

# Chequeo de rutina: 3 años

Incluso si su hijo está sano, siga llevándolo a los controles anuales. De esa manera, puede asegurarse de que su hijo esté protegido con las vacunas que le corresponden a su edad. Además, el proveedor de atención médica de su hijo puede comprobar en estas visitas que el crecimiento y el desarrollo de su hijo sean adecuados. También le da la posibilidad de hacer las preguntas que tenga sobre el desarrollo físico y emocional de su hijo. Escriba las preguntas así puede abordar todas sus inquietudes durante el examen. En esta hoja se describen algunas de las cosas que puede esperar en este chequeo.

## Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará el comportamiento del niño para obtener un panorama de su desarrollo. Para esta consulta, la mayoría de los niños hace lo siguiente:

- Se da cuenta que hay otros niños y se une a ellos para jugar
- Se calma dentro de los 10 minutos posteriores a la separación de uno de los padres, como en una guardería
- Habla en una conversación con al menos dos intercambios de ida y vuelta
- Hace preguntas de "quién", "qué", "dónde" o "por qué"
- Dice su nombre, cuando se lo preguntan
- Crea juegos y situaciones imaginarias con muñecos o juguetes
- Dibuja un círculo, cuando le muestra cómo hacerlo
- Se pone algunas prendas de ropa solo, como pantalones sueltos o una chaqueta
- Usa el tenedor

## Consejos para la alimentación

No se preocupe si su hijo se ha vuelto selectivo con la comida. Esto es normal. La cantidad que su hijo coma en una comida o un día es menos importante que sus hábitos a lo largo de varios días o semanas. No obligue a su hijo a comer. Para ayudar a su hijo de 3 años a comer bien y desarrollar buenos hábitos, siga los siguientes consejos:

- Ofrezcale distintos alimentos saludables en cada comida. No deje de ofrecerle alimentos nuevos. Suelen necesitarse varios intentos hasta que a un niño comienza a gustarle un sabor nuevo.
- Establezca límites sobre los alimentos que su hijo puede comer. Y dele porciones de un tamaño adecuado. A esta edad, los niños pueden comenzar a adquirir el hábito de comer aunque no tengan hambre. O de escoger tentempiés poco saludables y golosinas en lugar de optar por comidas más sanas.
- Su hijo debe beber leche baja en grasa o descremada o 2 porciones diarias de otros productos lácteos ricos en calcio, como yogur o queso. Además de la leche, la mejor

---

bebida es el agua. Limite el jugo de fruta. El jugo debe ser 100 % de fruta. Es aconsejable mezclar este jugo con agua. No le dé gaseosas a su hijo.

- No permita que camine mientras come. Podría atragantarse. Además, puede hacer que su hijo coma en exceso a medida que va creciendo.

## **Consejos para la higiene**

- Bañe a su hijo todos los días o más seguido si es necesario.
- Si el niño aún no sabe usar el inodoro, es probable que esté listo para hacerlo en los próximos meses. Pregúntele al proveedor de atención médica cómo avanzar. Lea otros consejos sobre este tema más abajo.
- Ayude al niño a cepillarse los dientes dos veces al día. Use una pequeña cantidad (equivalente al tamaño de un chicharo) de pasta dental con fluoruro. Use un cepillo de dientes diseñado especialmente para niños. Enséñele al niño a escupir la pasta dental después de cepillarse en lugar de tragarla.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.

## **Consejos sobre el descanso y el tiempo que pasa frente a la pantalla**

Quizás su hijo siga durmiendo una siesta al día o bien haya dejado de hacerlo. El niño debería dormir entre 8 y 10 horas de noche. Si duerme más o menos que esto, pero parece estar bien de salud, no se preocupe. Cómo ayudar a su hijo a dormir:

- Todas las noches, siga una rutina para la hora de acostarse; por ejemplo, cepillarse los dientes y luego leer un libro. Procure que el niño se acueste a la misma hora todas las noches.
- Si tiene alguna preocupación sobre los hábitos de sueño de su hijo, informe al proveedor de atención médica.
- Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla a 1 hora al día. Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, usando la computadora, el teléfono inteligente o la tableta, y jugando videojuegos.

## **Consejos de seguridad**



- No deje que su hijo juegue afuera sin supervisión. Enséñele a tener mucho cuidado cerca de vehículos. Su hijo debe tomar siempre la mano de un adulto al cruzar la calle o caminar por un estacionamiento.
- Protéjalo de las caídas. Use mosquiteros resistentes en las ventanas. Coloque barreras de seguridad para bebés arriba de las escaleras. Supervise al niño en las escaleras.
- Si tiene una piscina, asegúrese de que tenga una cerca en todos los laterales. Las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave. Enséñele a su hijo a nadar. Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca de una masa de agua.
- Planifique con anticipación. A esta edad, los niños son muy curiosos. Corren el riesgo de meterse en situaciones que pueden ser peligrosas. Mantenga los armarios cerrados con trabas. Mantenga productos como medicamentos o productos de limpieza fuera del alcance del niño.
- Esté pendiente de cualquier objeto que sea pequeño y que podría atragantar al niño si llegara a ponérselo en la boca. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- Enséñele a tratar a los perros, gatos y otros animales con delicadeza y cuidado. Supervise siempre al niño cuando hay animales, incluso las mascotas de la familia. Enseñe a su hijo a alejarse de los perros y los gatos de otras personas.
- En el automóvil, siente siempre a su hijo en el asiento de seguridad en la parte de atrás. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles. Los bebés y los niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás durante el mayor tiempo posible. Es decir, hasta que hayan alcanzado el límite de altura o de peso permitido por el asiento. Revise las instrucciones del asiento de seguridad. La mayoría de los asientos de seguridad convertibles tienen límites de peso y de altura que permiten que los niños viajen orientados hacia atrás durante 2 años o más.
- Guarde este número de teléfono del Centro de control de toxicología en un lugar fácil de ver, como la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

- Si tiene un arma, guárdela en un lugar cerrado con llave. Nunca permita que su hijo juegue con un arma.
- Enséñele a su hijo cómo estar seguro con extraños.

## Vacunas

Según las recomendaciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), en esta visita médica su hijo puede recibir la vacuna contra lo siguiente:

- Gripe (influenza)

## Enseñe al niño a usar el inodoro

Muchos niños dejan el pañal alrededor de los 3 años. Si su hijo le dice que tiene el pañal sucio y le pide que se lo cambie, es una señal de que se está preparando. Las siguientes son algunas sugerencias:

- No obligue a su hijo a usar el inodoro. Eso podría hacer que el proceso sea más difícil.
- Explíquele cómo se usa el inodoro. Deje que su hijo vea cómo otros integrantes de la familia usan el baño para que el niño aprenda cómo hacerlo.
- Tenga una bacinilla en el baño, al lado del inodoro. Anime a su hijo a acostumbrarse a la bacinilla sentándose con toda su ropa o con solo un pañal puesto. A medida que el niño se sienta más cómodo, pídale que intente sentarse en el inodoro infantil sin pañal.
- Felicite a su hijo por usar la bacinilla. Para entusiasmarlo, ponga en práctica un sistema de premios, como un diagrama con pegatinas, cada vez que use la bacinilla.
- Entienda que los accidentes suceden. Si su hijo tiene un accidente, no le dé mayor importancia. Nunca castigue al niño por haber tenido un accidente con la bacinilla.
- Si tiene inquietudes o necesita más consejos, hable con el proveedor de atención médica.