

# Desarrollo y comportamiento de un niño saludable

3

AÑOS  
VISITA

A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 4 años de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Finge ser algo más durante el juego (maestro, superhéroe, perro).
- Pide para jugar con otros niños si no hay ninguno alrededor, como “¿Puedo ir a jugar con Alex?”.
- Reconforta a los que están tristes o lastimados, como abrazar a un amigo que llora.
- Le gusta ayudar.
- Cambia el comportamiento según con quién está (lugar de culto, biblioteca, parque infantil).

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Dice oraciones de cuatro o más palabras.
- Repite la letra de una canción, historia o rima.
- Habla al menos sobre una cosa que pasó durante el día; por ejemplo, “jugué al fútbol”.

- Responde preguntas simples, como “¿Para qué es el abrigo?” o “¿Para qué son los crayones?”.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Nombra algunos colores de objetos.
- Dice lo que sucederá a continuación en una historia conocida.
- Dibuja una persona con tres partes del cuerpo, o más.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Atrapa una pelota grande la mayoría de las veces.
- Se sirve comida o agua con supervisión de un adulto.
- Desabrocha algunos botones.
- Sostiene un lápiz o un crayón entre los dedos y el pulgar (no formando un puño).

---

## Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

### Desarrollo

- Cuando hable con su hijo, use oraciones completas con palabras “de adulto”. Ayúdelo a usar palabras y frases correctas.
- Lean libros juntos todos los días para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades de lenguaje y lectura. Pregúntele sobre el libro y anímelo a contar parte de la historia.
- Hágle preguntas sobre su día, como el tipo de actividades a las que jugó con sus amigos.
- Déjelo ayudar con tareas sencillas en el hogar.
- Dé a su hijo tiempo para jugar con otros niños de su edad. Así aprenderá a compartir y a hacer amigos.

### Comportamiento

- Permita a su hijo hacer elecciones siempre que sea posible; por ejemplo, que decida qué ropa usar o qué comer como refrigerio.
- Sea consistente y use lenguaje claro y simple en el momento de disciplinarlo. Enséñele el comportamiento que usted espera. Cada vez que le diga “no”, dígame qué hacer en lugar de eso.

## Hábitos saludables

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Limite la cantidad de jugo para prevenir las caries.
- Coman juntos como familia siempre que sea posible. Proporciónale una variedad de alimentos y refrigerios saludables, que incluyan verduras, frutas, carnes magras y frijoles. Deje que su hijo decida cuánto comer. Busque ideas de comidas y refrigerios saludables. *Escanee el código QR.*
- Anime a su hijo a jugar y a ser activo a lo largo del día. Modele este comportamiento siendo activos como familia siempre que sea posible.
- Su hijo necesita 10–13 horas de sueño al día, incluida una siesta. Tenga una rutina consistente para la hora de acostarse (baño, cepillarse los dientes, libros, acostarse). La hora antes de acostarse debe ser tranquila.
- Ayúdelo a cepillarse los dientes 2 veces al día (después del desayuno y antes de acostarse). Aplique el tamaño de un guisante de pasta de dientes con flúor. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

## Uso de medios digitales

- Limite el tiempo de pantalla a un total de 1 hora por día de programas educativos y de calidad. Evite poner un televisor en la habitación de su hijo.
- Considere crear un plan de medios para la familia, que establezca las reglas para el uso de los medios. Equilibre el tiempo en pantalla con otras actividades familiares, incluido el ejercicio físico. Aprenda cómo lograr un equilibrio saludable. *Escanee el código QR.*
- Sea consciente de los tipos de programas de televisión, películas, juegos y música que consume su hijo. Intente que el contenido sea educativo para niños en edad preescolar siempre que sea posible.

## Seguridad en el vehículo

- Verifique que el asiento de seguridad para el automóvil de su hijo esté bien instalado en el asiento trasero, según sus requisitos de peso y altura. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el agua

- El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos tinacos, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Su hijo debe usar un chaleco salvavidas siempre que esté en un barco o cerca del borde del agua. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el hogar

- Que su hijo use un casco ajustado para andar en bicicleta o triciclo.
- Nunca deje a su hijo solo, dentro o fuera de su casa.
- Vigíelo siempre cuando esté jugando, especialmente cerca de las calles y entradas de autos. Manténgalo alejado de los autos y maquinaria en movimiento.
- Anímelo a sentarse para comer y a masticar muy bien la comida para evitar riesgos de asfixia.

## Seguridad con el sol

- Proteja la piel de su hijo del sol aplicándole un protector solar con FPS 30 como mínimo, 30 minutos antes de salir al aire libre. Hágalo usar un gorro y limite el tiempo al aire libre cuando el sol está más fuerte (10 a. m. a 4 p. m.). Lea más sobre la protección solar. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1882, 06/23 BRV901907