

tu hijo @™

3 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu “bebé” comenzará el programa preescolar. Su mundo será más amplio y necesitará que lo guíes.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos Lleva al niño a una revisión médica; le tomarán la presión a los 3 años y a los 4. Pregunta al pediatra qué vacunas necesitará antes de ir a la escuela y pide que le apliquen las que faltan.

Avisa al pediatra si el niño:

- No salta en un mismo lugar sin desplazarse.
- No sostiene un lápiz con el pulgar y los otros dedos ni hace garabatos.
- No dice frases de más de tres palabras.
- No se relaciona socialmente con los demás niños.

Salud dental Deja que se cepille los dientes solo y luego asegúrate de que estén limpios. El niño deberá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día (especialmente de noche).
- Usar un cepillo para niños con un poco de dentífrico con flúor.
- Ir al dentista.

La nutrición Ofrecele la misma comida a la misma hora que tú comes. Todavía corre riesgo de atragantarse; debes evitar que coma cosas como caramelos duros y cerezas con semilla. Cuidado con:

- Las uvas (córtalas por la mitad).
- Las salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo, y a lo ancho).
- Los vegetales crudos, como las zanahorias y el apio.
- Mantequilla de maní, sobre todo crocante.

El sueño *Se acabaron las siestas.* En general, entre los 3 y los 4 años los niños ya no duermen por la tarde. Prepárate para cuando no duerma la siesta porque estará irritable y es posible que esa noche tengas que acostarlo más temprano.



Recuerda
que orinarse accidentalmente es normal. No te enfades ni le des mucha importancia.

La salud de tu hijo, continuación

- El sueño** Comienzan las batallas para que vaya a dormir. Como tal vez se niegue a acostarse, es aconsejable:
- Tratar de seguir una rutina diaria a la hora de dormir y poner un límite a la cantidad de libros que le lees por la noche.
 - Dejarle escoger el pijama o los cuentos que le vas a leer.
 - Darle la sensación de seguridad con una luz nocturna, su manta preferida, o un peluche.

- Ir al baño** A esta edad algunos niños pequeños ya saben ir al baño y otros no. De todos modos, ayúdalo a superar esta etapa:
- Vistiéndolo con ropa que pueda quitarse y ponerse solo fácilmente.
 - Haciendo que orine antes de acostarse y que pueda encontrar el orinal por la noche.

Cómo educar y criar a tu hijo

- Saber compartir**
- *Enséñale a compartir.* Ofrécele un juguete a cambio de uno de los suyos y haz que te vea compartir algo con otras personas.
 - *Escoge los juguetes para compartir.* Antes de que lleguen sus amiguitos a jugar, guarda los juguetes que el niño no quiera compartir.
 - *Practica con el niño.* Jueguen adentro o al aire libre para alternar entre el escondite y los juegos de mesa.

- La televisión** Evite el uso de la televisión, computadora, o tabletas.

La seguridad de tu hijo

- En el auto** Cualquier niño que haya superado el límite de peso o altura orientado hacia atrás para su el asiento para el automóvil debe usar un asiento orientado hacia adelante con un cinturón durante el mayor tiempo posible, hasta el mayor peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil.

Todos los niños cuyo peso o estatura estén por encima del límite orientado hacia adelante para su asiento deben usar un asiento elevador de posicionamiento del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajuste correctamente, generalmente cuando han alcanzado 4 pies y 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.

Visite www.seatcheck.org para más información.