

Revisión de salud: 3 años

A medida que los niños se hacen más independientes, empezarán a centrarse más en adultos y niños fuera de su hogar y familia. Este es un excelente momento para aprender habilidades para jugar bien con los demás y permanecer seguro.

Cómo ayudar a su niño a aprender y a crecer

- **Ayude a su niño a prepararse para leer**
 - Lea a diario a su niño. Hágale a su niño preguntas acerca de la historia y las imágenes.
 - Canten canciones y jueguen juegos de rimas.
 - Practiquen nombrar letras y leer señales que ven cuando estén fuera del hogar.
 - Pídale a su niño que le cuente acerca de sus amigos y actividades. Deje el teléfono u otra distracción y vea al niño a los ojos.
- **Prepárese para el preescolar**
 - Considere cuándo y dónde empezar el preescolar o Head Start.
 - Ayude a su niño a imaginar. Dele a su niño juguetes para disfrazarse y jugar juegos de fantasía.
 - Dé al niño oportunidades para jugar con otros niños. Ayude a su niño a aprender a esperar su turno mientras juega.
 - Enséñele a su niño maneras aceptables de mostrar que está molesto, como hablar respetuosamente o tomar tiempo a solas.
 - No le permita a su niño golpear ni morder. Use tiempos fuera (time-outs).
 - Déle opciones a su niño. Deje que su niño elija entre 2 buenas opciones, como guardar los lápices de colores o los zapatos.
- **Cree rutinas diarias en el hogar**
 - Tenga horarios regulares para jugar, comer y dormir. Tenga una rutina tranquila para la hora de dormir.
 - Haga que todos los familiares sigan las reglas del hogar. Elogie la buena conducta.



HITOS DEL DESARROLLO A los 3 años de edad, la mayoría de los niños:

- Espera su turno en los juegos
- Muestra afecto y preocupación por sus amigos
- Entiende la idea de "mío", "de él" y "de ella"
- Habla lo suficientemente bien como para que los extraños lo entiendan
- Juega juegos de fantasía con muñecas, animales y personas
- Pedalea un triciclo
- Corre y trepa bien

Su niño cumplirá los hitos a su propio ritmo. Para obtener información detallada acerca de dichos hitos, visite www.cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

Cómo alimentar a su niño

- Ponga algunas opciones saludables en el plato de su niño, y deje que él elija qué y cuánto comer. Si su niño se resiste a comer alimentos saludables, siga ofreciéndoselos y tal vez cambie de opinión otro día.
- No compre ni ofrezca comida rápida ni comida chatarra. Una manzana y un vaso de leche hacen un excelente y rápido bocadillo.
- Su niño debe estar comiendo por sí mismo.
- Trate de comer juntos en familia a menudo.
- Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación, consulte a su médico.

Cómo mantener activo a su niño

- **Limite el tiempo que el niño ve la televisión y otras pantallas**
 - Su niño no debe estar inactivo por más de una hora a la vez, excepto cuando esté durmiendo.
 - No deje que el niño vea televisión u otras pantallas por más de 2 horas al día. Demasiado tiempo frente a una pantalla lleva a un lapso de atención más breve y a menos ejercicio.
 - No coloque un televisor o una computadora en la recámara de su niño.
- **Tengan actividad en familia**
 - Salgan a menudo. Visiten parques, zoológicos, museos y bibliotecas juntos.
 - Asegúrese de que el niño sea activo en la guardería y con las niñeras.

Cómo mantener a su niño seguro y saludable

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas.**
- **Tengan hábitos saludables de limpieza dental**
 - Cepille los dientes del niño por la mañana y por la noche con un cepillo de dientes y una cantidad muy pequeña de pasta dental.
 - Lleve al niño al dentista cada seis meses. Pregúntele acerca del fluoruro.
 - Dé al niño agua para que beba en lugar de jugo. El jugo contiene mucha azúcar y produce caries dental.
- **Seguridad en los automóviles y cerca de automóviles**
 - Asegúrese de que el asiento de seguridad para automóvil del niño esté instalado correctamente. No debe haber más del ancho de un dedo de espacio entre el asiento de seguridad para automóvil del niño y el arnés.
 - Asegúrese de que todas las personas que vayan en el automóvil usen el cinturón de seguridad.
 - Nunca deje al niño solo cerca de una entrada para automóviles, cerca del arroyo vehicular, ni en un automóvil. Enséñele a su niño a no perseguir una pelota hacia el arroyo vehicular.

• Permanezca seguro dentro y fuera del hogar

- Nunca deje al niño en el hogar, en el patio, cerca de la calle o de una entrada para automóviles sin un adulto responsable cerca.
- Cuando el niño esté cerca del agua manténgalo al alcance de la mano. Asegúrese de que las piscinas tengan cercas, y de que las piscinas de juego y cubetas (baldes) se vacíen inmediatamente después de usarlas.
- Ponga un sombrero y aplique protector solar al niño antes de exponerse al sol en exteriores.
- Enseñe al niño que si quiere acariciar a un perro, debe preguntar antes al dueño si está bien que lo haga.
- Guarde medicamentos, venenos y sustancias químicas bajo llave. Guarde cigarrillos, encendedores y alcohol bajo llave. Si hay armas de fuego en alguna casa adonde vaya de visita con el niño, asegúrese de que estén guardadas bajo llave.

Cuándo llamar:

- Si cree que el niño ha ingerido algo perjudicial o tóxico, como medicamentos, vitaminas para adulto o productos de limpieza, llame al Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control) al 1-800-222-1222.

Su próxima revisión de salud será cuando el niño tenga 4 años de edad.

NOTAS:

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES



Página IntermountainMoms en Facebook



Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 3 years