

Edad: 3 Años

Guía de la Salud

Un folleto de Caring Connections
y Otter Tail County Public Health



¡Saludos!

Tu niño ya tiene 3 años de edad. La mayoría de los niños han cambiado mucho desde cumplir 2 años. Sus cuerpos son mas delgados y sus piernas son mas largos. Son mas sociables, tienen mayor control sobre sus emociones, y tienen tanta curiosidad sobre todo. Ahora pueden hablar claramente, se divierten con los otros niños, empiezan a aprender a compartir y tomar turnos, y preguntan "por qué" miles de veces. Pueden hacer muchas cosas solos, comparten cada vez más, y tal vez tratan de complacer a sus padres!

Tu Niño en Crecimiento



Durante el próximo año, tal vez notarás que tu niño puede hacer lo siguiente:

- ◆ Decir oraciones con 3-5 palabras y saber 900-1500 palabras – tal vez repetir palabras malas y platicar constantemente.
- ◆ Aprender a usar pronombres como "yo," "tu," "mi."
- ◆ Usar los sonidos de b, p, m, w, y h cuando habla.
- ◆ Decir su nombre y edad y poder aprender su dirección.
- ◆ Nombrar seis partes del cuerpo y 4 colores.
- ◆ Divertirse con dramatizar diferentes roles.
- ◆ Tener muchos miedos y contar cuentos exagerados.
- ◆ Tener amigos imaginarios.
- ◆ Tener una capacidad de atención de 10-20 minutos.
- ◆ Tener curiosidad sobre su cuerpo y como funciona.
- ◆ Ayudarte a vestirse y desvestirse.
- ◆ Tener más control sobre su desposición durante el día y normalmente quedarse seco durante la noche.
- ◆ Servir un líquido de una jarra pequeña a un vaso.
- ◆ Hilar objetos grandes.
- ◆ Hacer dibujos, trazar, y escribir de forma simple.
- ◆ Construir una torre con 9-10 bloques.
- ◆ Andar en triciclo y patear una pelota.
- ◆ Usar los dos pies uno tras otro subiendo las escaleras.

Tu Niño y su Salud



Immunizaciones (vacunas)

No se necesitan las vacunas hasta los 4-6 años de edad, si se están actualizadas las inmunizaciones.

"Well-Child Check-ups"

Ya es hora para el chequeo médico para tu niño a los tres años de edad.

Evaluación para Detectar Problemas de Desarrollo

Debes planear a llevarle a tu niño a una evaluación preescolar para detectar problemas de desarrollo entre los 3 ½ - 4 años de edad. La evaluación para detectar problemas de desarrollo (evaluación preescolar) es un examen y chequeo cuidadoso pero simple del crecimiento de tu niño . . . físicamente, mentalmente, y de desarrollo. También es un vínculo entre los padres y los recursos de la escuela y la comunidad si se identifica un problema. Habla con la escuela local o la oficina de Public Health para más información y para hacer una cita para la evaluación.

Consejos para Mantener sus Dientes Saludables

- ☺ Tu niño ya tiene todos los 20 dientes primarios. Estos dientes infantiles son igual de importante como los dientes permanentes. Algunos permanecen en la boca hasta los 12 años de edad. Sigue llevando a tu niño al dentista por lo menos una vez al año.
- ☺ Tu niño todavía necesita ayuda para limpiar los dientes. Cepilla bien los dientes por lo menos una vez cada día usando una pequeña cantidad de pasta con flúor.
- ☺ Comidas y refrigerios nutritivos ayudan a mantener los dientes saludables.
- ☺ Protege a los dientes del niño de daño. No la dejes correr con nada en la boca. Ayúdale a no caer con enseñarle a usar correctamente los juguetes de montar y los juegos infantiles.

Actividades

Ayúdale a tu niño a practicar a cepillar sus dientes y a escupir. Cepilla tus dientes para ponerle el ejemplo.

"Offering Home Visits to ALL first time Otter Tail County families."

P.O. Box 394 • Fergus Falls, MN 56538 • website: www.otfsc.org

Telephone: 218.731.4163 • Fax: 218.736.3458



"Offering Home Visits to ALL first time Otter Tail County families."
P.O. Box 394 • Fergus Falls, MN 56538 • website: www.otfsc.org
Telephone: 218.731.4163 • Fax: 218.736.3458