

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 3 AÑOS

VACUNAS:

- * Influenza #1 (gripe) - Previene la gripe, una enfermedad viral grave (dada únicamente durante la temporada de la gripe, generalmente octubre-marzo). Se puede dar como inyección o como espray nasal.
- * La mayoría de los niños no sufren efectos secundarios graves por esta vacuna. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Un análisis para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro.
- * Nivel de plomo (Pb) - Un análisis para detectar intoxicación por plomo. Por favor infórmenos si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO y PATERNIDAD:

¡Felicitaciones por ser padre de un niño de tres años que está atravesando la transición de niño pequeño a niño de edad preescolar!

Estos son algunos de los logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de tres años de edad típicos:

Habla/lenguaje:

- * La mayoría de los niños de tres años pueden hablar con oraciones cortas. Lo que dicen es comprensible para los demás la mayoría del tiempo.
- * Los niños de tres años ahora pueden usar palabras para decir lo que quieren.
- * En el próximo año, su hijo continuará aprendiendo palabras nuevas, y podrá armar oraciones más complejas. A los cuatro años de edad, usted debería entender casi todo lo que dice su hijo.

Habilidad física:

- * La mayoría de los niños de tres años pueden comer solos bastante bien y están empezando a vestirse.
- * Su hijo de tres años debería poder arrojar un balón por encima de la cabeza, subir escaleras alternando los pies, y debería estar aprendiendo a pedalear un triciclo.
- * Puede copiar un círculo y dibujar a una persona con 2 partes del cuerpo.
- * Para los cuatro años, su hijo podrá balancearse en un pie durante dos segundos, dar saltitos hacia arriba y hacia abajo, y cepillarse los dientes.

Social/juego:

- * A los niños de tres años les encanta disfrazarse, la simulación y la imitación. Pueden jugar de manera cooperativa con sus amigos. También pueden jugar solos.
- * La mayoría de los niños de tres años están aprendiendo a compartir y comienzan a comprender lo que significa turnarse. Recuerde, por lo general esto lleva tiempo y práctica.
- * Para los cuatro años, su hijo podrá jugar juegos de mesa y de cartas/naipes simples, y un juego imaginativo más desarrollado.

Conducta:

- * Los niños de tres años se están volviendo más independientes. Dele a su hijo la posibilidad de elegir. Pídale a su hijo que le cuente sobre su día, sus amigos y actividades. Recuerde que aún es muy importante establecer límites de manera constante. Es muy necesario por un tema de seguridad o conductas importantes. Dele a su hijo opciones dentro de los límites que usted establece.
- * Los niños de tres años se adaptan muy bien a las rutinas constantes para las comidas, siestas y la hora de dormir. Establecer estas rutinas hace que los niños se sientan seguros. Todos los miembros de la familia deben tener las mismas reglas.
- * Los niños aman la atención de sus padres. Abraza y levante a su hijo con frecuencia y felicítelo por las cosas que hace bien. Además, muéstrele a su hijo cómo manejar bien la frustración: tener un tiempo a solas, la posibilidad de estar activo, y la importancia de expresarse con respeto. Use los tiempos de reflexión o quite lo que está causando el problema.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Disfruten las comidas juntos en familia cuando sea posible.
- * Los niños de tres años deben beber leche descremada o de bajo contenido graso (1%) ahora. Además de leche, recomendamos que los niños beban agua, no jugo. Aunque es común darles jugo a los

- niños, el jugo tiene mucho azúcar y no es tan saludable como comer fruta.
- * Los niños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, lo puede beneficiar tomar un suplemento multivitamínico o de vitamina D. En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D.
 - * Puede parecer que su hijo no está comiendo suficiente. Siempre y cuando el crecimiento y los hemogramas del niño sean buenos, ¡trate de no preocuparse! Mantenga las comidas simples con algunos tipos diferentes de alimentos en cada comida.

HIGIENE:

- * Debe cepillarle los dientes a su hijo antes de irse a dormir y también después del desayuno. Trate de cepillarle los dientes después de almorzar también, de ser posible. Use una pequeña cantidad de pasta dental con flúor y un cepillo con cerdas suaves. Es hora de que su hijo vea a un dentista si aún no lo ha hecho. Consúltenos si necesita una recomendación sobre a dónde ir.
- * Muchos niños de tres años están dejando los pañales o ya los han dejado. Las señales que indican que está listo para dejar los pañales son: permanecer seco durante 2 horas, saber si está húmedo o seco, poder subirse y bajarse los pantalones, y decirle cuando va a defecar ANTES de que ocurra. Cuando comience a dejar los pañales, vista a su hijo con ropa que se pueda sacar rápido. Lleve a su hijo al inodoro cada 1-2 horas. Sea paciente en este proceso y felicite a su hijo cuando lo haga bien. Aunque la mayoría de los niños terminan de dejar los pañales a esta edad, a algunos les lleva más tiempo. Aliente a su hijo a usar el inodoro amablemente. Para más información sobre cómo ayudarlos a dejar los pañales, visite <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>

TELEVISIÓN y MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- * Es mejor que los niños jueguen a que miren televisión. Trate de limitar la televisión y el tiempo de exposición a la pantalla (computadora, videos o video juegos) a no más de 1 hora por día. No ponga un televisor en la habitación de su hijo.
- * Tenga cuidado con los programas y las publicidades de televisión que su hijo ve. Le sorprenderá cuántas malas conductas su hijo puede aprender mirando televisión. Haga otras actividades con su hijo como leer, jugar y cantar.

- * Sean activos como familia. Asegúrese de que su hijo esté activo mientras se encuentre en la casa, en la guardería y con sus niñas. Trate de dejar que su hijo juegue afuera, incluso cuando el clima es frío.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Deje siempre a un adulto maduro supervisando a su hijo.
- * No deje nunca a su hijo desatendido en o cerca del agua, ni siquiera en la bañera.
- * Asegúrese de que los cables de electricidad y las tomas de corriente estén resguardadas.
- * Los niños de tres años se trepan y toman cosas. Asegúrese de no dejar líquidos calientes a su alcance: ollas con asas sobre la cocina, tazas de café caliente, etc... Mantenga a los niños pequeños lejos de chimeneas, calentadores y otros electrodomésticos pequeños como planchas para la ropa y para el cabello. Mantenga los elementos inflamables como cerillas y encendedores bajo llave o lejos de su alcance.
- * Evite las cosas que puedan asfixiarlo. Cualquier cosa que pueda entrar en un rollo de papel higiénico es demasiado pequeño para que un niño pequeño lo use para jugar.
- * Mantenga todos los medicamentos, venenos, y suministros de limpieza guardados en un armario alto y cerrado con llave. Instale cerraduras en los armarios.

**>>>CENTRO DE CONTROL POR INTOXICACIÓN: 1-800-222-1222<<<
(Llame a este número si su hijo ingiere algo que pueda ser peligroso.)**

- * Use un asiento de seguridad para el auto que mire hacia adelante. Los niños pequeños deben sentarse siempre en el asiento trasero de todos los vehículos. Se puede necesitar un asiento elevador ("booster seat") si su hijo pesa más de 40 libras (18 kilos). Consulte las instrucciones del asiento de su auto.
- * Su hijo es demasiado pequeño para cruzar solo la calle. Siempre debe tomarlo de la mano.
- * Supervise el juego cerca de calles y entradas de auto.
- * Puede evitar caídas poniendo guardas en las ventanas de pisos superiores a las cuales puede llegar su hijo. Evite poner camas o sofás al lado de ventanas en pisos altos. Recuerde: ¡LOS NIÑOS NO PUEDEN VOLAR!
- * No fume en la casa. Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hay muchos recursos en Cambridge Health Alliance para ayudarlo. Por favor pregúntele a su proveedor sobre esto si está interesado en más información.

PRÓXIMA VISITA: A los 4 años para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* y en los sitios Web de *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.3yr.pdf>

<http://healthychildren.org>

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014