

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 3 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

- Se calma en los 10 minutos siguientes cuando lo deja, por ejemplo, en la guardería.
- Nota a otros niños y se une a sus juegos.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Habla con usted en conversaciones, usando al menos dos intercambios recíprocos.
- Hace preguntas de tipo “quién”, “qué”, “dónde” o “por qué”, como “¿Dónde está el perro?”.
- Nombra la acción que está sucediendo en una imagen o un libro cuando se le pregunta, por ejemplo, diciendo “corre”, “come”, o “juega”.
- Dice su nombre cuando se lo preguntan.
- Habla lo suficientemente claro como para que los demás lo entiendan la mayor parte del tiempo.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Dibuja un círculo cuando le muestran cómo.
- Evita tocar objetos calientes como la estufa, cuando se lo avisan.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Une objetos, como cuentas grandes o macarrones.
- Se pone parte de la ropa, como pantalones flojos o una chaqueta.
- Usa un tenedor para comer.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Considere inscribirlo en un programa preescolar para ayudar a promover su desarrollo social y emocional. Para todos los niños la educación inicial es beneficiosa.
- Busque formas de hacer actividades juntos como familia. Visten parques, zoológicos, museos y otros lugares que ayuden a su hijo a aprender.
- Escuche atentamente cuando su hijo habla. Repita lo que dijo usando gramática correcta.
- Lean libros juntos todos los días y hablen sobre las imágenes. Cántele con frecuencia.
- Juegue con rompecabezas y bloques para fomentar la resolución de problemas y la clasificación. Nombre las formas y los colores mientras juegan. Fomente el juego de representación dándole disfraces y usando juguetes como muñecos, autos o teléfonos de juguete.

Comportamiento

- Cuando sea posible, ofrézcale elegir entre 2 opciones simples para evitar luchas de poder. (Por ejemplo, “Es hora de vestirse. ¿Quieres usar la camiseta azul o la roja?”).
- Enséñele a ayudar con las tareas simples del hogar, como llevar la ropa sucia al cesto o recoger los juguetes. Elógielo por ayudar.
- Dé a su hijo tiempo para jugar con otros niños. Ayúdelo a aprender a turnarse y a usar palabras para resolver sus problemas cuando juega con otros. En general, los niños a esta edad juegan bien al lado de otros niños, pero con frecuencia tienen que practicar compartir los juguetes.
- Use palabras positivas y preste más atención y elogios a su hijo cuando se porte bien. Limite la atención o ignore los comportamientos indeseables.
- Enséñele cómo hablar sobre sus sentimientos.

Alimentación

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Evite las bebidas con azúcar, como el jugo.
- Ofrezcale una variedad de alimentos saludables a la hora de comer. Deje que su hijo decida cuánto comer. Los niños de esta edad no comen la misma cantidad todos los días.

Enseñar a ir al baño

- Alrededor de los 2 o 3 años de edad, busque los signos de que está pronto para aprender a usar el baño, como poder estar seco por 2 horas, saber si está seco o no, si ayuda a subirse y bajarse los pantalones, si avisa cuando va a mover el intestino (hacer popó) y si le entusiasma aprender.
- Elógielo por sentarse en el inodoro cada 1–2 horas. Lea libros sobre cómo enseñar a usar el baño.

Uso de medios digitales

- Los niños aprenden mejor si juegan y hablan. Limite el tiempo de pantalla a un total de 1 hora por día de programas educativos y de calidad. Lo mejor es que miren juntos, para poder hablar sobre lo que ven y usar la oportunidad para enseñar.
- Evite poner cualquier tipo de pantalla, como un televisor o un iPad, en la habitación de su hijo.

Seguridad en el agua

- Los ahogamientos son la principal causa de muerte en niños de 1–4 años de edad. 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. Vacíe los cubos, piscinas de juegos y tinacos cuando termine de usarlos. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el vehículo

- Mantenga el asiento de seguridad para automóvil de su hijo que mira hacia atrás en el asiento trasero hasta que llegue al máximo de peso o altura permitido por el fabricante. Cuando alcance uno de esos límites, instale el asiento en la posición mirando hacia adelante en el asiento de atrás. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *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. 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.
- Mantenga los cables, globos de látex, bolsas plásticas y objetos pequeños como monedas, canicas y pilas alejados de su hijo. Tome nota de los dispositivos electrónicos que usan pilas pequeñas tipo botón y manténgalos fuera del alcance (por ejemplo, controles remotos, llaves electrónicas, calculadoras, tarjetas musicales, joyas navideñas destellantes). Lea más sobre el riesgo de tragar cosas. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: 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)

KN1881_06/23 BRV901907