

# Examen de los 3 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

BMI% \_\_\_\_\_  
(Índice de Masa Corporal)



*“Animo a mi niña a comer nuevos alimentos, ofreciéndole cantidades pequeñas para que pruebe. No insisto en que se los coma, pero hago un juego para que los pruebe por lo menos una vez”.*

Una miembro de Kaiser Permanente

## Su niño puede estar listo para ...

- saltar o montar en triciclo
- saber su nombre, edad y si es niño o niña
- copiar círculos y cruces
- vestirse y alimentarse por su cuenta

## Alimentación

- Haga de la comida una hora familiar. Mantenga una conversación agradable a la hora de comer, con el televisor apagado.
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- El jugo no es recomendable. Si le da jugo a su hijo, no le dé más de 4 a 6 onzas al día, y sírvalo en una taza no en un biberón. Asegúrese de que la etiqueta diga “100% jugo de fruta”. No le dé a su hijo refrescos ni otras bebidas dulces.
- Sirva a su niño una variedad de frutas y verduras diariamente o trate de darle 2 tazas al día.
- Sirva comidas nutritivas. Incluso si al principio su niño no parece estar interesado, ¡siga intentando!
- No soborne a su niño usando la comida como recompensa.

## Hábitos saludables

- Ayude a su niño a cepillarse los dientes todos los días usando una cantidad pequeña de pasta dental (que contenga fluoruro).
- Limite la televisión y los videos a no más de una o dos horas diaria. Revise que los programas no contengan violencia ni escenas sexuales.
- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía.

Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.

## Seguridad

- *Use el asiento de seguridad siempre que viaje en automóvil.* Use un asiento de seguridad que mire hacia adelante y que tenga un arnés siempre que viaje en automóvil. Asegúrese de que el asiento esté instalado correctamente en el asiento trasero. Lleve a su hijo sentado en un asiento que mire hacia adelante hasta que alcance el límite máximo de estatura o peso que indica el fabricante del asiento.
- *Prevenga los envenenamientos.* Mantenga los productos de limpieza y medicinas bajo llave en un gabinete fuera del alcance de su niño. Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamientos: 1-800-876-4766.
- *Prevenga las caídas.* Coloque cerrojos o trancas en todas las ventanas que se encuentren por encima del primer piso.
- *Prevenga un ahogamiento.* Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de cualquier cuerpo de agua.
- *Reduzca el riesgo de envenenamiento con plomo.* Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando, o que haya sido renovada recientemente.
- *Seguridad con las mascotas.* Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Siempre supervise de cerca cualquier juego con las mascotas. A esta edad, los niños tienen una curiosidad natural y se emocionan fácilmente. Enséñele a su hijo a acariciar suavemente a la mascota y a lavarse las manos (tanto usted como su hijo) después de jugar con la mascota o de recoger sus heces.

## Educación de los hijos

- Léale cuentos a su niño todos los días. Una forma en que los niños aprenden a leer es al escuchar el mismo cuento una y otra vez.
- Juegue con su niño, hablele y cántele todos los días. Demuéstrele su cariño.
- Asígnele quehaceres fáciles.

## Si su niño se resiste a aprender a usar la taza de baño

### *Resistencia al aprendizaje*

- Cualquier niño mayor de tres años y medio que se resista a aprender a usar la taza del baño después de algunos meses de haber tratado, probablemente no esté listo para ello.
- Las señales de resistencia incluyen: orinarse o ensuciarse en su ropa, aguantarse las ganas de defecar y estreñimiento.
- Los recordatorios constantes, el sermonearlo y molestarlo o castigarlo pueden empeorar las cosas.
- Su niño aprenderá a usar el baño cuando esté listo para ello.

## Qué puede hacer

- *Deje que su hijo decida cuándo estará listo para aprender.* Su niño decidirá usar el baño cuando se dé cuenta de que no hay nada más que resistir. Tengan una última charla acerca de aprender a usar el baño. Explíquele que su cuerpo necesita hacer “pipí” y “popó” todos los días y que el pipí y el popó quieren ir a la taza del baño. Pídale a su niño que “ayude al popó y al pipí a meterse a la taza del baño”. Dígame que de ahora en adelante no necesitará ayuda. Después deje de hablar acerca de aprender a ir al baño. Mantenga a su hijo en pañales para que no se sienta ansioso (no como castigo ni para avergonzarlo).
- *Pare todos los recordatorios y castigos.* Deje que su hijo decida cuándo usar el baño. Los castigos sólo demoran el proceso de aprendizaje.

- *Alábelo y déle premios.* Alábelo, sonríale, abrácelo y déle besos por cualquier adelanto que haga. Los premios pueden incluir juguetes, calcomanías, o una ida al parque. A veces es útil tener algún buen premio (tal como un juguete especial) que él pueda ganar por ir al baño todos los días. Mantenga este juguete en un sitio donde sea visible. Coloque estrellas en el calendario para tener un récord del adelanto de su niño.
- *Trate el estreñimiento.* Algunos niños se aguantarán las ganas de ir al baño mientras aprenden a usar la taza de baño. Esto puede llegar a causar estreñimiento (endurecimiento de la materia fecal y dificultad para evacuar) lo cual puede hacer que la deposición sea dolorosa y hacer que su hijo se aguante las ganas aún más. Si esto sucede, detenga el proceso de aprendizaje. Póngale pañales a su niño durante la siesta y en la noche. Déle a su niño fibras naturales, tales como panecillos de salvado y barritas de granola, o déle jugo de ciruela para ablandar la materia fecal. Asegúrese de que su niño tome agua a lo largo del día. Si esto no funciona, hable con el médico de su niño.

## La alimentación de los niños de 3 a 5 años

*Un plan de alimentación bien balanceado consiste de:*

- Frutas por lo menos 2 a 3 veces diarias
- Verduras para el almuerzo, la cena, y como bocadillos
- Granos integrales en cada bocadillo y comida (avena, panes, cereales con bajo contenido de azúcar, tortillas, fideos [noodles], galletas, arroz integral, etc.).
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa, como leche, yogur y queso, por lo menos dos porciones diarias.

- Comidas ricas en proteínas dos veces diarias (carne magra, carne de ave, pescado, huevos, o legumbres, tales como frijoles, arvejas o chícharos, lentejas o productos de soya).

*Ayude a que su niño obtenga la mejor nutrición posible.*

- Sírvale comidas saludables más a menudo. Reduzca la cantidad de comidas rápidas que consume la familia. (Éstas tienden a ser altas en grasa, sal y en calorías extras.) Restrinja los dulces, papas fritas y otras comidas sin valor nutricional.
- Ofrézcale agua cuando tenga sed. No le dé más de 4 a 6 onzas de jugo al día. Busque jugo que sea 100% de fruta. No sirva refrescos ni otras bebidas dulces.
- Lea las etiquetas cuando vaya de compras. Escoja bocadillos saludables que sean bajos en azúcar, grasa y sal.

*Los bocadillos saludables incluyen:*

- Cereal con bajo contenido de azúcar y leche baja en grasa
- Galletas (de granos integrales, saltinas y graham)
- Mantequilla de cacahuete (cremosa solamente y untada en una capa delgada)
- Sándwiches pequeños preparados en pan de harina integral
- Frutas (frescas o secas, cortadas en pedacitos, sin semillas)
- Yogur
- Barritas de cereal
- Verduras (bien cocidas, en pedacitos)
- Pescado (atún enlatado, salmón, sardinas)
- Queso rayado (en pedacitos puede ser un peligro de atragantamiento)

---

**Por favor, comparta**  
*esta información con cualquier persona que cuide de su niño*

---



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 4 y 5 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte al doctor de su niño o con otro profesional de la salud.