



# Visita de Bienestar de 3 Años

Filadelfia FIGHT Pediatría

(215) 525-8600

pediatrics@fight.org



## Lo que va a pasar hoy:

- ◆ Hablaremos de la crianza, su hogar, su salud y la de su bebé y la seguridad, y como mantener a su hijo sano y feliz
- ◆ Su hijo puede recibir vacunas si está atrasado
- ◆ Hablaremos de cómo va el entrenamiento para usar el inodoro
- ◆ Hablaremos de las cosas que su hijo está aprendiendo

## Prepare a su hijo para la escuela

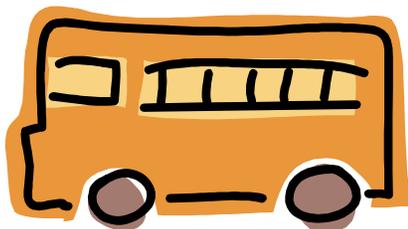
- Cuanto más hable con su hijo, más palabras aprenderá.
- Lean libros juntos, y señalele las imágenes.
- Anime a pretender el juego, y juegue creativamente con su hijo.
- Use actividades diarias para enseñarle cosas como números y colores. Por ejemplo, contar los escalones cuando suba o baje las escaleras.
- Dar opciones cuando sea posible. Si no hay opciones, probar cosas como "¡Es hora de dormir, ¿Cuál libro quieres que te lea?" o "¿Qué libro quieres leer?"
- Jugar juegos de tomar turnos con su hijo. Enseñe a su hijo a compartir.
- Déle a su hijo tareas específicas. Felicítelo cuando las complete.
- Haga que su hijo participe activamente en las labores diarias, como escoger su atuendo y vestirse el mismo.



## Las rutinas a la hora de acostarse

Una rutina de la hora de acostarse ayuda a que su hijo se duerma con mayor facilidad. Estos son algunos consejos para mantener esa rutina:

- Establezca la hora de acostarse y la hora de levantarse. Adhieranse a ella todos los días.
- Dígame a su hijo "Es hora de ir a la cama."
- Cepillele los dientes a su hijo y pongale la pijama.
- Léale a su hijo un libro.
- No hay televisión ni juegos violentos antes de acostarse. No hay televisión en el cuarto.
- Dígame "buenas noches" y salga de la habitación.
- ¡Sea consistente y paciente!

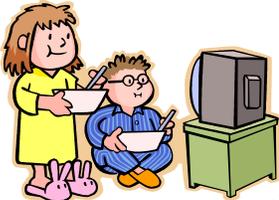
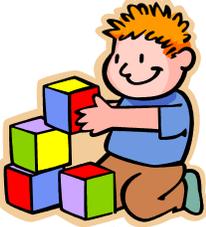


Pare de Fumar en el  
Hogar & Auto  
1-800-784-8669

Centro de Toxicología  
1-800-222-1222



# Como Mantener Saludables a Niños de 3 Años

Salud Física	 <p>Haga las cosas en familia, como ir a caminar, al parque o al zoológico</p>	 <p>Fomente la actividad física diaria. El Juego normal incluye correr bastante</p>	 <p>Limite el tiempo de televisión a 2 horas al día. No debe de haber televisión en la habitación. Nada de violencia</p>
Jugando	 <p>Deje que su niño juegue con juguetes apropiados para su edad, y que use su imaginación</p>	 <p>Hága segura el area de juego de su hijo</p>	 <p>Deje que su niño juegue con otros niños. Enséñele a tomar turnos y a compartir</p>
Habilidades	 <p>Lea con su hijo todos los días. Hable acerca de las imágenes en el libro</p>	 <p>Cante con su hijo y juegue con él juegos de rimas</p>	 <p>Deje que su hijo le cuente acerca de sus amigos y lo que hacen juntos</p>
La Seguridad	 <p>Nunca deje a su hijo solo, o con niños pequeños o con desconocidos para cuidarlo</p>	 <p>Supervise el area de juego, sobre todo cerca de la calle. No le permita cruzar la calle solo</p>	 <p>Instale rejas de seguridad en las ventanas para evitar una caída de su hijo</p>

## En la próxima visita:

- Su hijo tendrá un examen físico
- Su hijo podrá recibir vacunas