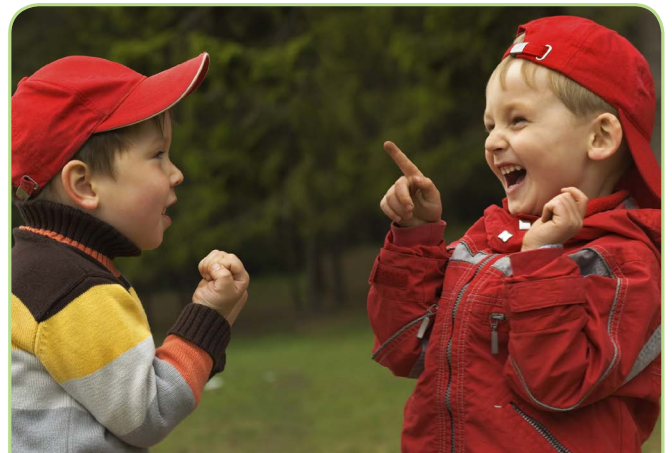


Control de salud: 3 años

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 ofreciéndoselos. 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.

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 de su niño 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 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.



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.



¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control (control de envenenamiento) 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.

Well Check: 3 years

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.