Control de salud: 3 años

Su niño puede tener muchas opiniones y tal vez no quiera hacer lo que usted dice. Asegúrese de concentrarse en las buenas elecciones que su niño haga. Observe lo que hace bien y felicítelo. Préstele mucha atención. Deténgase y escuche con atención cuando su niño quiera hablar con usted.

Ayudando a su niño a aprender y a crecer

- **Ayude a su niño a prepararse para la lectura.**
  - Léale todos los días. Hágale preguntas sobre el cuento y las imágenes.
  - Cante canciones y juegue a las rimas.
  - Practique nombrar letras y leer señales que usted vea al estar afuera.
- **Prepararse para el preescolar.**
  - Considere cuándo y dónde empezar la educación preescolar o Head Start (Inicio temprano).
  - Ayude a su niño a imaginar. Déle juguetes para que los vista y haga juegos simbólicos.
  - Dé a su niño oportunidades para jugar con otros niños. Ayude a su niño a aprender a turnarse al jugar.
  - Enseñe a su niño formas aceptables para mostrar que está enojado, como hablar respetuosamente o quedarse solo un rato.
  - No permita que su niño golpee o muerda. Utilice pausas obligadas.
  - Dele opciones a su niño. Permita que su niño escoja entre 2 buenas opciones, tales como guardar los crayones o los zapatos.
  - Pida a su niño que le cuente acerca de sus amigos y actividades. Guarde su teléfono u otra distracción y mire a su niño a los ojos.
- **Ayude a su niño a aprender buenos hábitos para dormir.**
  - Su niño necesita de 10 a 13 horas de sueño cada día (incluido el tiempo para la siesta).

(Meta) A los 3 años de edad, la mayoría de los niños:

- Toman turnos en los juegos
- Muestran afecto y preocupación por los amigos
- Entienden la idea de “mío”, “suyo” y “suya”
- Hablan lo suficientemente bien como para que los extraños entiendan
- Juegan juegos simbólicos con muñecos, animales y personas
- Pedalean un triciclo
- Corren y trepan bien

Su niño alcanzará las metas a su propio ritmo. Para una información detallada sobre las metas, visite cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

- **Cree rutinas diarias en el hogar.**
  - Fije horas regulares para los juegos, las comidas y para ir a la cama.
  - Tenga rutinas tranquilas para la hora de ir a la cama.
  - Pida a todos los miembros de la familia que sigan estas normas en la casa. Alabe el buen comportamiento.

Alimentando a su niño

- Ponga algunas opciones saludables en el plato de su niño y deje que escoja qué y cuánto debe comer. Si su niño se resiste a los alimentos saludables, siga ofreciéndoles. Puede que cambie de parecer otro día.
- No compre ni ofrezca comida rápida y comida chatarra. Una manzana y un vaso de leche son un bocadillo excelente y rápido.
- Su niño debería alimentarse solo.
- Con frecuencia, traten de comer juntos en familia.

Si le preocupa el peso o hábitos de alimentación de su niño, pida consejos a su médico.

Manteniendo a su niño activo

- **Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.**
  - Establezca reglas para limitar el uso de los medios creando un plan de medios para su familia en: **healthychildren.org/Spanish/media/Paginas**
  - No tenga una TV o computadora en la habitación de su niño.
- **Ser activo.**
  - Excepto cuando duerme, su niño nunca debería estar inactivo durante más de una hora a la vez. Salgan con frecuencia. Visiten parques, zoológicos, museos y bibliotecas.
  - Asegúrese de que su niño haga actividades en la guardería y con sus niñeras.

Mi cita de seguimiento

Su próximo control de niño sano será cuando el niño tenga 4 años de edad.

Fecha / Hora:_____

Mientras tanto, este es un recurso útil:

- Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite **safekids.org** y regístrese para el boletín mensual.
- Para más ayuda para ayudar con las destrezas de vida, descargue la aplicación Vroom y reciba consejos diarios. Visite **vroom.org** para aprender más.

Manteniendo a su niño seguro y sano

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo.**
- **Esté seguro en los automóviles y cerca de ellos.**
  - Asegúrese de que el asiento para automóvil esté instalado correctamente. No debería haber más de un dedo de ancho entre el asiento y el arnés.
  - Asegúrese de que todos en el automóvil usen cinturones de seguridad.
  - Nunca deje a su niño solo cerca de una calzada, calle o en un automóvil. Enseñe a su niño a no ir tras una pelota en la calle.
- **Promueva buenos hábitos de la limpieza de los dientes.**
  - Cepille los dientes de su niño por la mañana y por la noche con un cepillo y una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
  - Lleve a su niño al dentista cada 6 meses. Pregunte acerca del flúor.
  - Dele a su niño agua para beber en lugar de jugo. El jugo tiene mucha azúcar, y causa caries dental.
- **Esté seguro en casa y en otros lugares.**
  - Nunca deje a su niño solo en casa o cerca del agua. Enseñe a su niño a nadar. Asegúrese de que las piscinas (albercas) tengan cercas bloqueadas alrededor y cubiertas.
  - Asegúrese de que su niño lleve puesto un casco al montar en bicicleta o patineta, o al patinar o esquiar. Lleve puesto su propio casco para dar el ejemplo.
  - Coloque un sombrero y protector solar a su niño antes de salir al sol.
  - Guarde bajo llave los medicamentos, venenos, productos químicos, cigarrillos, encendedores y alcohol. Si hay armas de fuego en cualquier casa que su niño visite, asegúrese de que estén bajo llave.

¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control al 1-800-222-1222.

Esta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga sus indicaciones.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FSLW012S - 08/23 (Last reviewed - 08/23) (Spanish translation by CommGap)