

# tu hijo @™

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

## 3 años

Su “bebé” está listo/a para el preescolar, donde su mundo se ampliará aparentemente de la noche a la mañana. Y necesitará de su mano para guiarlo. A medida que hace nuevas amistades, usted puede enseñarle a compartir. Mientras aprende a pedir para ir al baño, usted puede ayudarlo a practicar. Con estímulo y paciencia, puede preparar a su niño/a para que tenga éxito.

### la salud de tu hijo

#### tome nota...

Según la Academia Estadounidense de Pediatras, usted debe informar a su médico si, a la edad de 4 años, su niño/a no puede:

- saltar para acomodarse
- sujetar un crayón entre el pulgar y los dedos
- garabatear
- decir frases de más de tres palabras
- utilizar los pronombres “yo” y “tú” apropiadamente

#### La visita de cuidado preventivo

Usted debe llevar a su niño/a al médico para un chequeo cuando cumpla 3 años y de nuevo cuando cumpla 4. Los exámenes pueden incluir pruebas para detectar contaminación de plomo, tuberculosis y enfermedades de los riñones y el metabolismo. Asimismo, las visitas de cuidado preventivo son una buena oportunidad para hablar con el pediatra sobre cualquier vacuna de refuerzo que su niño/a pueda necesitar antes de comenzar a ir a la escuela.

#### El dentista

Al cumplir los 3 años, su niño/a debe tener casi todos sus 20 dientes de leche. Esto significa que es el momento de visitar al dentista. *Antes de la visita:* Prepare a su niño/a hablándole sobre lo que pasará en el consultorio del dentista y leyéndole libros sobre una visita al dentista. *En el consultorio del dentista:* El dentista contará y examinará los dientes de su niño/a y le dará una lección sobre cómo cepillarse.

- Cepillarse los dientes al menos una vez al día (especialmente por la noche).
- Use un cepillo para niños con una pasta dental para niños.
- Deje que su niño/a se cepille los dientes solo/a y luego asegúrese de que sus dientes estén limpios. ¿Es cepillarse los dientes una batalla? Déle su cepillo de dientes para que él/ella “le limpie” los dientes mientras usted le limpia los de él/ella.

#### Nutrición

Parte de la familia. A esta edad, los hábitos alimenticios de su niño/a deben ser similares a los suyos. Su niño/a debe comer los mismos alimentos a la misma hora y utilizar utensilios apropiados para su tamaño. *Advertencia:* Atragantarse sigue siendo un peligro debido a que su niño/a todavía no domina las técnicas de masticar y tragar. Por consiguiente, déle porciones pequeñas, especialmente al servir:

- Uvas (córtelas por la mitad)
- Hot-dogs (córtelos por la mitad, a lo largo y a lo ancho)
- Vegetales crudos, como zanahorias y apio
- Mantequilla de maní (evite servir cucharas llenas)

- Evite totalmente comidas como dulces duros y las cerezas con pepas.

#### Dormir

*Adiós a las siestas.* Entre las edades de 3 y 4, los niños usualmente dejan de dormir por la tarde. Su niño/a debe dormir entre nueve y trece horas todos los días. Hola con las batallas para ir a dormir. Como una forma de controlar su mundo, su niño/a podría resistirse a ir a dormir. Usted puede hacer este proceso más fácil si:

- Cumple la rutina diaria para ir a dormir
- Permite que su niño/a seleccione — pijamas o libros para leer
- Proporciona una sensación de seguridad con luces de noche, una cobija de seguridad o animales de peluche.

#### Enseñarle a su niño/a a pedir para ir al baño

A esta edad, las aptitudes de los niños para ir al baño son inciertas. Algunos niños podrán hacerlo a la perfección. Otros podrían estar comenzando. No mortifique a su niño/a (ni a usted mismo/a) si su niño/a sigue aún en el proceso de aprendizaje. No importa en qué etapa del proceso se encuentre, usted probablemente tendrá que lidiar con:

- 1) *accidentes.* Ocurren. No se enfade ni les dé mucha importancia. Esto sólo desanimará a su niño/a para hacerlo por sí solo/a otra vez.

- 2) *preescolar.* Primero, el preescolar podría exigir que su niño/a esté capacitado/a para pedir para ir al baño para ser admitido/a. Por lo tanto, prepárelo/a para que tenga éxito:

- Déjele utilizar sanitarios fuera de la casa.
  - Vístalo/a con ropas que sean fáciles de quitar y poner.
  - Haga que los niños varones practiquen estando de pie.
- 3) *mantenerse seco/a toda la noche.* Ayude a su niño/a a:
    - Utilizar la bacinica justo antes de acostarse
    - Limitar los líquidos después de las 5 p.m.
    - Acostar a su niña con ropa interior en lugar de un calzón desechable
    - Poner la bacinica en un lugar accesible por la noche

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 3 años

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

A la edad de 4 años, su niño/a debe poder hacer todas o la mayoría de las siguientes cosas:

#### Físicamente

- Tirar y patear una pelota
- Dibujar círculos y cuadrados
- Comenzar a copiar letras mayúsculas
- Vestirse y desvestirse

#### Intelectualmente

- Identificar objetos “iguales” y “diferentes”
- Comunicarse a través de frases breves que los demás puedan entender
- Contar y recordar partes de cuentos

#### Social y emocionalmente:

- Cooperar con otros niños
- Involucrarse en juegos de fantasía
- Comprender que hay formas de resolver los problemas

### cómo educar y criar a tu hijo

Tener un amigo significa ser un amigo. Sea en la escuela o con un grupo de juego, usted notará que su niño/a está comenzando a tener amigos. Por primera vez, tiene que hacer frente a asuntos nuevos y difíciles como compartir y turnarse.

Para ayudar a su niño/a a comprender estos conceptos, usted puede:

- Enseñarle a compartir. Ofrezca a su niño/a una pluma de su escritorio a cambio de uno de sus marcadores. Asimismo, haga que lo/la vea compartir con otras personas. Emplee la palabra “compartir” durante estas interacciones, para que su niño/a comience a relacionar la palabra con la acción.
- Utilice juguetes “fáciles de compartir”. Cuando su niño/a tiene un/a amiguito/a en casa, saque juguetes que faciliten la cooperación y compartir. Utilice bloques, ropa para vestirse, materiales para pintar y juguetes para subirse

en ellos. Asimismo, antes de que lleguen los invitados, esconda los juguetes que su niño/a no desea compartir.

- Practique con su niño/a. Jueguen juegos en los que haya que turnarse como juegos de mesa, el juego de la memoria o jugar al escondite.
- Estimule y explique. Alabe a su niño/a cuando comparta, pero no lo/la castigue si no lo hace, espere a estar a solas con su niño/a y hable sobre compartir. Explíquele que el hecho de que le permita a sus amigo/as utilizar sus juguetes no significan que se los van a llevar a su casa.

#### Hora para ver televisión/utilizar la computadora

Limite el tiempo en que su niño/a ve televisión. Una o dos horas al día es más que suficiente. Asimismo, monitoree los programas que ve. Sintonice programas que tengan mensajes positivos. No lo/la deje ver programas violentos.

### la seguridad de tu hijo

*¿Listo/a para un asiento de refuerzo?* Si su niño/a tiene: 3 años Y pesa al menos 40 libras, está listo/a para un asiento de refuerzo.

*Adverta:* Usted podría hacer un cambio si su niño/a de 3 años es muy alto/a para su asiento de su automóvil—si sus hombros no se ajustan a las correas para los hombros en la parte superior. Siga utilizando el refuerzo hasta que su niño/a tenga 8 años de edad. La regla general es que usted debe utilizar un refuerzo hasta que su niño pese 80 libras y mida más de 4’9” de estatura.

#### toma nota...

Ahora que su niño/a está interactuando más con otros niños, es más probable que esté expuesto/a a nuevas bacterias. Recuérdele que se debe lavar bien las manos cuando entre en la casa, después de ir al baño y antes de comer.

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítenos en línea en [bornlearning.org](http://bornlearning.org).

CIVITAS

United Way  
SUCCESS BY 6

United Way