



TRES AÑOS DE EDAD

EXAMEN DE BIENESTAR DE 3 AÑOS

NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
- LECHE DESCREMADA O 2%
 - NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- ¡COMER DEBE SER DIVERTIDO! PERMITA QUE SU HIJO DECIDA CUANDO ESTA LLENO.
- COMA EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

DESARROLLO DE SU HIJO

- SE VISTE SOLO APRENDE A JUGAR CON LOS DEMÁS
- HABLA CLARAMENTE LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO

COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!
- LOS BERRINCHES SON NORMALES. NO DISCIPLINE CON AZOTES.
 - ALABE EL BUEN COMPORTAMIENTO.
 - PON LIMITES.
 - USE DISTRACCIONES.
 - REMUÉVALO DE LA SITUACIÓN
- OFRÉZCALE OPCIONES A SU HIJO

DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UNA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

MANTENGA A SU HIJO SEGURO

- ASIENTO DE COCHE ORIENTADO HACIA DELANTE CON ARNÉS DE 5 PUNTOS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA UNA ALTURA DE 4'9".
- NUNCA DEJE A SU HIJO SOLO EN AGUA.
 - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- NO PERMITA QUE SU HIJO CRUCE LA CALLE SOLO.
- ALEJE LOS MUEBLES SE LAS VENTANAS.
- ENSÉÑELE A SU HIJO SU DIRECCIÓN Y LOS NÚMEROS DE TELÉFONO DE LOS CUIDADORES.
- MANTENGA LOS MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN GABINETES CERRADOS CON LLAVE.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA

ACTIVIDADES DEL BEBE

- ¡JUEGO IMAGINATIVO!
- LEA CON SU HIJO TODOS LOS DÍAS.
- OFRÉZCA OPORTUNIDADES PARE QUE SU HIJO JUEGUE CON OTROS NIÑOS
- PIENSE EN COMENZAR EL PREESCOLAR
- MENOS DE 1 HORA AL DÍA DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA Y TELÉFONO

SIGUIENTE VISITA: 4 AÑOS DE EDAD
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE
WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG