

# tu hijo @™

## 3 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu “bebé” comenzará el programa preescolar. Su mundo será más amplio y necesitará que lo guíes.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Lleva al niño a una revisión médica; le tomarán la presión a los 3 años y a los 4. Pregunta al pediatra qué vacunas necesitará antes de ir a la escuela y pide que le apliquen las que faltan.

Avisa al pediatra si el niño:

- No salta en un mismo lugar sin desplazarse.
- No sostiene un lápiz con el pulgar y los otros dedos ni hace garabatos.
- No dice frases de más de tres palabras.
- No se relaciona socialmente con los demás niños.

#### El dentista

Deja que se cepille los dientes solo y luego asegúrate de que estén limpios. El niño deberá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día (especialmente de noche).
- Usar un cepillo para niños con un poco de dentífrico con flúor.
- Ir al dentista.

#### La nutrición

Ofrécele la misma comida a la misma hora que tú comes. Todavía corre riesgo de atragantarse; debes evitar que coma cosas como caramelos duros y cerezas con hueso. Cuidado con:

- Las uvas (córtalas por la mitad);
- Las salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo, y a lo ancho);
- Los vegetales crudos, como las zanahorias y el apio;
- Mantequilla de maní, sobre todo crocante.

#### El sueño

*Se acabaron las siestas.* En general, entre los 3 y los 4 años los niños ya no duermen por la tarde. Prepárate para cuando no duerma la siesta porque estará irritable y es posible que esa noche tengas que acostarlo más temprano.



Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation.**

### Recuerda

que orinarse accidentalmente es normal. No te enfades ni le des mucha importancia.

### La salud de tu hijo, continuación

- El sueño** Comienzan las batallas para que vaya a dormir. Como tal vez se niegue a acostarse, es aconsejable:
- Tratar de seguir una rutina diaria a la hora de dormir y poner un límite a la cantidad de libros que le lees por la noche.
  - Dejarle escoger el pijama o los cuentos que le vas a leer.
  - Darle la sensación de seguridad con una luz nocturna, su manta preferida, o un peluche.
- 
- Ir al baño** A esta edad algunos niños pequeños ya saben ir al baño y otros no. De todos modos, ayúdalo a superar esta etapa:
- Vistiéndolo con ropa que pueda quitarse y ponerse solo fácilmente.
  - Haciendo que orine antes de acostarse y que pueda encontrar el orinal por la noche.

### Cómo educar y criar a tu hijo

- Saber compartir**
- *Enséñale a compartir.* Ofrécele un juguete a cambio de uno de los suyos y haz que te vea compartir algo con otras personas.
  - *Escoge los juguetes para compartir.* Antes de que lleguen sus amiguitos a jugar, guarda los juguetes que el niño no quiera compartir.
  - *Practica con el niño.* Jueguen adentro o al aire libre para alternar entre el escondite y los juegos de mesa.

- La televisión** No le permitas pasar mucho tiempo delante de la televisión, la computadora, o los juegos de video. Una hora al día es más que suficiente.

### La seguridad de tu hijo

- En el auto** Consulta las leyes estatales para saber si ya está listo para un asiento elevador, generalmente alrededor de los 4 años.

*Born Learning*<sup>SM</sup> es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).



[www.TheBlueprintforEducationalChange.org](http://www.TheBlueprintforEducationalChange.org)