



Su hijo a los tres años de edad

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: _____ | FECHA: _____

LAS MEDIDAS DE HOY

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Índice de masa corporal: _____ (_____ percentil)

Presión arterial: _____ / _____ mm Hg

VACUNAS: Hepatitis A (si su hijo aún no ha recibido las 2 dosis).

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección

De ser necesario, puede darle acetaminofén (Tylenol) a su bebé. Pregunte a su médico cuál es la dosis correcta. Comuníquese con su médico si los síntomas de su bebé son graves o duran más de 48 horas.

Próxima visita: A los cuatro o cinco años de edad; consulte con su médico.

ANÁLISIS DE LABORATORIO: Es posible que su hijo necesite análisis para determinar si tiene anemia o tuberculosis. Hable con su médico.

NUTRICIÓN

A estas alturas, su hijo ya no debería usar el biberón. Siga ofreciendo alimentos diferentes a su hijo, aunque sea quisquilloso. Todavía puede necesitar de 10 a 15 probadas de un nuevo alimento antes de que su hijo lo acepte. Es normal que su hijo coma varias comidas pequeñas y que tenga menos hambre.

- Deje que su hijo se alimente por sí mismo.
- Ofrezcale principalmente alimentos de mesa. No le dé alimentos pequeños, duros y redondos a su hijo con los que pueda asfixiarse, como nueces, palomitas de maíz y uvas enteras.
- Limite los jugos a no más de cuatro onzas por día.
- Cambie a leche descremada o sin grasa, pero no le dé más de 24 onzas por día. Si a su hijo no toma por lo menos 16 onzas de leche al día, sírvale otros alimentos ricos en calcio, como yogur y queso, todos los días.
- Siga dándole a su hijo los suplementos de vitamina D y/o fluoruro, de acuerdo con las sugerencias de su médico.

DESARROLLO

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su hijo hace lo siguiente:

- Sube y baja las escaleras
- Puede saltar con ambos pies al mismo tiempo
- Se balancea brevemente en un pie
- Pedalea en un triciclo
- Come por su propia cuenta
- Se lava y se seca las manos
- Copia un círculo
- Desabotona la ropa
- Dice más palabras
- Describe las acciones en libros
- Habla en oraciones y hace preguntas
- Sabe su nombre, edad y sexo
- Cuenta hasta tres o más
- Juega con otros niños
- Empieza a tomar turnos y a compartir
- Empieza a conocer la diferencia entre niños y niñas



Sutter Health
With You. For Life.

Su hijo a los tres años de edad

PÁGINA 2 DE 2

SEGURIDAD

- Revise los límites de altura y peso del asiento para automóvil de su hijo. Los niños que pesen más de 40 libras deben usar un asiento de seguridad con respaldo alto. Las leyes de California exigen que los niños usen estos asientos hasta la edad de seis años o hasta que pesen 60 libras. Sin embargo, la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration) establece que si su hijo es demasiado grande para su asiento para automóvil, debe ubicarlo en una silla de seguridad hasta que tenga por lo menos ocho años o mida cuatro pies con nueve pulgadas. Para obtener más información, visite nhtsa.gov.
- Siga las directrices de seguridad cuando su bebé esté cerca de agua o de escaleras o sobre superficies altas.
- Vigile a su hijo cuando esté cerca de la calle. Enséñele a no seguir a las mascotas o las pelotas a la calle.
- Cocine en los quemadores de atrás de su cocina para reducir el riesgo de quemaduras. Si su hijo llegara a quemarse, aplique agua fría (no hielo) inmediatamente y llame a su médico.
- Asegúrese de que todas las sustancias químicas, medicamentos, limpiadores, cuchillos, fósforos y otros materiales peligrosos estén fuera del alcance de su hijo.
- Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su hijo y aplíquele protector solar con FPS 30 como mínimo.
- Procure que su hijo use un casco protector, protectores para codos y rodilleras cuando monte una bicicleta, un monopatín o una patineta.
- Enseñe a su hijo a no acompañar a personas desconocidas ni a aceptar nada de ellas.
- Dígame que no debe acercarse a los perros sin preguntarle antes.
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o visite ndvh.org.
- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: **1-800-222-1222**.

SUEÑO

- Es posible que su hijo deje de dormir la siesta durante el día.
- Si su hijo tiene temores a la hora de ir a dormir, hable con él sobre estos temores y recuérdale que usted está cerca. Responda inmediatamente a las pesadillas y consuele a su hijo.
- Evite responder a llamados continuos de su hijo que evitan que se duerma, como pedir agua, abrazos de buenas noches repetidos, etc.
- Si tiene preguntas sobre los hábitos de dormir de su hijo, pídale ayuda a su médico.

DISCIPLINA

Debido a que su hijo puede decir más palabras, es posible que negocie con frecuencia, por ejemplo, "una historia más y me duermo". Sea constante con las reglas y los límites. Recuerde, usted manda. No permita que su hijo pegue o muerda. Detenga el comportamiento hostil de su hijo y hable sobre el modo en que esas acciones afectan a otras personas. Enséñele a su hijo a disculparse. Los tiempos fuera siguen siendo una buena herramienta en esta edad, pero no los use con demasiada frecuencia. Debe encontrar otras maneras de enseñar a su hijo cómo debe comportarse.

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

La mayor parte de los niños se mantienen secos a los tres años durante el día, pero es posible que algunos necesiten más tiempo. Muchos niños todavía necesitan pañales o calzoncitos pañal (pull-ups) mientras duermen. Si tiene problemas para enseñar a su hijo a ir al baño, hable con su médico. Enseñe a su hijo a lavarse las manos después de usar el baño.

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- Planifique momentos para que toda la familia esté junta. Esto puede incluir las comidas, la hora de ir a dormir y las vacaciones. Asegúrese de apartar tiempo para usted y su pareja a fin de estar juntos sin sus hijos.
- Aliente a su hijo a explorar, a hacer cosas por su cuenta y a decirle lo que quiere. Los niños aprenden acerca de la autoapreciación y del amor cuando sienten que sus ideas son importantes para usted. Pídale a su hijo que le cuente sobre sus amigos y actividades en la escuela. Escuche lo que su hijo le cuente.
- Es normal que haya nuevos cambios durante este año, como el ingreso a un instituto preescolar o tener un nuevo hermano o una nueva hermana. Tenga paciencia mientras su hijo se adapta. Si tiene problemas, hable con su médico.
- Si le permite a su hijo ver televisión, limite esta actividad a menos de una hora por día y hágallo juntos. No vean televisión durante las comidas y no coloque un televisor en el cuarto de su hijo.

PROMOVER EL DESARROLLO

- Piense en la posibilidad de inscribir a su hijo en un instituto preescolar. Esto puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y de aprendizaje, como compartir y tomar turnos. Si su hijo no está en la escuela, dele muchas oportunidades de jugar con otros niños.
- Fomente el ejercicio diario llevando a su hijo a la zona de juegos o al parque.
- Supervise a su hijo mientras come, se baña y se viste, pero permítale hacer más cosas por su propia cuenta.
- Siga leyéndole a su hijo diariamente. Permita que él o ella le cuente la historia. Vayan juntos a la biblioteca.
- Aliente a su hijo a jugar con juguetes. Espere un juego más creativo y fantasioso a esta edad.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día. Use agua o pasta dental sin fluoruro hasta que su hijo pueda escupir la pasta sin tragarla. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Hable con su hijo despacio, claramente y con lenguaje de adultos. Tartamudear es común a esta edad y frecuentemente desaparece por sí solo. No le llame la atención al respecto ni hable por su hijo. Si le preocupa, hable con su médico.
- La masturbación es frecuente. Indique a su hijo que esto debe hacerse en privado. Sea realista y no castigue a su hijo por este comportamiento.

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org; Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians): immunize.org, cdc.gov/vaccines, vaccine.chop.edu, familydoctor.org y vaccineinformation.org
- Bibliografía sugerida: *1, 2, 3, The Toddler Years* de Irene DeZande, *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* de Elyn Satter, y *Positive Discipline A-Z: From Toddlers to Teens, 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems* de Jane Nelsen, et al.
- Otros libros se encuentran disponibles en aap.org/bookstore.