Chequeo de niño sano: 3 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

Su hijo de 3 años puede ser muy participativo. Las habilidades sociales, motoras y del lenguaje se desarrollan rápidamente durante esta edad.

A los 3 años, su hijo puede comenzar a:

- Hablar lo suficientemente bien como para que los demás lo entiendan la mayor parte del tiempo
- Seguir instrucciones con 2 o 3 pasos
- Mostrar afecto por los amigos sin que se le pida
- Enojarse con cambios importantes en la rutina
- Subir y bajar escaleras, poniendo un pie en cada peldaño
- Escalar bien

Hablar

A esta edad, anime a su hijo a hablar con usted. Es importante pasar mucho tiempo jugando, leyendo y hablando con su niño pequeño. Esto puede ayudar a su hijo a practicar sus habilidades de comunicación con usted. Es posible que observe que su hijo usa oraciones de 3 a 4 palabras con mayor frecuencia y su vocabulario aumenta a varios cientos de palabras.

En algunos casos, su hijo necesitará más ayuda de un profesional capacitado, como un terapeuta del habla y el lenguaje, para aprender a comunicarse. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene preguntas.

El entrenamiento para ir al baño lleva tiempo

El entrenamiento exitoso para ir al baño se basa en hitos físicos, de desarrollo y de comportamiento, no en la edad. Algunos niños están listos para aprender a usar el baño a los 18 meses y otros a los 3 años. Planifique el control de esfínteres cuando pueda dedicar tiempo y energía para ser constante todos los días. Su preparación es igualmente importante también.

- Recuerde, no hay prisa. Si comienza demasiado pronto, puede llevar más tiempo entrenar a su hijo. Deje que la motivación de su hijo dirija el proceso.

¡El apoyo de entrenamiento para ir al baño está disponible!

Avera cuenta con un equipo de expertos en vida familiar que pueden brindar apoyo adicional a lo largo de su proceso de paternidad, que incluye entrenamiento para ir al baño. Llame al 605-322-3660 o envíe un correo electrónico a familylifeeducators@avera.org

Seguimiento - Vacunas

Es importante que guarde y mantenga actualizados los registros de vacunas de su hijo. Esto le ayudará a estar preparado cuando llegue el momento de inscribir a su hijo en la escuela.

Puede realizar un seguimiento de los registros de su hijo al:

Obtener una tarjeta de seguimiento de vacunas del proveedor de atención médica de su hijo (o visite Avera.org/shots para descargar una tarjeta de seguimiento gratuita).

Nutrición

Ayude a su hijo a desarrollar una actitud saludable hacia la alimentación a una edad temprana. A la edad de 3 años, es menos probable que su hijo use el acto de comer (o no comer) para ser rebelde. Si su hijo ve que sus padres modelan buenos hábitos alimenticios, su hijo aprenderá a interactuar, participar y disfrutar mejor las comidas en familia. Siéntense juntos como una familia tan a menudo como sea posible.

Otros consejos útiles

- Anime a su hijo a beber agua entre las comidas.
- Cambie de leche entera a leche baja en grasa o sin grasa. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es mejor para su hijo. Trate de dar de 2 a 3 tazas por día. No le dé más de 24 onzas de leche por día. El queso y el yogur son buenas fuentes de lácteos.
- Limite el jugo a no más de 4 onzas (1/2 taza) por día. Asegúrese de que la etiqueta diga 100 % jugo y sírvalo en una taza, no en una botella. Incluso el jugo 100 % natural tiene un alto contenido de azúcar y demasiado puede arruinar el apetito de un niño por otros alimentos saludables. Evite los refrescos u otras bebidas dulces.

Prevención de asfixia
Su hijo todavía está aprendiendo a masticar y tragar correctamente los alimentos. Puede incluso tragar la comida rápidamente para seguir jugando. Por esa razón, el riesgo de asfixia es alto.

Vigile siempre a su hijo/a cuando esté comiendo. Evite los alimentos con los que es más probable que se atragante: malvaviscos, palomitas de maíz, nueces, pasas, caramelos duros y queso en tiras. Corte estos alimentos en trozos pequeños: hot dogs, uvas, frutas y verduras crudas y carne. No permita que su hijo camine con comida. Este es un riesgo de asfixia.

- **Consejo:** Aprenda y manténgase actualizado sobre sus habilidades de RCP. Los padres pueden tomar clases de RCP para estar preparados para situaciones de emergencia.

¿Es quisquilloso?
Su hijo puede tener opiniones firmes sobre lo que quiere comer.

- Por ejemplo, su hijo puede amar un alimento en particular un día y luego rechazar el mismo alimento al día siguiente. Incluso puede notar que su hijo pedirá y comerá un determinado alimento durante varios días seguidos y luego dirá que ya no le gusta. Esto es típico a esta edad. Es mejor no hacer un problema de ello. Continúe exponiendo y ofreciendo a su hijo una variedad de alimentos saludables para elegir. Deje que su hijo elija qué y cuánto comerá.

¡Su hijo puede necesitar probar un alimento nuevo 10 o más veces antes de aceptarlo!

Horas de sueño

A esta edad, los niños deben dormir entre 10 y 13 horas (incluidas las siestas) al día.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Estrategias de disciplina positiva para las rabietas
Las rabietas son normales a esta edad. Los niños pequeños usan las rabietas para tratar de obtener las cosas que quieren o necesitan. Las rabietas tienden a mejorar después de los 3 años. Su niño pequeño está empezando a aprender lo que está permitido y lo que no. Puede probar algunas reglas para ver cómo reacciona usted. Use disciplina positiva para enseñar a los niños a manejar su comportamiento y mantenerlos seguros:

- Preste su atención y demuestre que le importa. Preste atención y elogie los comportamientos que le gustan e ignore los que quiere desalentar. Redirija a una actividad diferente cuando sea necesario. Manténgase constante al hacer cumplir los límites y las reglas. Pruebe tiempos de espera cortos si es necesario.
- Haga su mejor esfuerzo para mantener la calma. Retroceda y espere a que las rabietas terminen por sí solas, luego consuele a su hijo. Pida ayuda a amigos y familiares.
- Muestre el buen comportamiento. Su hijo le admira. Enséñele a su niño pequeño a no golpear, morder o usar la fuerza física contra otros. Modele comportamientos positivos que le gustaría ver en sus hijos.

***Recuerde: Las nalgadas y las palabras duras son dañinas y no funcionan.**

Elogie a su hijo cuando aprenda una tarea nueva.

- Enséñele a su hijo independencia y habilidades de autoayuda, como cepillarse los dientes, comer y vestirse/desvestirse.
- Trabaje con su hijo para resolver el problema cuando esté molesto.
- Dele instrucciones a su hijo con 2 o 3 pasos. Por ejemplo, "Ve a tu habitación y toma tus zapatos y tu abrigo".

¡Los años de la niñez pueden ser desafiantes! No tenga miedo de hablar con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta.
El proveedor de atención médica de su hijo puede ayudar a explicar su desarrollo y las formas de guiar de manera efectiva el comportamiento de su hijo.

El cuidado para usted y su familia

Esta edad puede ser difícil para los padres, especialmente si su hijo tiene una voluntad fuerte. Es normal sentirse frustrado a veces. Tómese un tiempo para usted y comparta sus sentimientos con amigos u otros padres.

- Planee tiempo en familia juntos. Esto puede ser tan simple como una caminata al parque. No tiene que gastar dinero en clases o programas especiales. Lo que su hijo quiere y necesita es divertirse con usted. Asegúrese de brindarle a su hijo toda su atención sin la competencia de las pantallas electrónicas.
- Los padres deben continuar alimentando su relación entre ellos. Una noche de cita semanal es una gran idea, incluso si es simplemente cenar juntos después de que su hijo se duerma.

Tiempo de pantalla y uso de tecnología: 0 - 60 minutos al día

Puede permitir que su hijo use medios digitales a esta edad, pero elija programas y/o aplicaciones de alta calidad que fomenten el juego entre usted y su hijo. Los niños pequeños aprenden mejor cuando usted participa en su aprendizaje. Si elige dejarlos ver algo en una pantalla, asegúrese de ver programas educativos de alta calidad con ellos; no los deje solos frente a una pantalla. Ayúdelos a entender lo que están viendo y limite la exposición a menos de 1 hora por día.

- Evite los programas y aplicaciones de ritmo rápido con mucho contenido que distrae, anuncios y violencia.
- Los niños pequeños aún no entienden los anuncios o las animaciones, y es posible que no entiendan la diferencia entre las personas del mundo real y los dibujos animados ficticios.
- Evite usar pantallas como niñera, como recompensa o para detener las rabietas.

Consejos de seguridad y recordatorios útiles

Asientos de seguridad para automóvil para niños

Siempre asegúrese de consultar el manual de su asiento de seguridad para automóvil para asegurarse de que su asiento sea del tamaño adecuado para la altura y el peso de su hijo. Estas recomendaciones no son universales para todas las sillas de seguridad para automóvil para niños. Si su hijo ya no cabe en un asiento de seguridad que mira hacia atrás, debe usar un asiento que mire hacia adelante con un arnés. Una vez que a su hijo le quede pequeño el asiento de seguridad para el automóvil que mira hacia adelante con un arnés, es hora de viajar en un asiento elevado.

Seguridad fuera del hogar

Es imposible hacer todo a prueba de niños, especialmente el mundo exterior. Estos son algunos consejos útiles y recordatorios para mantener a su hijo a salvo.

- Si lleva a su hijo a un parque infantil, haga un escaneo rápido del área para asegurarse de que todo el equipo sea seguro para usar. Eche un vistazo a los toboganes y túneles, e inspeccione los terrenos en busca de vidrios rotos, superficies oxidadas o afiladas, o cualquier otra cosa que pueda causar una lesión. Los parques infantiles son uno de los lugares más comunes para las lesiones relacionadas con caídas en los niños.
- Si está empujando a su hijo en una carriola, use el ascensor en lugar de las escaleras mecánicas si hay uno disponible. Los cochecitos pueden volcarse y voltearse en las escaleras mecánicas ya que los escalones son angostos.
- Asegúrese de que su hijo esté bien sujeto en los carritos de compras y cochecitos si hay un cinturón disponible.

La importancia de la seguridad del agua

El ahogamiento es la principal muerte prevenible para niños de 1 a 4 años. Nunca deje a su hijo solo en el agua. Todos los niños deben aprender a nadar.

Prevención de envenenamiento

Los niños pequeños activos y curiosos pueden estar en riesgo de envenenamiento. Mantenga todos los productos de limpieza, medicamentos, artículos de tocador y productos químicos fuera del alcance en un gabinete cerrado con llave. Tenga a mano el número de control de envenenamiento (1-800-222-1222) o prográmelo en sus teléfonos.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-127000-ML-SP