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.
- Abrace a su hijo. Demuéstrele a su hijo cuánto lo ama.
- Muéstrele cómo controlar bien la ira; pasando tiempo solo, manteniendo una conversación respetuosa, o siento 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
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

Downloaded from http://publications.aap.org/patiented/article-pdf/doi/10.1542/peo_document256.spanish/714120/peo_document256_sp.pdf
by Brad Fell

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.

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.

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

Downloaded from http://publications.aap.org/patiented/article-pdf/doi/10.1542/peo_document256.spanish/714120/peo_document256_sp.pdf
by Brad Fell