

De 3, 4 y 5 años de edad



Su hijo depende de usted

Es normal que los niños se pongan de mal humor, se enojen y tengan berrinches. Cada vez son más independientes y podrán a prueba a sus padres desobedeciéndolos.

- Si su hijo se porta mal, NUNCA debe pegarle, darle cachetadas o gritarle para castigarlo.
- Si alguna vez siente que va a perder el control o que le podría hacer daño físico a su hijo, déjelo en su habitación o en un lugar seguro e intente contar hasta diez para calmarse. También puede llamar a un pariente, a un amigo o al **1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)** para recibir ayuda.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios para niños. Póngase en contacto con un hospital en su área o con la Cruz Roja Estadounidense para recibir información sobre las clases que ofrecen.

Seguridad para los niños

Los niños son más independientes a medida que crecen. Tienen mucha energía y es increíble lo que pueden hacer. Aunque su habilidad para correr, saltar y trepar es buena, aun están desarrollando su capacidad para juzgar y controlarse a sí mismos.

Aquí tiene una lista de cosas que puede esperar de su niño mientras crece:

Durante el crecimiento debe esperar lo inesperado. Los niños son muy impulsivos, no entienden completamente los peligros de sus alrededores y se pueden meter en situaciones peligrosas. Sea consciente de los alrededores de su niño y nunca subestime lo que vayan o puedan intentar hacer.

3 y 4 años de edad

- Corren, trepan, brincan y saltan.
- Suben y bajan las escaleras.
- Usan tijeras de seguridad.
- Tienen curiosidad y les interesan las experiencias nuevas.
- Son más creativos cuando juegan.
- Son más independientes e impulsivos.
- No pueden calcular distancias.
- No han desarrollado la coordinación y el control de sí mismos.
- Demuestran mucha independencia.
- Quieren hacer cosas solos.
- No entienden completamente las diferencias entre lo imaginado y lo real.
- A veces no ponen atención a sus padres y los desobedecen deliberadamente.

5 años de edad

- Corren, trepan, brincan y saltan.
- Saben hacer volteretas y hamacarse.
- Usan tenedores, cucharas y cuchillos.
- Su habilidad para controlarse y tomar decisiones se está desarrollando.
- Empiezan a entender el concepto del tiempo.
- Es más probable que estén dispuestos a seguir reglas, pero no siempre lo harán.
- Entienden las diferencias entre el mundo real y las fantasías.



Lesiones comunes en niños de 3, 4 y 5 años

CAÍDAS Los niños corren, se suben a todo y exploran el mundo a su alrededor.

- Deje que los niños trepen y exploren pero asegúrese de que no sea peligroso.
- Sujete muebles altos y angostos, como repisas o estantes para la televisión, con tornillos fijos a la pared para que no se puedan caer si un niño se trepa a ellos.
- Mantenga las puertas que dan a los balcones y hacia fuera cerradas con cerraduras resistentes que los niños no puedan alcanzar.
- Los mosquiteros de las ventanas no pueden prevenir la caída de un niño por una ventana. Aleje todos los muebles de las ventanas incluyendo la cama de su hijo. Use barreras de seguridad o cerraduras para todas las ventanas.



SEGURIDAD EN LA CALLE Y EN LAS ENTRADAS A LOS ESTACIONAMIENTOS

Los niños tienen mucha curiosidad por sus alrededores y pueden correr hacia la calle y a las entradas de los estacionamientos. Aunque les diga «no» o «peligro» se pueden olvidar cuando vuelvan a estar cerca de la calle. Los niños no entienden los peligros de los autos ni de la calle.



- Cuando esté afuera con un niño pequeño, sosténgalo o asegúrese de que haya una barrera (como una cerca o pared) entre él y los autos.
- Los niños pueden ser atropellados por los autos que retroceden al salir de los estacionamientos porque los conductores no los pueden ver. Fíjese bien alrededor y detrás de su auto cada vez que lo vaya a manejar.
- No deje que los niños jueguen en o cerca de la calle. Aunque los esté supervisando, pueden lanzarse a la calle sin que usted se dé cuenta. Debe encontrar un patio, un parque cercano o un parque de recreo donde puedan jugar.
- Tome de la mano al niño cuando crucen la calle y obedezca las leyes de tránsito.

Triciclos, patinetas y otros juguetes con ruedas

- Los niños deben usar cascos siempre que anden en triciclos, patinetas o con cualquier juguete que tenga ruedas. El casco debe ser aprobado por la Comisión de Seguridad para Productos del Consumidor y también debe ser del tamaño correcto para su hijo. Siga las instrucciones para que le ajuste correctamente.
- Si su hijo está andando en la acera, **siempre** acompañelo a su lado, manteniéndose entre él y la calle. Supervise **siempre** a los niños cuando estén montando en triciclos y **nunca** los deje ir hacia la calle.



EL ASIENTO APROPIADO: SEGURIDAD EN EL AUTOMÓVIL

Asientos que miran hacia delante (40-65 libras o 80 libras)

Cada vez que su niño está en un auto, debe estar en el asiento trasero del vehículo, bien abrochado con el asiento infantil de seguridad adecuado para su peso, altura y edad.

- Hasta 40-65 libras o 80 libras (mirando hacia delante).
- Baje anclas hasta 40- 48 libras.
- Ajuste el arnés arriba o al nivel de los hombros.
- El sujetador del arnés debe estar al nivel de las axilas.
- Instale el asiento al vehículo con la cuerda de anclaje superior o con las anclas de la parte inferior.
- Utilice un arnés de seguridad con 5 puntos de apoyo para aumentar el límite de peso o de altura del asiento.
- **Nunca** ponga a su bebé en el asiento delantero si el asiento viene con una bolsa de aire. La bolsa de aire en el asiento delantero puede causar daños graves a su bebé o aún matarlo.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto, ni por un minuto. Es muy peligroso para el bebé y en California es contra la ley.
- Siempre lea el manual del asiento de seguridad y del vehículo para instrucciones precisas.

Arnés de 5 puntos



Asiento orientado hacia delante
40-65 libras o 80 libras

INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS

Los niños están llenos de curiosidad y andan explorando todos sus alrededores. Pueden abrir recipientes y encontrar cosas aunque estén escondidas. También van a meterse cosas en la boca aunque tengan mal sabor.



- Mantenga todos los medicamentos, vitaminas, suplementos de hierro, productos de limpieza y cosméticos guardados en sus envases originales, cerrados y fuera del alcance de los niños.
- Instale cerraduras de seguridad en todos los cajones y gabinetes. Es posible que estas cerraduras no eviten que los niños abran los gabinetes pero harán que sea más difícil hacerlo.
- Asegúrese de que todas las carteras y bolsas estén guardadas fuera del alcance de los niños.
- Los baños no son lugares seguros para los niños. Mantenga la puerta del baño cerrada y con el seguro puesto.
- Si un niño se toma algo que le puede hacer daño, o si algo le daña o irrita la piel, llame inmediatamente al Sistema para el Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California al **1-800-222-1222** para que le indiquen qué tiene que hacer.



Lesiones comunes en niños de 3, 4 y 5 años

SEGURIDAD AL JUGAR A los niños les encanta jugar y explorar, pero a veces no entienden que hay peligros aun cuando están jugando.



Casa y parques públicos

- Asegúrese de que hayan tapetes de goma o un mínimo de 12 pulgadas de arena o madera aserrada debajo de todos los juegos en el parque.
 - Fíjese que ninguno de los juegos tenga bordes filosos, enganches en forma de «S» o aros de 5 a 10 pulgadas donde los niños se puedan enredar o atraparles los dedos o la cabeza.
 - **Nunca** debe amarrar o permitir que los niños amarren sogas, cuerdas o correas de animales a los juegos del parque porque se pueden estrangular.
- Revise los juegos de los niños para asegurarse de que no sean peligrosos.

Perros y otros animales

- Supervise **siempre** a los niños cuando estén jugando con animales, o cerca de ellos, inclusive si se trata de sus propias mascotas.
- **Nunca** deje que los niños se acerquen a un perro que no conocen aunque tenga correa puesta. Un perro amistoso también puede irritarse y morder sin aviso.



PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS Seguridad en la alberca (piscina) Los niños son curiosos y les va a atraer el agua de la alberca o del spa. Se pueden caer en la alberca sin hacer ningún ruido ni salpicar y se pueden ahogar en sólo unos segundos.



- Siempre debe tomar de la mano al niño cuando esté cerca del agua.
 - Asegúrese de que la alberca de su casa, o la que está cerca de su casa, esté rodeada por una valla que mida por lo menos cuatro pies de altura. La puerta de la valla se debe abrir hacia fuera, debe tener un sistema automático de cierre que mantenga la puerta cerrada y debe estar fuera del alcance de los niños.
 - No se distraiga leyendo o hablando con otras personas cuando cuida niños que están en o cerca de una alberca.
- Si hay pozos, fuentes, estanques, etcétera en o cerca de donde vive, asegúrese de que estén rodeados por vallas.

QUEMADURAS Los niños son curiosos y juegan con cosas como cerillos o fósforos, encendedores y cigarillos.



- Mantenga cosas calientes como planchas, rulos eléctricos, velas, cigarillos y ceniceros fuera del alcance de los niños.
 - Coloque puertas de seguridad o rejillas alrededor de las chimeneas, asadores o calentadores; sujete cables eléctricos al piso y a las paredes y cubra las tomas eléctricas con tapas plásticas.
 - Ponga el termómetro del tanque de agua a 120 grados Fahrenheit o póngalo en «warm» (tibio) y revise **siempre** la temperatura del agua antes de poner a un niño en el agua.
- Coloque un detector de humo en todas las recámaras de su casa.