

# CONTROL SALUD 3 AÑOS (opcional)

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Gloria Nieves López Valero, María Luisa Jiménez Álamo

Abandona la etapa de bebé y empieza a ser un niño, más autónomo e independiente. Comienza a tomar sus decisiones y a aprender las consecuencias de las mismas; y los padres debemos vigilarles, guiarles y apoyarles en este proceso.

## ALIMENTACIÓN

El niño debe tener una dieta variada y equilibrada

La alimentación de la familia condicionara su propia dieta. Es importante que las comidas sean en familia.

Son selectivos en lo que quieren comer ; prefieren alimentos ricos en hidratos de carbono y con glutamato, antes de verduras y frutas; limitan su ingesta de proteínas en general y especialmente el pescado. Hay que dejar que el niño decida cuando está lleno y respetar sus gustos, pero se debe ofrecer alimentos saludables y **DEBE APRENDER A COMER DE TODO.**

Limitar al máximo el consumo de grasas saturadas y fomentar la ingesta de aceite de oliva y pescado.

Limitar al máximo el consumo de “chucherías” que aumentan el riesgo de caries y de obesidad. Promover cumpleaños saludables. No usar este tipo de productos como “Premio”: no se debe premiar a los niños con comida.

Limitar a ocasiones muy especiales bebidas azucaradas y zumos embotellados

La comida se come en orden de presentación: un primero, un segundo y un postre. Si no tiene hambre del primer plato, no se puede tomar el postre. Establecer una cantidad mínima para pasar

al siguiente plato. Si decide no comer, no se le da otra cosa. Intentar que la comida sea saludable (con sus raciones correctas de proteínas, hidratos y grasas; de postre fruta)

Deben tomar al menos 500 cc de leche

## HIGIENE Y SALUD BUCODENTAL

Baño diario y lavado de manos antes de las comidas.

No usar ni chupete ni biberón.

Debe cepillarse con dientes, 2-3 veces al día, con pastas que contengan 1000 ppm de flúor (la medida de un guisante). NO pasa nada porque se lo trague.

Tiene que seguir revisiones en su dentista. Si tiene una caries en un diete de leche debe ser valorado por un dentista. Exite un programa de salud dental para niños menores de 6 años

## SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Deben dormir 10-12 horas. Dejan de dormir la siesta, pero es importante que disponga de un rato tras la comida para relajarse.

Debe tener una rutina para acostarse, a una hora determinada asegurando el tiempo de descanso. El déficit de sueño puede provocar problemas de comportamiento y del aprendizaje.

Son frecuentes las pesadillas, los terrores nocturnos, la somniloquia (hablar en sueños) , el sonambulismo y otras tranornos del sueño, sin importancia clínica, pero si son muy frecuentes pueden ser la expresión de una angustia que no son capaces de contar.

SE recomiendan actividades lúdicas en las que el niño se mueva y ejercite su coordinación. SE recomiendan los juegos tradicionales, el aprender a montar en bicicleta y aprender a nadar.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Con estas edades son muy frecuentes los accidentes (y son la primera causa de mortalidad en este rango de edad). Es importante

tomar medidas para evitar que ocurran, básicamente usar el sentido común: evitar acceso a sitios, ventanas y/o escaleras donde pueda caerse, proteger enchufes, no dejar al descubierto fuentes de calor (planchas, estufas, fuego...), no debe jugar en la cocina (mando de las cazuelas y sartenes hacia dentro, no debe tener acceso a los mandos, no sentarlo en la encimera, cuidado con cuchillos y tenedores, cuidado al sacar alimentos de fuego o del horno,...). Evitar la ingesta de tóxicos, si se producen llamar a **toxicología 915620420**

Vigilancia en el agua. Deben aprender a nadar lo antes posible.

Aplicar cremas de protección solar con FPS de 50, al menos 15 minutos de salir al sol y repetir la aplicación cada 1 1/2- 2 horas. Evitar las horas de máximo sol y usar gorras, gafas, camisetas...

Debe enseñarse seguridad vial (para eso los padres también deben respetarla) intruyendo en el uso de pasos de cebra y el el funcionamiento de semáforos

SIEMPRE deben viajar atados, en su silla de grupo II-III, o segun talla en la normativa i-Size (con respaldo) en el sentido de la marcha o a contramarcha segun modelos, y la silla anclada al coche.

Evite que sean fumadores pasivos (de cualquier tipo de tóxico)

## DESARROLLO PSICOMOTOR

Hacen frases cortas de 3-4 palabras y se le entiende casi todo (puede tener problemas con algún fonema pero no es indicación de tratamiento logopeda).

Sabe pedalear, saltar y copiar imágenes simples

Tienen cierta autonomía para vestirse, desvestirse y comer. Estimule a su hijo en este sentido.

Tiene una imaginación muy activa: miedos a la oscuridad, a ruidos o a quedarse solo.

Comienzan ya a tener una mano dominante. Si es zurdo NO intente corregirlo.

Debe hacer y es bueno que practique, juego simbólico.

Juegan con otros niños, pero tienen problemas para compartir. Es “normal” que muerda o agreda a otros niños, pero debe aprender a ser tolerante con los demás y a aceptarse a si mismo. Los amigos del niño los debe elegir él mismo, no sus padres

Deben tener control de esfínteres durante el día (normal que no lo tengan por la noche.) Es frecuente que tengan “pequeños escapes”

Es bueno para ellos contarles cuentos, leerles libros y estimularlos para que dibujen. Se aconsejan que las pinturas (de cera o e madera) sean triangulares (le enseñan a coger el lápiz)

Limite el tiempo de exposición a pantallas. Busque videos y/o programas que favorezcan su aprendizaje. No debe tener televisión en su dormitorio.

Evite ridiculizar al niño o menospreciar sus capacidades. Si le regaña, hágalo en privado.

En lugar de castigos debe haber “consecuencias naturales” (“No has hecho las fichas en clase y como consecuencia las tendrás que hacer en casa...”). Se penalizan las malas acciones, no al niño; y es importante alabarle las buenas.

Recuérdale que le quiere y que está orgulloso de él/ella. Estimule el vínculo y el apego.

## VACUNAS

La próxima vacuna en el recuerdo de la Triple vírica (sarampión rubeola y paperas) y de varicela a los 4 años

**PRÓXIMO CONTROL: 4 AÑOS**