

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 3 AÑO



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Tómese un tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Manténgase en contacto con sus amigos, con sus intereses personales y sus trabajos.
- Organicen momentos para jugar y para comer juntos como familia habitualmente.
- Abraze a su hijo. Demuéstrele a su hijo cuánto lo ama.
- Muéstrelle cómo controlar bien la ira; pasando tiempo solo, manteniendo una conversación respetuosa, o sientto activo. No golpear, morder, ni pelear de inmediato.
- Bríndele a su hijo la oportunidad de tomar decisiones.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.

### ✓ COMER BIEN Y SER ACTIVO

- Dele a su hija entre 16 y 24 oz de leche por día.
- Reduzca el jugo. No es necesario. Si elige servir jugo, no ofrezca más de 4 oz por día de jugo 100% natural y siempre sírvalo con una comida.
- Deje que su hija beba agua fría si tiene sed.
- Ofrezca una variedad de alimentos y bocadillos saludables, especialmente vegetales, frutas, y proteína magra.
- Deje que su hija decida cuánto comer.
- Asegúrese de que su hija es activa en su casa, en el jardín infantil o en la guardería.
- Sin contar la hora de dormir, los niños no deberían estar inactivos por más de una hora a la vez.
- Sean activos como familia.
- Reduzca el uso de la televisión, tableta y smartphone a no más de 1 hora de programas de alta calidad por día.
- Esté al tanto de lo que su hijo mira en la televisión.
- No coloque un televisor, computadora, tableta o smartphone en la habitación de su hijo.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

### ✓ JUGAR CON OTROS

- Ofrézcale a su hijo una variedad de juguetes, desde disfraces, juegos de imaginación e imitación.
- Asegúrese de que su hijo tenga la oportunidad de jugar con otros niños de su edad a menudo. Jugar con niños de su edad ayuda a su hijo a prepararse para la escuela.
- Ayude a su hijo a aprender a turnarse cuando juega con otros niños.

### ✓ LEER Y HABLAR CON SU HIJO

- Lea libros, cante, y juegue juegos con rimas con su hijo todos los días.
- Utilice libros como una forma de hablar juntos. Leer juntos y hablar acerca de la historia y las imágenes de un cuento ayuda a su hijo a aprender a leer.
- Busque formas de practicar la lectura en todos los lugares a los que vaya, como en las señales de alto, o las marcas y los letreros de una tienda.
- Hágale preguntas a su hijo acerca de la historia o las imágenes en los libros. Pídale que le cuente una parte de la historia.
- Hágale preguntas específicas acerca de su día, sus amigos y sus actividades.

### Recursos útiles

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es)  
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 3 AÑO: PADRES



## SEGURIDAD

- Continúe utilizando un asiento de seguridad para el automóvil que esté instalado correctamente en el asiento trasero. El lugar más seguro es uno con un arnés de 5 puntos, no un asiento elevado.
- Evite el ahogamiento. Corte la comida en pedazos pequeños.
- Supervise todos los juegos al aire libre, especialmente cerca de las calles y estacionamientos.
- Nunca deje a su hija sola en el automóvil, en la casa o en el jardín.
- Tenga a su hija al alcance de su mano cuando esté cerca o adentro del agua. Siempre debería utilizar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.
- Enséñele a su hija a preguntar si puede acariciar a un perro o a otro animal antes de tocarlo.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Pregunte si hay armas en las casas en las que juega su hija. De ser así, asegúrese de que están guardadas de forma segura.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 4 AÑO DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Prepararse para la escuela
- Comer saludable
- Promover la actividad física y reducir el tiempo frente a la televisión
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

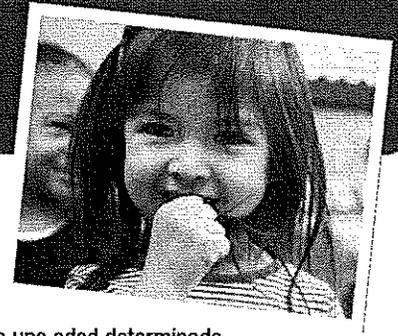
La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 3 Year Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

# Su hijo de 3 años



Nombre del niño

Edad del niño

Fecha de hoy

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo cuando cumpla 3 años de edad. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

## ¿Qué hacen los niños a esta edad?

### En las áreas social y emocional

- Copia a los adultos y amigos
- Demuestra afecto por sus amigos espontáneamente
- Espera su turno en los juegos
- Demuestra preocupación si ve llorar a un amigo
- Entiende la idea de lo que es "mío", "de él" o "de ella"
- Expresa una gran variedad de emociones
- Se separa de su mamá y papá con facilidad
- Puede que se moleste cuando hay grandes cambios de rutina
- Se viste y desviste

### En las áreas del habla y la comunicación

- Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos
- Sabe el nombre de la mayoría de las cosas conocidas
- Entiende palabras como "adentro", "arriba" o "debajo"
- Puede decir su nombre, edad y sexo
- Llama a un amigo por su nombre
- Dice palabras como "yo", "mi", "nosotros", "tú" y usa algunos plurales
- Habla bien, de manera que los desconocidos pueden entender la mayor parte de lo que dice
- Puede conversar usando 2 o 3 oraciones

### En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Puede operar juguetes con botones, palancas y piezas móviles
- Juega imaginativamente con muñecas, animales y personas
- Arma rompecabezas de 3 y 4 piezas
- Entiende lo que significa "dos"
- Copia un círculo con lápiz o crayón
- Pasa las hojas de los libros una a la vez
- Arma torres de más de 6 bloquitos
- Enrosca y desenrosca las tapas de jarras o abre la manija de la puerta

### En las áreas motora y de desarrollo físico

- Trepa bien
- Corre fácilmente
- Puede pedalear un triciclo (bicicleta de 3 ruedas)
- Sube y baja escaleras, con un pie por escalón

## Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- Se cae mucho o tiene problemas para subir y bajar escaleras
- Se babea o no se le entiende cuando habla
- No puede operar juguetes sencillos (tableros de piezas para encajar, rompecabezas sencillos, girar una manija)
- No usa oraciones para hablar
- No entiende instrucciones sencillas
- No imita ni usa la imaginación en sus juegos
- No quiere jugar con otros niños ni con juguetes
- No mira a las personas a los ojos
- Pierde habilidades que había adquirido

**Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo la escuela pública más cercana. Para obtener más información, consulte [www.cdc.gov/Preocupado](http://www.cdc.gov/Preocupado) o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).**

Tomado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, quinta edición, redactado por Steven Sheiow y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Aprenda los signos. Reaccione pronto.**

# Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su hijo de 3 años.



## Lo que usted puede hacer por su hijo de 3 años:

- Reúnase a jugar en grupos con su hijo o vaya a otros lugares donde haya más niños, para enseñarle a que se lleve bien con los demás.
- Ayude a su hijo a tratar de resolver los problemas cuando esté molesto.
- Hable sobre las emociones de su hijo. Por ejemplo, dígame "Me doy cuenta de que estás enojado porque tiraste la pieza del rompecabezas". Anime a su hijo a identificar sentimientos en los libros.
- Fije reglas y límites para su hijo y respételas. Si su hijo no respeta una regla, déjelo de 30 segundos a 1 minuto sentado en una silla o dentro de su habitación como castigo. Felicite a su hijo cuando siga las reglas.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, "ve a tu habitación y trae tus zapatos y tu abrigo".
- Léale a su hijo todos los días. Pídale a su hijo que señale cosas en las ilustraciones y que repita las palabras después de usted.
- Dele a su hijo una "caja con útiles" con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Juegue a encontrar figuras iguales. Pídale a su hijo que encuentre objetos iguales en libros o en la casa.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que usa o ve todos los días.
- Dele la mano a su hijo para subir o bajar las escaleras. Cuando pueda subir y bajar con facilidad, ánimelo a tomarse del pasamano.
- Juegue con su hijo afuera de la casa. Vaya al parque o a caminar por un sendero. Deje que su hijo juegue con libertad y sin actividades estructuradas.

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Aprenda los signos. Reaccione pronto.**



## Guía sobre la salud odontológica de los niños

El camino hacia una sonrisa brillante comienza mucho tiempo antes de que aparezca el primer diente. Los padres son muy importantes para ayudar a sus hijos a desarrollar dientes sanos. Es muy importante el control temprano por parte del médico y el dentista de su hijo.

Los pasos para una buena salud dental incluyen:

- Asistencia regular a cargo de un dentista capacitado para tratar a niños pequeños (Consulte "¿Qué es un dentista infantil?").
- Obtener suficiente fluoruro.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente.
- Alimentarse bien.

Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre por qué es importante el fluoruro, cuándo comenzar a limpiar los dientes de su hijo, si el uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes, cómo evitar las caries dentales, dentistas infantiles y controles odontológicos regulares.

### ¿Por qué es importante el fluoruro?

El fluoruro es una sustancia natural que puede agregarse al agua potable y a la pasta dental. Fortalece el esmalte dental (la capa externa dura de los dientes). El fluoruro también ayuda a reparar el daño temprano a los dientes.

Los niños deben beber agua que contenga fluoruro cuando esté disponible. Si no lo está, hable con el médico o el dentista infantil de su hijo para ver si su hijo necesita comprimidos o gotas de fluoruro. El médico o el dentista infantil de su hijo también pueden aplicar un barniz de fluoruro en los dientes de su hijo.

### ¿Cuándo debo comenzar a limpiar los dientes de mi hijo?

La limpieza diaria de los dientes debe comenzar apenas aparezca el primer diente de su bebé. Limpie los dientes con un trozo de gasa o un paño húmedo por lo menos dos veces al día, después de las comidas. Una vez que su hijo tenga el primer diente, cambie por un cepillo de dientes suave con una pasta dental con fluoruro.

Para niños menores de 3 años, debe usarse muy poca pasta dental con fluoruro (una cantidad similar al tamaño de un grano de arroz). Para niños de 3 años de edad o más, debe usarse una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Debido a que los niños tienden a tragar la pasta dental, el uso de demasiada pasta dental con fluoruro durante el cepillado puede causar fluorosis (manchas en los dientes).

Además, controle los dientes para detectar signos tempranos de caries dentales. Las caries dentales aparecen como manchas blancas, amarillas o marrones en los dientes. Se debe usar hilo dental entre cualquier par de dientes que se toquen entre sí, para evitar que se formen caries entre los dientes. La mordida ideal de un bebé debería tener espacios entre los dientes frontales.

### ¿El uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes?

Si un niño succiona fuertemente el chupete, su pulgar o sus dedos, este hábito puede afectar la forma de su boca o cómo se alinean sus dientes. Si el niño deja de usar un chupete a los 3 años de edad, su mordida probablemente se corregirá sola. Si deja de succionar un chupete, su pulgar o sus dedos antes de que crezcan sus dientes frontales permanentes, existe la posibilidad de que su mordida se corrija sola. Si continúa con el hábito de succionar después de que hayan crecido sus dientes definitivos, puede ser necesaria la asistencia con ortodoncia para realinear sus dientes.

### ¿Cómo puedo evitar las caries dentales en mi bebé o niño?

Los padres, especialmente si tienen antecedentes de caries, pueden transmitir gérmenes que causan caries y enfermedades en las encías si comparten comida o bebidas con sus hijos. Por esta razón, es importante que los padres recuerden los siguientes consejos:

- No comparta sus alimentos o bebidas con sus hijos.
- No pase la lengua por las cucharas, los tenedores o los chupetes de sus hijos.
- Asegúrese de mantener sus encías y dientes sanos y de programar controles odontológicos regulares. También las mujeres embarazadas deben asegurarse de que sus encías y dientes estén sanos.

Entre otras maneras en que los padres pueden ayudar a prevenir las caries dentales en sus bebés y niños se incluyen:

- Si acuesta a su hijo con un biberón, llénelo solo con agua.
- Si su hijo bebe de un biberón o de un vasito con boquilla, asegúrese de llenarlos solo con agua cuando no sea la hora de comer.
- Si su hijo quiere un refrigerio, ofrézcale uno sano, como frutas o verduras. (Para ayudar a evitar que su hijo se ahogue, asegúrese de que cualquier cosa que le dé sea blanda, fácil de tragar y que esté cortada en trozos pequeños no mayores de media pulgada).
- Evite los refrigerios dulces o pegajosos como las pasas de uva, los caramelos y las vitaminas de goma, los bocadillos de frutas o las galletas. Los alimentos como las galletas saladas y las patatas fritas también contienen azúcar. Solo se los debe comer a la hora de la comida.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua o leche. Si su hijo bebe leche a la hora de acostarse, asegúrese de cepillarle los dientes después. No permita que su hijo sorba bebidas que tengan azúcar y ácido, como jugos, bebidas para deportistas, bebidas saborizadas, limonada, gaseosas o té saborizados.

### ¿Qué es un dentista pediátrico?

Durante las visitas de control regulares, el pediatra de su hijo le controlará los dientes y las encías para asegurarse de que estén sanos. Si su hijo tiene problemas odontológicos, el pediatra lo derivará a un dentista infantil o a un dentista general capacitado para tratar a niños pequeños.

Un dentista infantil se especializa en el cuidado de los dientes de los niños, pero algunos dentistas generales también tratan a los niños. Los pediatras derivan a los niños menores de 1 año a un dentista si el niño

- Se rompe o lastima un diente, o tiene una lesión en la cara o la boca.
- Tiene dientes con cualquier signo de decoloración. Esto podría ser un signo de caries o traumatismo dental.
- Se queja de dolor en sus dientes o tiene sensibilidad a los alimentos o a los líquidos calientes o fríos. Esto también podría ser un signo de caries.
- Tiene cualquier lesión (crecimiento) anormal dentro de la boca.
- Tiene una mordida inusual (los dientes no tienen un calce correcto entre sí).

Busque un dentista infantil en su zona en el sitio web de American Academy of Pediatric Dentistry en [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

## ¿Cuándo debe comenzar mi hijo los controles odontológicos regulares?

La AAP recomienda que todos los lactantes reciban evaluaciones de los riesgos para la salud bucal a los 6 meses de edad. Los lactantes con mayor riesgo de caries dentales tempranas deben ser derivados a un dentista a los 6 meses de edad, y no más de 6 meses después de que aparezca el primer diente o de los 12 meses de edad (lo que suceda primero) para establecer su centro odontológico. Todo niño debería contar con un centro odontológico establecido a los 12 meses de edad.

## De parte de su médico

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org  
Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. Los productos se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *A Guide to Children's Dental Health*

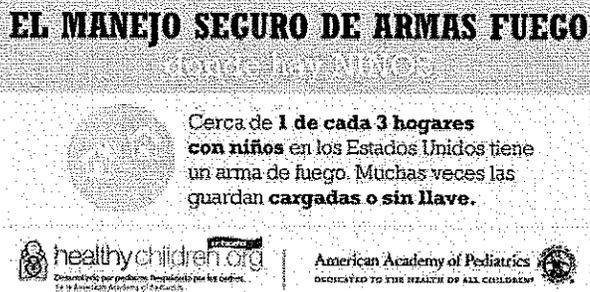
© 2016 American Academy of Pediatrics, reaffirmado en 07/2017. Todos los derechos reservados.

## ¿Hay un arma de fuego sin guardar donde su niño juega?

*El 21 de junio, la American Academy of Pediatrics y el Brady Center to Prevent Gun Violence (Centro Brady para Prevenir la Violencia con Armas de Fuego) urge a los padres de familia a hacer una simple pregunta para mantener a los niños a salvo.*

Un arma que sea encontrada por un niño puede cambiar la vida para siempre en tan solo unos momentos. El 21 de junio, el primer día del verano, se le recuerda a los padres preguntarle a otros padres si hay una arma desbloqueada en el hogar (/Spanish/safety-prevention/all-around/Paginas/Handguns-in-the-Home.aspx) donde su hijo va a ir a jugar.

La American Academy of Pediatrics (AAP) y el Centro Brady para Prevenir la Violencia



**EL MANEJO SEGURO DE ARMAS FUEGO**  
cómo proteger a los niños

Cerca de **1 de cada 3 hogares con niños** en los Estados Unidos tiene un arma de fuego. Muchas veces las guardan **cargadas o sin llave.**

healthychildren.org  
Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres.  
By the American Academy of Pediatrics

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN



con Armas de Fuego (Brady Center to Prevent Gun Violence) ha creado la iniciativa ASK Day (Preguntar salva a los niños) para prevenir lesiones y muertes por armas de fuego que no están guardadas de manera adecuada en los hogares. La campaña ASK (Preguntar salva a los niños) promueve una simple idea que tiene el potencial de ayudar a mantener a los niños a salvo. Pregunte: **"Hay un arma de fuego sin guardar en su casa?"** antes de dejar ir a su hijo a jugar a ese hogar.

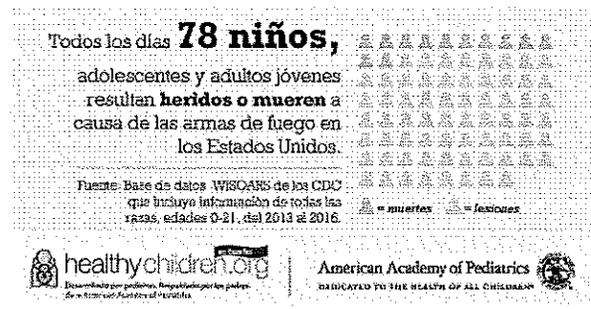
Cerca de uno de cada tres hogares con niños tienen armas de fuego, muchas de estas las guardan cargadas o sin llave. No es suficiente con sólo hablar con el niño sobre los peligros de las armas de fuego. Los niños por naturaleza son curiosos. Si un arma de fuego está accesible en la casa de alguien, es muy probable que el niño la encuentre y juegue con ella. Han ocurrido tragedias cuando los niños encuentran un arma de fuego que los padres pensaban estaba bien oculta o bien guardada.

### La campaña ASK (preguntar) urge a los padres:

Si su hijo va a ir a jugar o pasar tiempo en una casa a donde no ha ido antes, pregunte si hay armas de fuego en ese hogar.

- **Si la respuesta es no**, será algo menos de que preocuparse.
- **Si la respuesta es sí**, debe preguntar si el arma de fuego está bien guardada —debe ser guardada en un lugar bajo llave y sin cargar. Las municiones (balas) deben ser guardadas por separado.
- **Si no se siente cómodo con la respuesta**, mejor invite al otro niño a jugar en su casa.

La AAP continúa comprometida a reducir los incidentes con armas de fuego entre los niños y lucha por leyes más estrictas para las armas de fuego, un acceso completo de servicios de salud mental y más fondos para financiar la investigación sobre la violencia con armas y para medidas de prevención.



## Información adicional:

- Armas de fuego en el hogar (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>)
- Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>)
- [www.askingsaveskids.org](http://www.askingsaveskids.org) (<http://www.askingsaveskids.org/>) (en inglés)

Última actualización  
6/19/2018

Fuente  
American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba