Mira cómo crezco - 3 años

El chequeo de los tres años

Si su niño ha recibido todas las vacunas recomendadas, ¡felicidades! Ya está listo para la guardería y el preescolar. Si no lo ha hecho, es hora de que lo ponga al día en sus vacunas. A la edad de tres años, la mayoría de los niños ya deben tener las siguientes vacunas:

- Hepatitis B (Hep B): 3 dosis
- Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP): 4 dosis
- Haemophilus Influenzae tipo b (Hib): 3 a 4 dosis
- Neumocócica conjugada (PCV): 4 a 5 dosis
- Polio inactivada (IPV): 3 dosis
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR): 1 dosis
- Varicela (chickenpox): 1 dosis
- Hepatitis A (Hep A): 2 dosis
- Gripe (influenza): 1 dosis anual

Traiga el registro vitalicio de vacunación de su niño a cada cita médica. Visite ***www.doh.wa.gov/immunization/schoolandchildcare*** para encontrar los requisitos de preescolar y guardería.

Dientes saludables para un niño saludable

Revise con frecuencia los dientes de su niño. Levante el labio de su niño y revise la parte delantera y trasera de los dientes que está cerca de las encías. Si usted nota alguna mancha blanca o café, o problemas en las encías, llame a su dentista o médico. Los dientes de leche son importantes. Estos ayudan a su niño a hablar y masticar bien y también dejan el espacio para los dientes permanentes.

- Cepíllele los dientes después del desayuno y luego de la última comida o merienda del día. Un adulto debe aplicarle al cepillo dental una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Asegúrese de que el niño escupa la pasta dental que sobra.
- ¿Tiene dificultad para conseguir que su niño se cepille? No se desanime y dé el ejemplo. Cepíllense juntos y hágalo parte de la rutina diaria. Recuerde que su niño necesitará ayuda de un adulto hasta la edad de los ocho años para quitarse la placa pegajosa y los gérmenes que causan la caries. Trate de tomar turnos con su niño cuando le cepille sus dientes. Esto permite que su niño se sienta independiente y a la misma vez usted se asegura de que se está cepillando los dientes adecuadamente.
- Comience a aplicar seda dental suavemente por los lados de los dientes que se juntan, pero sin forzar a que su niño le permita hacerlo. Cepillarle los dientes es más importante a esta edad.
- No deje que su niño corra o juegue con algo en la boca. Si ocurre una herida dental, llame a su dentista o médico de inmediato.
- ¿Quiere que el cepillado dientes sea divertido pero necesita ideas? Para más información y recursos, visite: *http://2min2x.org/espanol/kids-healthy-mouths*

Es importante aprender a usar el baño

Su niño se sentirá tan orgulloso cuando use el baño, que quizás hasta quiera contarle la buena noticia. Anímelo y dígale 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. Los niños que permanecen secos durante el día, todavía pueden mojarse durante una siesta o en la noche. Situaciones estresantes como un nuevo proveedor de cuidado infantil, o una mudanza pueden ocasionar que un niño ya entrenado para usar el baño empiece a mojarse en la cama otra vez. Anímelo a que vaya al baño antes de acostarse. Cuando se despierte seco, trate de cambiarlo del pañal a usar ropa interior. Si se orina, dígale que no pasa nada. No se enoje. Ayúdele a cambiarse la ropa de inmediato. Encuentre recursos útiles para entrenarlo a usar el baño y evitar que moje la cama en https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/paginas/default.aspx

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. Es también importante asegurarse de que todas las medicinas, armas, productos de limpieza, tabaco y vapeo estén fuera del

Para descargar gratis
"Una guía para los padres sobre la seguridad personal de los niños" visite:
www.ncjrs.gov/html/ojjdp/psc_spanish_02/intro.html

WithinReach
Family Health Hotline
ParentHelp123.org

Llame a la línea de Family Health a 1-800-322-2588 (teléfono de texto 711) o visite al sitio ParentHelp123.org para encontrar:
• Información sobre las inmunizaciones (vacunas) • Seguro médico gratuito o de bajo costo • Apoyo para la lactancia materna y programas de nutrición • Referencias y evaluaciones gratuitas sobre el desarrollo de los niños que los preparan para la escuela • Información sobre el correo de Child Profile

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a Family Health Hotline al número indicado arriba.

325–0096S April 2016

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.
- Construyan una carrera de obstáculos que puedan pasar por encima, por debajo y a través.

Para obtener más ideas sobre actividades, visite Let's Move *en* ***www.letsmove.gov/en-espanol***

Establezca límites de "pantalla"

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de dos años no pasen más de una o dos horas al día frente a la pantalla. Si su niño pasa mucho tiempo jugando en la computadora, tabletas, teléfonos celulares, videojuegos y viendo televisión, eso significa que no está haciendo otras cosas que le ayudan a aprender y estar saludable, tales como leer o jugar afuera. Cuando su niño mira la televisión o juegue juegos, asegúrese de que sean educacionales, sin violencia y sin comerciales.

Pídales a las otras personas que cuidan de su niño que limiten el tiempo frente a la pantalla y que sólo usen programas y juegos educativos adecuados para niños de su edad.

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.

Las emociones de su niño a los tres años

Pueden haber muchos cambios en la vida de su niño en este momento, como una nueva guardería o preescolar, ser entrenado para usar el baño 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.

Cuándo cambiar de la silla infantil al asiento elevado (booster)

Asegúrese de no cambiar de una silla infantil para auto a un asiento elevado (booster) o de usar el cinturón del auto demasiado pronto. Mantenga a su hijo mirando hacia atrás en una silla infantil con arnés hasta que alcance la altura máxima o peso límite permitido por el fabricante de la silla. El arnés lo mantiene seguro durante un viaje regular al igual que durante un choque.

Una vez que su hijo ya no quepa en la silla infantil, es tiempo de que viaje en un asiento elevado (booster), pero continúe colocándolo 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.

¿Tiene alguna pregunta? Visite: ***www.safercar.gov/parents/CarSeats/protegidos/Car-Seat-Safety-spn.htm***

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, especialmente en los estacionamientos y las calzadas. 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.

Mantenga 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. Muéstrele 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

Saber sobre primeros auxilios es una manera práctica de ayudar a un niño que está herido o se está ahogando. ¡Aprenda esta habilidad antes de que la 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 a su hospital. También puede llamar a la Asociación Americana del Corazón al 1-877-242-4277. Asegúrese de que las personas que cuidan de su niño tengan este entrenamiento.

Washington State Department of Health

Para la salud de todos nuestros niños

Child Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington

DOH 920-923 April 2016