

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 3 años



Enseñe a su hijo a tener cuidado cuando esté cerca de algún vehículo. Los niños deben tomar siempre la mano de un adulto al cruzar la calle.

Aunque su hijo esté sano, siga llevándolo al médico para sus chequeos 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. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará el comportamiento del niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Demuestra emociones, como afecto y preocupación por un amigo
- Se separa fácilmente de sus padres
- Dice 2 o 3 oraciones de corrido
- Dice "yo", "mí", "nosotros", "tú"
- Juega a "hagamos de cuenta que" con muñecos o juguetes
- Apila más de 6 bloques u otros objetos
- Corre y trepa bien
- Pedalea en un triciclo

Consejos para la alimentación

No se preocupe si su hijo se ha vuelto selectivo con la comida. 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 tres años a comer bien y desarrollar buenos hábitos:

- Ofrézcale una diversidad de alimentos saludables a su hijo en cada comida. Insista en ofrecerle nuevos alimentos. 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 alimentos poco saludables y golosinas en lugar de comer cosas más sanas.
- Su hijo debería beber leche baja en grasa o sin grasa, o dos porciones diarias de otro producto lácteo rico en calcio, como el yogur o el queso. Además de la leche, la mejor bebida es el agua. Limite el jugo de fruta y elija el jugo de frutas al 100%. Es aconsejable mezclar este jugo con agua. No le dé refrescos (gaseosas) a su hijo.
- No permita que su hijo camine mientras come. Es un riesgo, ya que podría ahogarse y, además, puede hacer que el niño coma de más a medida que vaya creciendo.

Consejos para la higiene

- Bañe a su hijo todos los días o más a menudo 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 al siguiente paso y lea los consejos que aparecen más abajo.
- Acostumbre al niño a cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día. Use una pequeña cantidad (equivalente al tamaño de un chicharo) de pasta dental con flúor y un cepillo de dientes diseñado especialmente para niños. Enséñele a escupir la pasta dental después de cepillarse en lugar de tragarla.
- Lleve al niño al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.

Consejos para el sueño

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

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.
- Proteja a su hijo contra las caídas instalando rejillas resistentes en las ventanas y barreras en las partes superiores de las escaleras. Supervise al niño en las escaleras.
- Las piscinas deben tener una cerca todo a su alrededor; las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave.
- A esta edad, los niños son muy curiosos y corren el riesgo de meterse en situaciones que pueden ser peligrosas. Ponga cierres de seguridad en las

- puertas de los armarios y asegúrese de que ciertos productos químicos, como limpiadores y medicamentos, estén fuera del alcance de su hijo.
- Esté pendiente de cualquier objeto que sea pequeño y pueda atragantar al niño si llegase 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.
 - Enseñe a su hijo 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.
 - En el automóvil, siente siempre al niño en una silla infantil. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles.
 - Guarde este número de teléfono del centro de control toxicológico en un lugar fácil de ver, como puede ser la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC", por sus siglas en inglés), en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Gripe (flu).

Enseñe al niño a usar el inodoro

Muchos niños dejan el pañal alrededor de los tres años. Sabrá que su hijo se está preparando para dar ese paso si le dice que tiene el pañal sucio y quiere que se lo cambie. Siga estos consejos:

- No obligue a su hijo a usar el inodoro, ya que 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 lo usan, para que el niño aprenda cómo hacerlo.
- Tenga una bacinilla (sillita con orinal) en el baño, al lado del inodoro. Anime a su hijo a acostumbrarse a la bacinilla sentándose en la sillita con toda su ropa o con solo un pañal puesto. A medida que el niño se sienta más a gusto, dígame que trate de sentarse en la bacinilla sin el pañal.

- Felicite a su hijo por usar la bacinilla. Para entusiasmarlo, ponga en práctica un sistema de premios, como un diagrama con calcomanías, cada vez que use la bacinilla.
- Tenga en cuenta que puede haber "accidentes" y si su hijo tiene un accidente, no le dé mayor importancia. Nunca castigue al niño por haber tenido un accidente.
- Si tiene inquietudes o necesita más consejos, hable con el proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: