su hijo todos los días. Estas son maneras importantes en las que puede ayudar a que su hijo desarrolle habilidades lingüísticas. Preséntele números, letras y palabras nuevas. Preséntele nuevas ideas junto con conceptos que ya entiende. Cuando su hijo lo observe hacer algo, use oraciones simples para describir lo que hace. Esto ayuda a desarrollar las habilidades lingüísticas.

Una tartamudez leve es algo común. Sin embargo, generalmente, desaparece sola hacia el momento en que los niños cumplen cuatro años. Tenga paciencia y no apresure a su hijo cuando está hablando. No lo interrumpa ni termine sus oraciones. Hable con el proveedor de atención médica si le preocupa que pueda tener problemas del habla.

Mirar televisión aporta muy poco al desarrollo del lenguaje de los niños pequeños. Además, esta actividad está vinculada a la obesidad infantil. Por este motivo, limite a no más de una a dos horas por día el tiempo que su hijo menor de 5 años pasa frente a una pantalla.

Los exámenes de detección durante la primera infancia están disponibles en la mayoría de los distritos escolares para niños a partir de los 3 años. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de los beneficios de los exámenes de detección durante la primera infancia.



Preparación para ir al baño **Toilet readiness**

Debido a que cada niño es único, estar listo para usar el baño es algo muy personal.

La mayoría de los niños de 3 años han comenzado a usar el baño y están haciéndolo cada vez mejor. Aprender a usar el baño es un proceso, en lugar de un evento. A menudo puede llevar varios meses. Hágale saber a su hijo lo orgulloso y feliz que está a medida que aprende a ir al baño. Elogie a su hijo cuando usa el baño. No sea demasiado exigente con su hijo. Nunca lo avergüence por usar pañales durante el día o la noche. Nunca castigue a su hijo cuando tenga accidentes o retrocesos.

Es común para los niños de entre 3 y 5 años que se mantienen secos durante el día que en ocasiones tengan accidentes. Los niños que ya saben cómo usar el baño durante el día aún pueden mojarse durante la noche. Algunos niños pueden usar pañales o ropa interior impermeable hasta los 5 años aproximadamente.

Cuando los niños se despiertan y la mayoría de las mañanas están secos, se considera que el aprendizaje para ir al baño está completo.

Desarrollo social y emocional

Social and emotional development

A menudo, los niños de tres a cinco años dicen que “no” o se niegan a hacer lo que usted les pide que hagan. Es normal poner a prueba las reglas de los padres. Cuando le ponga límites a su preescolar, siga estas pautas.

A continuación, se indican pautas disciplinarias que se pueden utilizar con un preescolar:

- Establezca algunas reglas simples. Dele máxima prioridad a los problemas de seguridad, como no correr en la calle y no dañar a los demás. No permita que su hijo golpee, muerda o sea agresivo.
- Establezca reglas que sean justas y razonables. No castigue a su hijo por un comportamiento que es parte del desarrollo emocional normal. Esto incluye chuparse el pulgar, temer separarse de sus padres y tener accidentes mientras aprende a ir al baño.
- Cuando no se respeten las reglas o los límites, respóndale a su hijo de una manera consistente.
- Sea amable, pero firme. Use un timbre de voz agradable. Corrija a su hijo de forma amable y mencione brevemente la regla que rompió.
- Elogie los comportamientos positivos y apropiados. Esté atento a los momentos en que su hijo está comportándose bien. Dele a su hijo más elogios y respuestas positivas que negativas.
- Anime a su hijo a que sea independiente. Ofrezcale opciones aceptables siempre que sea posible. Diga, por ejemplo, "¿Quieres jugo de naranja o de manzana?"
- Los niños pequeños olvidan rápido qué comportamiento tuvo consecuencias. Por lo tanto, aplique la medida disciplinaria inmediatamente después del comportamiento inaceptable.

Según advierte la American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría), pegarle unas palmadas a un niño no es un método de disciplina eficaz. Pegarle unas palmadas al niño puede ayudar a calmar su frustración por el momento y a detener el comportamiento no deseado por un tiempo breve. Sin embargo, el cambio de comportamiento puede no durar mucho.

Otras medidas disciplinarias eficaces son las siguientes:

- **Tiempo fuera.** Es posible que, en ocasiones, deba separar a su hijo de una actividad cuando un comportamiento no es aceptable. La duración del “tiempo fuera” para un niño pequeño es de aproximadamente un minuto por cada año de edad. Esto significa alrededor de dos minutos para un niño de dos años. Cuando se cumpla el tiempo fuera, hable con su hijo sobre cuál fue la causa del tiempo fuera.
- **Consecuencias lógicas.** Las consecuencias del comportamiento de un niño deben estar relacionadas con el comportamiento en sí. Por ejemplo, si un niño tira un vaso al suelo durante la hora de la comida, déjelo en el suelo. No lo recoja, ya que, simplemente, el niño volverá a tirarlo.
- **Pérdida de privilegios.** Puede quitar los juguetes que no se usen correctamente. Puede apagar el televisor si los hermanos comienzan a pelear mientras miran televisión. Estos son ejemplos de pérdidas de privilegios.
- **Ignorar el comportamiento.** Con un niño pequeño, la acción más eficaz puede ser ignorar el comportamiento no deseado. Haga esto solo si ignorar el comportamiento no pone en peligro a su hijo ni a otras personas. Oriente a su hijo hacia un comportamiento apropiado.



Los berrinches

Quizás los niños de 3 a 5 años aún tengan berrinches. Cuando los niños están cansados, tienen hambre, sienten frustración o miedo, o cuando una situación no ocurre como se esperaba, les resulta más difícil controlar su temperamento.

Si intenta razonar con su preescolar, es posible que alargue el berrinche. Lo mejor es asegurarse de que su hijo esté en un lugar seguro. Luego, ignore el berrinche. No mire directamente a su hijo. No hable con su hijo ni sobre su hijo con otras personas donde el niño pueda oírlo.

Lo siguiente puede ayudar a prevenir los berrinches:

- Mantenga una rutina diaria. Las rutinas y la estructura ayudan a los niños a entender qué esperar.
- Ayude a su hijo a satisfacer sus necesidades físicas. Proporcione comidas y refrigerios saludables, mucho descanso y tiempo para jugar y hacer actividades.
- Establezca límites razonables para su hijo. No se debe esperar que un niño esté sentado en silencio y se comporte bien durante períodos prolongados.
- Dele opciones a su hijo siempre que sea posible. Por ejemplo, si su hijo no quiere vestirse, ofrezca una opción simple. Por ejemplo, puede decirle, "¿Quieres usar tu camiseta azul o la roja?"
- Sea un buen ejemplo para su hijo. No discuta ni grite delante de su hijo.

Desconocidos y ansiedad por separación

Algunos niños sienten ansiedad por la presencia de personas desconocidas cuando están cerca de un extraño. Deje que su hijo vea que usted habla y se siente cómodo con alguien. Luego, puede sugerirle que vaya con esa persona. Si el niño llora, no lo obligue a ir con alguien que no conoce.

Nunca se escabulla cuando deje a su hijo con otro cuidador. En cambio, despídase rápidamente de su hijo y asegúrele que volverá.

Hábito de chuparse el dedo y uso del chupete

Muchos niños se chupan el pulgar o los dedos o usan un chupete. Esto es común, ya que calma y relaja a su hijo. Estos hábitos, generalmente, no son motivo de preocupación, a menos que continúen después de los cinco años.

No deje que su hijo use un chupete en lugar de las comidas o para retrasar las comidas.

Curiosidad sobre la sexualidad

Curiosity about sexuality

Su hijo puede comenzar a sentir curiosidad por saber de dónde vienen los bebés y en qué difieren los niños de las niñas. Esto es normal. Responda sus preguntas de manera sincera y simple. Use términos correctos para referirse a las partes del cuerpo. Es importante que le enseñe a su hijo el nombre correcto de las partes del cuerpo. Esto le da a su hijo las palabras para hacer preguntas y expresar inquietudes.

Enséñele a su hijo que algunas partes del cuerpo son privadas. Las partes privadas del cuerpo son aquellas que cubre un traje de baño. Hágale saber a su hijo que nadie debe tocar ni mirar las partes privadas del cuerpo. Las únicas razones por las cuales esto está bien es cuando se brinda atención médica o cuando uno de los padres o un cuidador ayuda al niño a bañarse, ir al baño, o vestirse.

Crecimiento

Growth

El proveedor de atención médica de su hijo seguirá controlando el crecimiento y se asegurará de que esté desarrollándose y creciendo bien.

Por lo general, los niños de 3 a 5 años aumentan de peso lentamente. En este período de dos años suelen aumentar aproximadamente 5 libras (2,26 kg) y crecer aproximadamente 5 pulgadas (12,7 cm).

Nutrición

Nutrition

A menos que el proveedor de atención médica de su hijo le indique lo contrario, dele a su hijo leche con bajo contenido de grasa. No le dé más de cuatro tazas al día. Beber más que eso, a menudo, limita la cantidad de alimentos sólidos que comen los niños pequeños. Esto puede causarle deficiencia de hierro.

Conceptos básicos sobre alimentación

Feeding basics

La mayoría de los niños son capaces de comer con una cuchara, un tenedor y un vaso cuando cumplen 3 años.

Ofrézcale a su hijo tres comidas nutritivas y uno o dos refrigerios saludables programados por día. Su hijo debe comer una variedad de alimentos saludables de los siguientes grupos:

- Cereales y pan
- Verduras
- Frutas
- Leche
- Carne u otra proteína

No se preocupe demasiado por los patrones de alimentación que no son regulares o por las “predilecciones” por ciertos alimentos. Esto es habitual en los niños pequeños. Un preescolar puede insistir en no comer nada más que su alimento favorito durante tres días y, luego, negarse a comerlo al día siguiente. Evite las peleas sobre qué y cuánto come su hijo. No use los alimentos como un premio.

Hora de la comida

Mealtime

- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable.
- Permítale a su hijo comer con la familia siempre que sea posible.
- En la medida de lo posible, sírvale a su hijo la misma comida que come el resto de la familia.
- No insista en que coma algo de cada alimento servido en ese momento o en esa comida. En cambio, brinde opciones saludables y ayúdelo a desarrollar habilidades para tomar decisiones.
- No insista en que su hijo termine todo lo que está en el plato. En cambio, sírvale porciones pequeñas y ofrezca una segunda porción si todavía tiene hambre.

Refrigerios Snacks

Los refrigerios nutritivos pueden ser una parte importante de la dieta de su hijo. Como los niños tienen estómagos más pequeños que los adultos, sírvale a su hijo tres comidas en un plato de tamaño para niños. Ofrezca un refrigerio saludable entre las comidas. Tres comidas y refrigerios saludables permiten satisfacer las necesidades de energía y nutrientes de su hijo.

Evite ofrecer refrigerios demasiado cerca de la hora de la comida. No ofrezca refrigerios cuando su hijo no tenga hambre, sino que esté aburrido o, simplemente, quiera un alimento en particular.

Si bien ofrecer ocasionalmente un refrigerio menos nutritivo es aceptable, los refrigerios con bajo contenido de grasa, azúcar y sodio son los mejores. Algunas sugerencias de refrigerios son:

- Leche, queso y yogur (regular o congelado).
- Pudín.
- Fruta fresca, fruta enlatada o tazas de ensalada de fruta.
- Verduras blandas cocidas.
- Magdalenas (ponquecito, mollete).
- Pan integral tostado con mantequilla de maní, jalea o con una carne magra, como pavo.
- Cereales integrales secos y mezclas de cereales. Algunos ejemplos son Cheerios™, Honey Nut Cheerios™, Chex™, Kix™ y mezclas de cereales.
- Pretzels.
- Galletas saladas de harina integral.



Continúe atento al peligro de atragantamiento

- No deje que su hijo se duerma con una taza. Esto podría causar atragantamiento, alimentación forzada y caries dentaria. También aumenta el riesgo de infecciones de oído.
- Nunca deje a su hijo solo mientras come.
- No deje que su hijo corra o juegue mientras come.
- No permita que su hijo se ponga demasiada comida en la boca.
- No le dé alimentos que sean redondos, duros o pegajosos.
- No le dé a su hijo goma de mascar.

Alergia alimentaria**Food allergy**

Las reacciones de alergia alimentaria varían de leves a graves. Ocurren cuando el cuerpo reacciona a las proteínas de los alimentos. Por lo general, esto sucede poco después de comer un alimento. Los siguientes alimentos provocan la mayoría de las alergias alimentarias.

- Leche de vaca
- Huevos
- Cacahuete (maní)
- Soja
- Trigo
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

A medida que comience a darle alimentos nuevos al niño, observe si hay signos de alergia alimentaria o intolerancia a los alimentos, como los siguientes:

- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón del rostro, la lengua o los labios
- Sibilancias
- Respiración carrasposa
- Piel enrojecida o erupción
- Urticaria o ronchas
- Diarrea
- Vómitos

Si se presenta alguno de estos síntomas después de comenzar a darle un alimento nuevo, deje de hacerlo. Infórmele al proveedor de atención médica de su hijo acerca de la posible reacción. Es conveniente mantener un diario de los nuevos alimentos y las reacciones que producen.

Busque atención médica de inmediato si su hijo tiene dificultad para respirar o pierde el conocimiento.

Jugo

Juice

El jugo tiene poco valor nutricional para los niños de uno a dos años o mayores.

Si bien el jugo contiene algunos nutrientes, tiene un alto contenido de calorías y azúcar, incluso cuando es sin endulzar. Los niños que beben jugo tienen un mayor riesgo de sufrir caries dentales. Los niños que beben jugo también tienen un mayor riesgo de obesidad.

Si decide darle jugo a su hijo, no le dé más de 4 a 6 onzas (118 a 177 ml) por día.

Vitamina D y suplementos

Vitamin D and supplements

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta.

Por lo general, no se necesitan otros suplementos de vitaminas o minerales para los niños, a menos que el proveedor de atención médica de su hijo le indique lo contrario.

Si elige darle a su hijo vitaminas o suplementos, háblelo con el proveedor de atención médica del niño. Trate las vitaminas y los suplementos como medicamentos. Nunca se refiera a ellos como si fueran dulces delante de su hijo. Asegúrese de que la vitamina o el suplemento administrados sean los adecuados para la edad y el peso de su hijo.

Salud

Health

Prevención de enfermedades

Preventing illness

Los preescolares corren mayor riesgo de contraer enfermedades que los niños mayores y los adultos. No es inusual que los niños tengan cinco o seis resfriados al año. Cada uno puede durar aproximadamente entre 7 y 10 días. Los virus causan los resfriados. Los antibióticos no ayudan con los resfriados. Para reducir la exposición de su hijo a enfermedades, haga lo siguiente:

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños inhalan humo cuando alguien a su alrededor fuma cigarrillos, pipas o puros. El humo de segunda mano hace que los niños corran un mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves. Estos incluyen infecciones de oído, asma e infecciones de las vías respiratorias superiores, y también otros problemas respiratorios, como la neumonía.

Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante del cuidado de su hijo. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas de rutina programadas para niños sanos. Mantenga al día las vacunas de su hijo. Lea la información que reciba en las citas de rutina.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Todos los niños deben colocarse una vacuna contra la gripe (influenza) por año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su hijo también deben colocarse una vacuna anual contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.

Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños.

Las opciones de tratamiento sugeridas incluyen el consumo de miel para niños mayores de 12 meses, la succión nasal y los enjuagues con solución salina. También incluyen proporcionar aire fresco humidificado, beber mucho líquido y administrar ibuprofeno o acetaminofén para el dolor.

Si considera la opción de usar remedios naturales para calmar a su hijo, primero, hable con el proveedor de atención médica del niño. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden, de hecho, dañar a su hijo.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit (F) o 38 grados Celsius (C).

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. La fiebre puede tener muchas causas. La causa más común en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su hijo. Recuerde que estas son pautas generales. **Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su hijo, llame al proveedor de atención médica del niño.**

Llame al proveedor de atención médica de su hijo durante el horario de atención habitual si su hijo tiene lo siguiente:

- Fiebre sin causa conocida durante más de 48 a 72 horas.
- Fiebre que vuelve después de haber desaparecido por 24 horas o más.
- Ardor o dolor al orinar.
- Dolor de oído o se hala las orejas.

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo o lleve al niño a un centro de atención de emergencia si tiene lo siguiente:

- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima, durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomarle la temperatura

Taking your child's temperature

Existen varias opciones para tomarle la temperatura a su hijo. A la hora de elegir un termómetro, considere las siguientes opciones.

- **Termómetros digitales.** Estos termómetros utilizan sensores de calor electrónicos para registrar la temperatura corporal. Se pueden utilizar en el recto (rectales), en la boca (orales) o en la axila (axilares). Las temperaturas de las axilas suelen ser las menos precisas de las tres.
- **Termómetros digitales de oído.** Estos termómetros utilizan un rayo infrarrojo para medir la temperatura dentro del conducto auditivo. Tenga en cuenta que la cera de los oídos o un conducto auditivo pequeño y curvo pueden interferir en la precisión de los termómetros de oído.
- **Termómetros de la arteria temporal.** Estos termómetros utilizan un escáner infrarrojo para medir la temperatura de la arteria temporal en la frente. Este tipo de termómetro se puede usar incluso cuando el niño está dormido.

No se recomienda el uso de termómetros digitales de chupete ni tiras para medir la fiebre.

Consejos de seguridad

Lea detenidamente las instrucciones que vienen con el termómetro. Antes y después de cada uso, limpie la punta del termómetro. Use alcohol para frotar o jabón y agua tibia, y luego enjuague con agua fría.

Por cuestiones de seguridad y para asegurarse de que el termómetro se mantenga en su lugar, nunca deje a su hijo solo mientras le toma la temperatura.

- **Temperatura oral.** Si su hijo comió o bebió, espere 15 minutos antes de tomarle la temperatura por boca. Encienda el termómetro digital. Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua de su hijo, hacia la parte de atrás de la boca. Pídale a su hijo que mantenga los labios cerrados. Cuando el termómetro indique que terminó la medición, retírelo y lea el número.
- **Temperatura de la axila.** Encienda el termómetro digital. Cuando coloque el termómetro debajo de la axila de su hijo, asegúrese de que toque la piel, no la ropa. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Quite el termómetro y lea el número.
- **Temperatura del oído.** Encienda el termómetro. Coloque el termómetro cuidadosamente en el oído de su hijo. Siga las instrucciones que vienen con el termómetro para asegurarse de colocar el termómetro a la distancia apropiada en el conducto auditivo. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Quite el termómetro y lea el número.
- **Temperatura de la arteria temporal.** Encienda el termómetro. Deslice suavemente el termómetro sobre la frente de su hijo. Quite el termómetro y lea el número.

Cuando le informe la temperatura al proveedor de atención médica de su hijo, indique el valor que leyó y explique cómo tomó la temperatura.

Dientes Teeth

Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día como mínimo.

Se recomienda que todos los niños usen pasta dental con fluoruro. Use solo una cantidad muy pequeña, aproximadamente del tamaño de un guisante. Los adultos deben colocar la cantidad de pasta de dientes adecuada para los niños pequeños. Los adultos también deben supervisar y ayudar con el cepillado.



El proveedor de atención médica de su hijo puede aplicar barniz de fluoruro en los dientes de su hijo. No se recomienda el uso de enjuague con fluoruro de venta libre para niños menores de seis años. A esa edad, los niños pueden tragar mucho fluoruro.

Si su hijo no bebe agua con fluoruro, hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de usar suplementos.

Limite los alimentos y las bebidas con azúcar en la dieta de su hijo. Para ayudar a prevenir las caries dentarias, no le dé bebidas gaseosas a su hijo. No deje que tenga siempre consigo un vaso con leche o jugo. Los sorbos constantes aumentan el tiempo que los dientes están en contacto con estos líquidos. Esto aumenta el riesgo de caries dentarias.

Visitas dentales

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo y su dentista sobre cuándo programar las visitas dentales. Las recomendaciones pueden variar según el criterio médico.

Sueño**Sleep**

A los 3 años, muchos niños dejan de dormir la siesta. Incluso si este es el caso, planifique un período de descanso tranquilo a una hora regular cada día. Esto ayuda a evitar que su hijo se altere o se canse demasiado.

Mantenga una rutina regular para la hora de dormir de su hijo.

La hora de acostarse puede ser antes cuando deja de dormir la siesta. Su hijo debe quedarse dormido en su propia cama y dormir allí toda la noche.

Pesadillas y terrores nocturnos

Las pesadillas son habituales en los niños en edad preescolar. Cuando un niño se despierta de una pesadilla, es probable que esté asustado. Por lo general, el niño es capaz de recordar el sueño, pero le puede resultar difícil distinguir entre el sueño y la realidad.

Los terrores nocturnos también son frecuentes, sobre todo en niños de entre 3 y 5 años. Durante el sueño profundo, el niño puede despertarse gritando y aterrorizado. Es posible que su hijo no sea capaz de explicar qué sucedió. Quizás no pueda consolar a su hijo ni conseguir que se despierte del todo.

Si bien el terror puede durar de 10 a 20 minutos, normalmente el niño no recuerda el episodio a la mañana siguiente. Los terrores nocturnos suelen ocurrir durante el primer tercio de la noche.

Cuestiones de seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños

Child safety seats

Cuando se encuentre en un vehículo, su hijo debe estar en todo momento en un asiento para automóvil aprobado.

En un vehículo, el lugar más seguro para su hijo es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su hijo en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

Los niños que pesan 40 libras (18 kg) o menos están mejor protegidos en un asiento de seguridad para niños con arnés completo. No pase al niño a un asiento elevado hasta que alcance los límites superiores de peso y altura para el asiento de seguridad según lo establecido por el fabricante. Cuando su hijo supere estos límites de peso y altura, use un asiento elevado aprobado.

Los niños de esta edad no deben viajar en automóvil solo con el cinturón de seguridad. Deben estar asegurados en asientos elevados hasta que lleguen a los 4' 9" (1,44 m) de altura y tengan entre 8 y 12 años. Sacar a su hijo de un asiento de seguridad o un asiento elevado antes de tiempo aumenta drásticamente el riesgo de lesiones o muerte en un accidente automovilístico. Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero con sujeción apropiada.

- **Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento para automóvil.** Si no tiene instrucciones, póngase en contacto con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual del propietario de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunas instrucciones de fabricantes pueden estar disponibles en sus sitios web.
- No use asientos de seguridad para niños que hayan estado en un accidente o de los cuales no conoce los antecedentes.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su hijo esté en el asiento para automóvil.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su hijo, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe a quién puede contactar en su comunidad para obtener más información. También puede buscar una agencia pública en su área que inspeccione asientos de seguridad para niños. También puede asistir a una clase de seguridad para bebés que viajan como pasajeros.

Nunca coloque un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.

Prevención de caídas y lesiones

Preventing fall and injuries

Las lesiones provocadas por accidentes o maltratos son la principal causa de muerte en los niños. La mayoría de las lesiones pueden prevenirse. A menudo, las lesiones suceden porque los padres no son conscientes de lo que pueden hacer sus hijos. Observe a su hijo y piense en qué podría generarle problemas. Elimine los posibles peligros.

Debido a que su hijo está en movimiento y es curioso, necesita que lo proteja. Supervise a su hijo de cerca y tome las siguientes precauciones de seguridad:

- Cierre o bloquee las áreas que estén prohibidas.
- Mantenga las puertas cerradas para evitar que su hijo salga afuera.
- Cubra todos los enchufes eléctricos no utilizados.
- Tenga cuidado con los cables y las cuerdas que incluso cuando cuelgan arrollados pueden ser peligrosos, porque pueden apretar fácilmente el cuello de un niño pequeño. Asegúrese de colocar la cama de su hijo lejos de persianas y cables.
- Instale cerraduras a prueba de niños y pestillos de seguridad en armarios y cajones, especialmente donde guarde sustancias tóxicas o artículos punzantes.
- Mantenga los electrodomésticos calientes y cables eléctricos fuera del alcance de su hijo.
- Mantenga todos los aparatos eléctricos del baño fuera del alcance de su hijo.

- Asegúrese de que las ventanas estén cerradas o tengan rejillas que no puedan empujarse hacia afuera.
- Antes de salir en reversa por la entrada de automóviles, siempre camine detrás del automóvil para asegurarse de que su hijo no esté allí. Podría no ver a su hijo detrás del automóvil por el espejo retrovisor.
- No permita que su hijo se suba a escaleras, sillas o armarios.
- Nunca deje a su hijo solo en la casa.
- Supervise a su hijo al cruzar la calle. Un preescolar es demasiado pequeño para esperar que mire a ambos lados cada vez que cruza la calle.
- Comience a hablar con su hijo sobre cómo llamar al 911 para pedir ayuda de emergencia.
- Cuando su hijo se acerque a la edad en la que asiste al jardín de infantes, enséñele su número de teléfono y dirección.
- Si elige tener un arma, asegúrese de que no esté cargada y que esté guardada bajo llave. Manténgala separada de las municiones. Pregunte si hay armas en las casas que visita su hijo o donde lo cuidan. Averigüe cómo las guardan.
- Siempre supervise a su hijo cuando esté con una mascota de la familia o un animal del vecindario. Enséñele a su hijo a respetar a los animales y a no molestarlos ni sorprenderlos. Enséñele a su hijo a mantenerse alejado de los animales que no conoce. Enséñele a su hijo a avisarle si hay un animal extraño cerca. Cuando los animales comen, duermen, cuidan a sus crías o se sorprenden, pueden morder.

Cascos de bicicleta

Si su hijo monta algo con ruedas, colóquele un casco. Esto incluye triciclos, bicicletas, monopatines, patinetas, patines y vagonetas para niños. También incluye andar en un carrito de arrastre o en un asiento sujeto a la bicicleta. El casco debe cumplir con los estándares de seguridad para cascos de bicicleta de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés).

El casco debe usarse directamente sobre la cabeza. Debe cubrir la parte superior de la frente. Si está inclinado hacia atrás, no protege la frente. El casco está bien ajustado si no se mueve en la cabeza ni se desliza hacia abajo sobre los ojos cuando se empuja o hala. Para que quede bien colocado, se debe ajustar la correa para la barbilla.



Prevención de quemaduras

Preventing burns

Las quemaduras son una de las principales causas de lesiones infantiles. Siga estas precauciones para proteger a su hijo:

- Ajuste la temperatura del calentador de agua de su casa a 120 grados Fahrenheit o 48,8 grados Celsius o menos.
- No le permita a su hijo estar a su lado cuando cocina. Los líquidos, alimentos y grasa calientes podrían salpicar a su hijo y provocarle quemaduras graves.
- Mantenga a su hijo alejado de las piezas de las cortadoras de césped y motocicletas que puedan calentarse.
- No deje alimentos ni bebidas calientes donde su hijo pueda alcanzarlos.
- A menudo, los preescolares están interesados en el fuego. Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Siempre que sea posible, use las hornillas traseras de la cocina con los mangos de las ollas y sartenes orientados hacia adentro.
- Supervise cuidadosamente a su hijo cuando esté cerca de una chimenea o de una fogata al aire libre.

Si su hijo se quema, deje correr agua fría de inmediato sobre el área quemada durante 10 minutos. Luego, cubra la quemadura sin apretar con un apósito o un paño limpio. Para todas las quemaduras, llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Cambie las baterías al menos una vez al año en una fecha que recuerde. Por ejemplo, cambie las baterías cuando comience el horario de verano o el día del cumpleaños de su hijo. Tenga en su casa un extintor de incendios que funcione.

Asegúrese de que la ropa de dormir de su hijo no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente.

Practique un plan de escape en caso de incendio.

Seguridad bajo el sol

Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero.

Al menos 30 minutos antes de la exposición al sol, aplique protector solar a su hijo en el rostro, las orejas, el cuello, la parte posterior de las manos, la parte superior de los pies y cualquier otra área que no cubra la ropa o un sombrero.

Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 o más. Frótelo bien. Vuelva a aplicar cada 2 horas y después de nadar. Aplique también bálsamo labial que contenga protector solar.

Lo mejor es evitar la exposición al sol entre las 10:00 y las 14:00 h.

Prevención de ahogamiento

Preventing drowning

Un niño puede ahogarse en menos de dos pulgadas (5 cm) de agua. Nunca deje a su hijo solo dentro o cerca de una bañera, una cubeta de agua o un inodoro. Nunca deje a su hijo cerca de piscinas profundas o infantiles ni en ningún otro lugar donde haya agua, ni siquiera por un momento. Vacíe todos los baldes después de cada uso. Siempre permanezca con su hijo durante el baño. Cuando esté cerca del agua, manténgase a una distancia de un brazo respecto de su hijo.

Si tiene una piscina, coloque una cerca de al menos cuatro pies (1,2 m) de altura en todos los lados de la piscina. Asegúrese de que las puertas tengan traba automática. La mayoría de los niños se ahogan cuando corretean y se alejan de la casa, y se caen en una piscina que no está cercada. En tan solo un instante, un niño puede salir de la casa y caerse en una piscina.

Si su familia disfruta de navegar y pasar tiempo cerca del agua, asegúrese de que usted y su hijo usen chalecos salvavidas. Los niños deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando estén en un bote o cerca de un área con agua. Revise la etiqueta del chaleco salvavidas para asegurarse de que cumpla con las regulaciones estatales o de la Guardia Costera de los EE. UU. El chaleco salvavidas debe ser cómodo y del tamaño adecuado para su hijo. Siempre debe usarse según se indica, con todas las correas sujetadas. Sin embargo, el uso de un chaleco salvavidas no sustituye la supervisión de un adulto. Los flotadores para brazos, juguetes para el agua, balsas y colchones inflables para la piscina no deben usarse en lugar de los chalecos salvavidas.

Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación

Preventing suffocation, choking, and poisoning

Para explorar el mundo, los niños siguen llevándose muchas cosas a la boca. Tienen vías respiratorias pequeñas y pueden atragantarse fácilmente. Para evitar sofocación y atragantamiento, haga lo siguiente:

- Insista en que su hijo permanezca sentado al comer.
- Siga las recomendaciones del paquete del juguete respecto a la edad.
- Mantenga los siguientes artículos fuera del alcance de su hijo:
 - Bolsas y envoltorios de plástico.
 - Globos.
 - Monedas.
 - Canicas.
 - Juguetes con piezas pequeñas.
 - Pelotas pequeñas.
 - Pilas tipo botón.
 - Jeringas para medicamentos.
 - Dulces, goma de mascar y refrigerios de frutas.
 - Tapas de botellas de bebidas.
 - Cualquier objeto que podría caber dentro de la boca de su hijo.

Dele a su hijo solamente juguetes irrompibles que no tengan bordes filosos ni piezas pequeñas que puedan desprenderse.

Los cordones de las persianas y cortinas pueden estrangular a su hijo. Ate los cordones en un lugar alto y fuera del alcance del niño. No anude los cordones juntos.

¿Qué debo hacer si mi hijo se atraganta?

Para estar preparado por si surge una emergencia, tome una clase de reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios en caso de atragantamiento infantil. Anime a todas las personas que cuidan a su hijo a que también lo hagan.

Si su hijo puede toser, llorar o hacer ruidos con fuerza, no interfiera. Siga observando a su hijo de cerca y esté listo para ayudar si es necesario. Alerta a alguien que su hijo se está atragantando.

Si su hijo se está atragantando y no puede respirar, haga lo siguiente:

1. Ubíquese de pie detrás del cuerpo de su hijo.
2. Forme un puño con una mano y coloque el puño de modo que el pulgar de esa mano quede en el centro del abdomen de su hijo, justo por encima del ombligo. Use la otra mano para agarrar el puño.
3. Presione el puño en el abdomen de su hijo con un movimiento rápido hacia arriba (compresión abdominal). Repita este movimiento hasta que su hijo pueda respirar.
4. Si su hijo está inconsciente (no responde), comience la reanimación cardiopulmonar o llame al 911.
5. Al realizar la reanimación cardiopulmonar, observe la boca del niño cada vez antes de dar una respiración. Si ve un objeto, use el dedo para quitarlo cuidadosamente y así evitar empujar el objeto hacia la garganta. Siga realizando la reanimación cardiopulmonar hasta que empiece a toser, llorar o hablar. **Si nadie ha llamado todavía, llame al 911 después de 2 minutos de reanimación cardiopulmonar.** Luego, siga realizando la reanimación cardiopulmonar.

Para prevenir intoxicaciones

Su hijo puede intoxicarse con muchos de los productos comunes que hay en su casa.

- Mantenga completamente fuera de la vista y del alcance de su hijo los productos domésticos, como cápsulas de detergente, lejía, productos de limpieza, sustancias químicas y medicamentos.
- Instale pestillos de seguridad en cajones y armarios.
- Tenga en cuenta que algunas plantas del hogar son venenosas. Mantenga todas las plantas fuera del alcance de su hijo.

Si cree que su hijo tragó algo venenoso, llame de inmediato al Poison Control Center (Centro de Toxicología). Coloque el número de teléfono del **Centro de Toxicología** donde toda su familia pueda encontrarlo: 1 (800) 222-1222.

Prevención de intoxicación por plomo

Preventing lead poisoning

La intoxicación por plomo se produce cuando se acumula demasiado plomo en el cuerpo. Puede provocar problemas de aprendizaje, comportamiento y salud en los niños.

Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le entregue un cuestionario para revisar los factores de riesgo para intoxicación por plomo del niño. Si se sospecha que hay exposición al plomo o se considera que su hijo tiene un mayor riesgo de exposición al plomo, se le realizará un análisis de sangre.

Los niños menores de seis años que pasan tiempo en casas construidas antes de 1978 corren un mayor riesgo de intoxicación por plomo. Estas casas pueden tener pintura desprendida o descascarada, o estar en proceso de renovación. Hasta 1978, se permitía el plomo en la pintura de viviendas. Cuanto más antigua sea su casa, más probable será que contenga pintura a base de plomo. Hasta la década de 1950, se usaban pinturas con hasta un 50 por ciento de plomo en el interior y el exterior de las casas.

El plomo también se puede encontrar en el suelo que rodea las casas y los edificios de apartamentos. Los niños pueden tener contacto con el plomo al jugar en la tierra.

Algunos juguetes ponen a los niños en riesgo de exposición al plomo. Los juguetes más viejos o antiguos y los objetos de colección que se pasan de una generación a otra pueden tener pintura con plomo. Esto puede poner a los niños en riesgo de exposición al plomo. Tenga cuidado con la pintura desprendida o descascarada en los juguetes y no permita que su hijo juegue con ellos.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene dudas sobre la presencia de plomo en su casa.

Peligros de las armas de fuego

Firearm hazards

Los niños que viven en hogares donde hay armas corren mayor peligro de dispararse a sí mismos o recibir un disparo de amigos o familiares que de ser heridos por un intruso.

Lo mejor es mantener todas las armas fuera de la casa. Si elige tener un arma, asegúrese de que no esté cargada. Guárdela en un lugar bajo llave. Manténgala separada de las municiones. Pregunte si hay armas en las casas que visita su hijo o donde lo cuidan. De ser así, averigüe cómo las guardan.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos y formar parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y el condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para obtener más información sobre una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su casa, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los niños.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 y 30 por ciento de DEET. Use solo la cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su hijo y la piel expuesta. No aplique repelente para insectos en el rostro ni en las manos de su hijo. Una vez que regrese al interior, lávele la piel con agua y jabón para quitar el repelente.

Seguridad personal

Personal safety

Muchos padres temen que sus hijos sean secuestrados. Enseñe a su hijo que nunca debe ir a ningún lugar con un extraño. Enséñele también a no irse con alguien que conozca, a menos que se haya planeado con anticipación.

Enseñe a los niños desde muy pequeños sobre el contacto físico bueno y malo. Hágalo con tranquilidad. Es importante que le enseñe a su hijo el nombre correcto de las partes del cuerpo. Esto le da a su hijo las palabras para hacer preguntas y expresar inquietudes.

A los preescolares se les debe enseñar que algunas partes del cuerpo son íntimas. Las partes íntimas del cuerpo son aquellas que cubre un traje de baño. Nadie tiene derecho a mirar o tocar las partes íntimas de un niño ni hacer que un niño mire o toque las de otra persona. Enseñe a su hijo que diga "no" a tales solicitudes y que, si esto sucede, se lo cuente a usted o a otro adulto de confianza.

Haga hincapié en que tocar partes privadas nunca debe ser un secreto. No obstante, a veces, las personas como los proveedores de atención médica o los padres necesitan observar o tocar partes íntimas.

Cómo interactuar con su hijo

Interacting With Your Child

Interactúe con su hijo preescolar mientras crece y aprende:

- Felicite a su hijo por el comportamiento positivo, como intentar hacer una nueva tarea, ayudar a una persona o ser colaborador.
- Ayude a su hijo a expresar sus emociones de manera positiva.
- Aliente la independencia de su hijo. Motive a su hijo a intentar cosas nuevas y a hacer cosas por sí solo.
- Ofrezcale a su hijo oportunidades valiosas de contribuir con la familia y participar en actividades familiares.
- Establezca rutinas, rituales y tradiciones familiares.
- Siga leyendo y cantando con su hijo. Los niños en edad preescolar disfrutan especialmente de cantar canciones con gestos, con las que puedan aplaudir y bailar.
- Disfrute y valore la compañía de su hijo.



Manejo del comportamiento

Behavior management

Manejar el comportamiento implica enseñarle límites a su hijo, con amor. Establezca las reglas y los límites necesarios para mantener la seguridad de su hijo y la de otras personas, y luego haga que se cumplan de manera constante. Todos los cuidadores de su hijo deben implementar las mismas reglas.

Es fácil crear, sin querer, una relación negativa en la que los padres sienten que lo único que hacen es corregir a su hijo. Elogie los buenos comportamientos de su hijo para hacerle saber que desea que esos comportamientos continúen. Tenga cuidado de no decirle a su hijo que es “bueno” o “malo”. Es el comportamiento de su hijo lo que a usted le agrada o desagrada, no su hijo.

La palabra “no” puede perder su eficacia si se usa con demasiada frecuencia. Limite el uso de la palabra “no” a los momentos más importantes, como cuando su hijo puede lastimarse o lastimar a otros. No permita que su hijo golpee, muerda ni tenga comportamientos agresivos.

Dígale a su hijo que es muy especial para usted. No deje de tomar a su hijo en los brazos, sostenerlo y abrazarlo. Ayude a su hijo a expresar alegría, ira, tristeza, miedo y frustración, y a desarrollar un comportamiento para tranquilizarse solo.

Sea un buen ejemplo

Su hijo aprende observándolo, incluso cuando usted no se da cuenta. Su hijo copiará sus comportamientos. Por lo tanto, sea un buen ejemplo:

- Realice actividad física y ejercicio de forma regular.
- Seleccione y coma alimentos saludables.
- Responda con calma cuando enfrente situaciones difíciles.
- No fume.
- Use el cinturón de seguridad.
- Use un casco cuando ande en bicicleta.

Cuidado de niños

Childcare

Si su hijo va a la guardería, siga controlando la seguridad del centro de cuidados, a medida que su hijo crece y necesita cambios. Considere los siguientes factores:

- Estándares de salud y seguridad.
- Licencias, acreditaciones y calificaciones.
- Relación proporcional entre niños y personal.
- Políticas del proveedor de cuidados infantiles, incluida la política de visitas
- Sus expectativas.
- Plan de respaldo para la atención médica.

Si tiene algún problema sobre el que necesite hablar con el proveedor de cuidados infantiles, sea franco y sincero con respecto a sus inquietudes. Si necesita realizar cambios, hágalo.

Comentarios finales

A Final Word

Disfrute de su hijo durante este período. Dedíquele tiempo y atención, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes de rutina para niños sanos.

Los exámenes de rutina para niños sanos o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su hijo. Cuando se prepare para cada examen de rutina para niños sanos, anote todas las preguntas o inquietudes que tenga. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su hijo recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su hijo tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de rutina, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su hijo, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos, ayudarán a su hijo a desarrollarse y mantenerse saludable.

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.

MC5354-08SPrev0917