

El chequeo de los tres años

Si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre la salud y desarrollo de su niño, escríbalas y llévelas con usted cuando hable con su doctor o enfermera. Traiga su Registro Permanente de Vacunas y la Cartilla de Salud del Niño a estas citas. Asegúrese que las vacunas de su niño estén al día y anotadas correctamente. Usted necesitará su registro de vacunas cuando su hijo ingrese al preescolar.

Para información del esquema recomendado hable con su doctor o enfermera o llame a su departamento de salud local. Visite www.doh.wa.gov/cfh/immunize/schools (en inglés) para los requerimientos de preescolar y guardería.

Consejos para mantener sanos los dientes de su niño

Examine con frecuencia los dientes de su niño. Levante el labio y mire al frente y detrás de los dientes, cerca de las encías. Si usted nota alguna mancha blanca o café, o problemas en las encías llame a su dentista o doctor.

Los dientes de leche son tan importantes como los dientes permanentes. Estos ayudan para que su niño pueda hablar y masticar bien y también dejan el espacio para los dientes de adulto. Algunos de esos dientes estarán en la boca del niño hasta los 12 años de edad.

- Cepíllele los dientes después del desayuno y antes de acostarse. Haga que un adulto aplique una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de una arveja para que se cepille. Asegúrese que el bebe escupa la pasta dental que sobra.
- ¿Tiene dificultad para que su hijo se cepille? No se desanime y déle el ejemplo. Cepíllense juntos y hágalo parte de la rutina diaria. Recuerde que su hijo necesitará ayuda de un adulto hasta la edad de los 8 años para quitarse los gérmenes que causan la caries.
- Si a su hijo le gusta cepillarse los dientes, comience a aplicar seda dental suavemente por los lados de los



dientes que se juntan. No obligue a su hijo que lo deje aplicar la seda. Cepillar todos sus dientes es más importante a esta edad.

- No deje que su hijo corra o juegue con algo en la boca. Si ocurre una herida dental, llame a su dentista o doctor de inmediato.

Es importante aprender a usar el baño

Su niño se sentirá tan orgulloso cuando use el inodoro, que quizás hasta quiera contarle la buena noticia. Anímelo y dígame que está orgulloso de él. Pero recuerde que algunos niños no adquieren el control completo sino hasta que cumplen la edad de ir a la escuela. Algunos niños de esta edad que permanecen secos en el día, todavía se mojan durante una siesta o en la noche. Además, situaciones estresantes como un nuevo proveedor de cuidado infantil, o una mudanza puede ocasionar que un niño ya entrenado para usar el baño empiece a mojarse en la cama otra vez. Recuérdele que vaya al baño antes de acostarse. Cuando se despierte seco, trate de cambiarlo del pañal a usar ropa interior. Si se orina, dígame que no pasa nada. Trate de no enojarse. Ayúdele a cambiarse la ropa de inmediato.

Comience a hablar con su niño sobre la seguridad

La mejor manera de mantener seguro a su niño, es teniéndolo siempre con usted o con otro adulto de su confianza. A los tres años, es posible que su niño no pueda distinguir entre quién es un desconocido y quién es un amigo. Enséñele que siempre que quiera salir, primero debe pedirle permiso para salir con quien sea y a donde sea.

Para descargar una guía gratuita
“Una guía para los padres sobre la seguridad personal de los niños” visite:
www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojdp/psfcspspan.pdf
(La mayoría de las bibliotecas en el estado de Washington ofrecen acceso gratuito a la Internet.)

Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (releador tty)

programas de WithinReach

www.ParentHelp123.org

- Información sobre vacunación • Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo • Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal • Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales • Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

Manteniendo a su niño sano y seguro

Dedique tiempo para estar activos

Los expertos recomiendan que los niños de esta edad pasen por lo menos una hora cada día corriendo, saltando y trepando en un lugar seguro. Este tipo de actividad ayuda a fortalecer y coordinar el cuerpo del niño. El juego activo en el día, también le ayuda a dormir bien en la noche.

- Pueden jugar juegos activos adentro o al aire libre.
- Escarbe con palas plásticas, baldes y vasos.
 - Lean juntos y actúen las historias de los libros.
 - Juegue a disfrazarse con pañoletas, zapatos y otras prendas de vestir.
 - Baile, juegue a las escondidillas o vaya a dar una caminata.

Visite el sitio web **Active Bodies, Active Minds** en <http://depts.washington.edu/tvhealth/> (vaya a **Resources para ideas en español**) para obtener ideas de cómo ayudarlo a reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla y estar activo.

Los niños necesitan dormir suficiente

Los niños de tres años necesitan dormir de 10 a 12 horas en la noche y es posible que también necesiten una siesta o un rato de descanso después del almuerzo. Ayude a su niño a dormirse a la misma hora todas las noches. Si aún no tienen una rutina para la hora de dormir, comience una desde ahora. Podría consistir en darle su baño, lavarle los dientes, leer un cuento y abrazarlo un rato antes de apagar la luz. Hable con el médico o la enfermera si a su niño le cuesta trabajo quedarse dormido.

Establezca límites de lo que miran sus niños

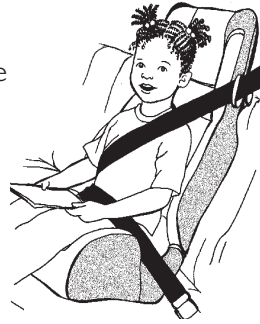
La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años no pasen más de una hora al día frente a la pantalla. Si su niño pasa mucho tiempo en los juegos de computadora, videos o la televisión eso significa que no está haciendo otras cosas que le ayudan a aprender y estar saludables, tales como leer o jugar afuera. Cuando mire la televisión o juegos de computadora, los programas educativos son los mejores. Pida a las otras personas que cuidan a su hijo que limiten el tiempo frente a la pantalla y que sólo usen programas educativos y juegos educativos adecuados para niños de su edad.

Las emociones de su niño a los tres años

Pueden haber muchos cambios en la vida de su hijo en este momento, como una nueva guardería o preescolar, ser entrenado para usar el inodoro o tal vez cambiarse a una nueva cama. Esto puede ser estresante y pueden darle rabietas. Ayude a su hijo a identificar sus emociones. Esto le puede ayudar al niño a sentirse en mayor control y le ayudará a calmarse más rápidamente.

Cambiando de la silla para el auto al asiento de seguridad elevado

Muchos padres permiten que sus hijos se cambien de asiento en el auto a un asiento elevado (booster) o a usar el cinturón de adulto demasiado pronto. Tenga a su hijo en una silla mirando hacia atrás con un arnés, hasta que él o ella alcance la máxima altura o peso límite permitido por el fabricante de la silla. El arnés lo mantiene seguro durante un viaje regular como también durante un choque. Una vez que su hijo ya no quepa en la silla mirando hacia atrás con arnés, es tiempo de que viaje en una silla elevada (booster), pero todavía en el asiento trasero del auto.



Los niños menores de 13 años siempre deben ir en el asiento trasero, alejados de las bolsas de aire. El asiento trasero del carro es el lugar más seguro para todos los niños.

¿Preguntas?

Visite www.abrochatuvida.org

Comience a enseñarle a su niño sobre la seguridad en la calle

Esté cerca de su niño y tómelo de la mano cuando esté alrededor de autos estacionados o en movimiento. A esta edad los niños:

- Se mueven rápido y pueden correr hacia la calle sin avisar.
- No saben las normas de seguridad y necesitan que los adultos los vigilen.
- Son pequeños y resulta difícil que los conductores los vean, especialmente al retroceder.
- No pueden calcular qué tan rápido se mueve un auto o que tan cerca o lejos puede estar.

Tenga a su niño lejos del tráfico. Los jardines cerrados, los parques y los campos de juego son buenos sitios para jugar. Dé un buen ejemplo. Cuando caminen, hable con su niño sobre la seguridad en la calle. Muéstrela a su hijo cómo cruzar la calle con seguridad pero recuerde que su niño todavía es muy pequeño para hacerlo por sí solo.

Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar para niños

Los conocimientos sobre primeros auxilios son una manera práctica de ayudar a un niño que está herido o se está ahogando. ¡Aprenda esas destrezas antes de que las necesite! Para obtener información acerca de cursos de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios para niños, llame al cuerpo de bomberos, al departamento de salud, a la Cruz Roja o al hospital de su localidad. También puede llamar en español a la Asociación Americana del Corazón al 1-877-242-4277.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team