

El chequeo de los tres años

Es hora de que le hagan otro chequeo médico y dental anual a su niño. Los chequeos son una buena oportunidad para hacer preguntas.

Asegúrese de que su niño tenga todas las vacunas que le corresponden para su edad. A los tres años ya debe tener las siguientes vacunas:

- 4 dosis de la vacuna contra difteria, tétanos y tos ferina (acelular) (DTaP)
- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 3 a 4 dosis de la vacuna contra Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
- 1 dosis de la vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- 4 dosis de la vacuna de conjugado neumocócico (PCV)
- 3 dosis de la vacuna inactivada contra polio (IPV)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela (Var)
- Pregunte al médico sobre la vacuna contra la gripe (Flu)
- Pregunte al médico sobre la vacuna contra la hepatitis A (Hep A)

Sugerencias para mantener sanos los dientes de su niño

Los dientes de leche son tan importantes como los dientes permanentes. Sirven para que el niño pueda hablar y masticar bien. También definen el espacio para los dientes permanentes. Algunos de esos dientes no se le caerán sino hasta que su niño haya cumplido aproximadamente 12 años de edad.

• **Los dientes se deben lavar todos los días para ayudar a prevenir las caries.** Su niño aún necesita que lo ayude para que se lave bien los dientes. Déjelo practicar a cepillarse los dientes y escupir. Continúe usando un cepillo de dientes suave con una pequeña cantidad (como del tamaño de una perla) de pasta dental con fluoruro.

• **Revísele los dientes con frecuencia.** Si nota manchas u



otros cambios en los dientes o encías, llame al médico o dentista.

• **Proteja los dientes de su niño contra lesiones.** No deje que corra con cosas en la boca. Obsérvelo mientras juega y asegúrese de que otras personas que la cuidan hagan lo mismo.

Si se le rompe o se le cae un diente en un accidente, llame a su dentista o médico de inmediato. Las lesiones de la boca sangran fácilmente. Aplique presión para controlar el sangrado.

El desarrollo de su niño

A los tres años, los niños son curiosos y están llenos de energía. Algunas actividades sencillas y divertidas son:

- Escarbar con palas, baldes y vasos de plástico
- Hacer figuritas, como víboras y pelotas con "Play-doh"
- Leer juntos y platicar sobre los libros
- Cantar y bailar
- Jugar a disfrazarse con sombreros, zapatos y otras prendas de vestir

Usted es la persona que mejor conoce a su niño. Cada niño crece a su propio ritmo, pero si le preocupa algún aspecto del desarrollo de su niño, puede conseguir ayuda en el Estado de Washington. Llame a Healthy Mothers, Healthy Babies al número indicado abajo para obtener información sobre los estudios del desarrollo que le pueden hacer gratis. También puede hablar con el médico, la enfermera o con el personal del distrito escolar.

El uso del baño es una importante destreza

Su niña se sentirá feliz cuando use el baño y quizás quiera compartir las buenas noticias. Dígame que está orgullosa de ella. Pero recuerde que algunos niños no adquieren el control completo sino hasta que son de edad escolar. Algunos niños de esta edad que avisan durante el día a veces se mojan durante la siesta o en la noche. Pídale que vaya al baño antes de acostarse. Si se orina, dígame que no se preocupe. Ayúdele a cambiarse la ropa de inmediato. Cuando el pañal o el calzoncito entrenador esté seco con regularidad al despertarse, póngale calzones.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) www.hmhbwa.org

- Información sobre vacunación
- Agencias que hacen referidos de cuidado infantil
- Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos para padres futuros
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

Manteniendo sano a su niño

Limite el tiempo que mira televisión o juega en la computadora

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños no pasen más de una hora al día frente a la televisión o el monitor. Esto incluye los programas de TV y los juegos educativos. El uso excesivo de juegos de computadora, juegos de video y la televisión puede limitar el aprendizaje de su niño.

Si su niño ve televisión y videos, usted también véalos con él y hablen sobre lo que vieron. Apague cualquier programa que no considere apropiado. Elija juegos de computadora adecuados para su edad. Pídale a las otras personas que lo cuidan que presten atención a los programas que su niño ve y que también limiten el tiempo que pasa frente a la pantalla o TV.

Aparte tiempo para jugar activamente

Los expertos recomiendan que a esta edad los niños pasen al menos dos horas todos los días corriendo, brincando y trepando en un lugar seguro. Ese tipo de actividad ayuda a fortalecer el cuerpo y a perfeccionar la coordinación. El juego activo también le ayuda a dormir mejor. Pueden jugar juegos activos adentro o al aire libre. Por ejemplo, salgan a caminar, bailen o jueguen a las escondidillas.

Los niños necesitan dormir bastante

A los 3 años los niños necesitan dormir 10 a 12 horas cada noche y es posible que necesiten una siesta o rato tranquilo después del almuerzo. Ayude a su niña 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 acurrucarse un rato antes de apagar la luz. Evite los juegos muy activos antes de dormir. Hable con el médico o la enfermera si a su niña a menudo le cuesta trabajo quedarse dormida sin usted.

Hable con su niña sobre los desconocidos

A los tres años, es posible que a su niña se le dificulte comprender quien es un desconocido y quién no lo es. Lo mejor para la seguridad de su niño es dejarlo siempre con un adulto de su confianza. Puede comenzar a enseñarle sobre los desconocidos. Puede hablar con ella sobre la gente con la que hablan durante el día. Indíquele quienes son desconocidos y explique la diferencia entre la gente que conoce y en la que puede confiar y los desconocidos. Comience a enseñarle a su hijo que la mayoría de los desconocidos son gente buena, pero algunos no lo son.

Manteniendo seguro a su niño

No deje de usar la silla o el asiento de seguridad para el carro

Cuando su niño llegue a pesar unas 40 libras (18 kg) ya no podrá usar su asiento convertible para el auto. Los niños de esta talla aún no tienen la estatura suficiente para usar el cinturón de seguridad para adulto sin correr peligro. Páselo a una silla para niños más grandes para que el cinturón le quede bien sobre el hombro y la cintura. Si el cinturón de la cintura se le sube, podría causar una lesión grave en caso de un choque.



La ley estatal exige el uso de un asiento o una silla infantil hasta los seis años de edad o 60 libras de peso.

Sin embargo, muchos expertos en seguridad están de acuerdo en que los niños deben usar una silla de seguridad hasta aproximadamente los 8 años, 80 libras (36 kg) y una estatura de por lo menos 4 pies, 9 pulgadas.

Los niños menores de 12 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 los niños.

¿Preguntas?

Visite www.boosterseat.org
o llame a Safety Restraint Coalition
1-800-7TU-VIDA (1-800-788-8432)

Los peligros del tránsito

Lleve a su niño a jugar a lugares seguros, alejados de calles, cocheras y estacionamientos. A esta edad, los niños:

- no entienden que un carro los puede lesionar
- son demasiado pequeños para que los conductores los vean
- solamente piensan en lo que están haciendo en ese momento y se olvidan del peligro que presentan los vehículos a su alrededor

Si su niño juega o anda en juguetes de montar cerca de las calles, podría salirse fácilmente a la calle. Un conductor podría no verlo con suficiente tiempo para frenar.

Un lugar para jugar sin peligro debe tener una cerca para que los niños no se salgan a la calle. Asegúrese de que un adulto siempre supervise a su hijo cuando juega afuera.

Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar

Los conocimientos sobre primeros auxilios son una manera práctica de ayudar a un niño que se está ahogando o que está herido. ¡Aprenda esas destrezas antes de que las necesite! Para obtener información acerca de cursos de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios, llame al cuerpo de bomberos, al departamento de salud, a la Cruz Roja o al hospital de su localidad. También puede llamar a la American Heart Association al 1-877-242-4277 (1-877-AHA-4CPR).

Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del departamento de salud local y del departamento de salud de Washington
(Washington Department of Health)

Carta de los 3 años, Rev. 1/05