

Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 3 años de edad

ASOCIACIONES

Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.

- Su estilo de crianza de hijos tal vez sea diferente del de sus padres.
- Enseñe a su hijo/a a manejar el enojo y la frustración. Enséñele a usar acciones respetuosas, tener tiempo a solas, cuando sea necesario, o mantenerse activo.
- Dé a su hijo la oportunidad de tomar decisiones.

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

- Los niños de tres años de edad están aprendiendo a convivir con los demás. El cuidador de su hijo trabajará con su hijo en habilidades sociales como compartir y ser amable.
- Su hijo está desarrollando un sentido del humor y le gusta reírse y repetir palabras sin sentido.
- Su hijo busca atención y la aprobación de los adultos.
- El cuidador de su hijo asignará a su hijo tareas sencillas para que las complete, como llevar su basura al bote de basura.
- Su hijo puede ser fácilmente influido por lo que ve en televisión.
- Asegúrese de pasar al menos algunos minutos a diario haciendo algo que ambos disfruten hacer juntos, como leer, caminar, hablar o jugar un juego.

Aprender jugando

- Jugar juegos de fantasía proporcionará a su hijo oportunidades para probar diferentes papeles.
- El cuidador de su hijo proporcionará juegos sencillos para que su hijo aprenda a tomar turnos, y a seguir reglas sencillas, de modo que su hijo pueda empezar a aprender juego cooperativo.
- El cuidador de su hijo permitirá a su hijo a hacer tanto como pueda por sí mismo.

Entrenamiento para el uso del retrete

- La mayoría de los niños estará entrenada para usar el retrete hacia esta edad; recuerde que cada niño es singular y se desarrolla a su propio ritmo.

DESARROLLO FÍSICA

Desarrollo motor fino

- Su hijo empezará a sostener mejor un lápiz o un crayón.
- Los niños de tres años de edad están ganando independencia, al aprender a abotonarse, a cerrar y abrir broches de presión y cierres, y a ponerse los zapatos.
- El cuidador de su hijo dará a su hijo la oportunidad de practicar corte con tijeras apropiadas para la edad.

Desarrollo motor grueso

- Su hijo será capaz de lanzar una pelota grande y hacerla rebotar, pero quizá no pueda atraparla.
- El cuidador de su hijo dará a su hijo la oportunidad de correr, saltar, bailar, trepar, columpiarse y andar en un juguete con ruedas.

Alfabetización y lenguaje

- Esta es la edad en que los niños suelen preguntar "¿por qué?"
- El cuidador de su hijo le explicará por qué suceden las cosas y cómo lo hacen.
- El cuidador de su hijo estimulará el interés por leer y escribir al compartir palabras que vienen en libros, en anuncios, y que están en todas partes.
- Su hijo disfrutará repetir palabras y sonidos.
- Se leerán a su hijo libros con palabras que rimen, y se le estimulará para que vuelva a contar la historia.
- A la mayoría de los niños de tres años de edad le gusta sentarse juntos durante al menos cinco minutos para "la hora del cuento".

Salud oral

- Su hijo se cepillará los dientes a diario usando una pequeña cantidad de dentífrico fluorado.

Aprender jugando

- Su hijo empezará a contar los artículos con los que está jugando, como bloques, muñecas y tazas.
- El cuidador de su hijo proporcionará actividades de ciencia sencillas, como imanes, sembrar semillas y volar cometas.
- Las similitudes y diferencias en objetos se harán más fáciles de identificar para su hijo.
- El cuidador de su hijo reforzará colores, cuenta de objetos, y formas, en la conversación diaria.



Vida activa y sana en el hogar

- Limite la comida rápida y la comida fuera de casa. ¡Es mucho más fácil asegurarse de que lo que come su familia es sano si lo cocina usted!
- Permita a su hijo ayudar a preparar las comidas de la familia con usted. Ofrezcale tareas sencillas, como poner servilletas en la mesa, añadir verduras precortadas a la ensalada, o ayudar a mezclar la masa.
- Si a su hijo le resulta difícil permanecer sentado ante la mesa durante mucho tiempo, trate de que los tiempos de comida sean breves—alrededor de 10 minutos. Permita a su hijo levantarse cuando indique que terminó de comer.
- Coloque alimentos sanos, como un cuenco de fresas o de plátanos, donde su hijo pueda alcanzarlos, de modo que cuando tenga hambre pueda tener fácil acceso a dichos alimentos.
- Estimule a su hijo para que beba agua si tiene sed.
- Limite el jugo a no más de 120 a 180 ml (4 a 6 onzas) al día. Considere diluir el jugo con agua, u ofrezca fruta fresca en lugar de jugo.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan de su hijo le ofrezcan alimentos sanos y eviten los dulces.
- Salvo durante el sueño, los niños no deben estar inactivos durante más de una hora seguida.
- Limite la televisión y los videos a no más de una a dos horas cada día.
- Evite colocar una televisión en la recámara de su hijo.
- Realicen actividad física juntos como una familia.
- Proporcione juguetes activos. Los niños de corta edad en especial necesitan acceso fácil a pelotas, cuerdas para saltar y otros juguetes activos.
- Proporcione tiempo libre para columpiarse, explorar un parque natural, volar una cometa, jugar en hojas secas, o hacer un muñeco de nieve.
- Encuentre maneras de hacer que su hijo/a participe en vida activa y sana, como:
 - jugar un juego de "tu las traes" (game of tag)
 - preparar y cocinar juntos comidas sanas
 - crear una lista de compras con los colores del arco iris para encontrar frutas y verduras coloridos
 - ir a una búsqueda del tesoro caminando por el vecindario
 - cultivar un huerto familiar
- Disfrutar de leer juntos, lo cual puede incluirse en su rutina a la hora de acostarse.

Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Cómo puedo asegurarme de que mi hijo está haciendo suficiente actividad física?"
- "¿Con qué frecuencia debo leer a mi hijo?"
- "¿Qué tipo de asiento de seguridad para automóvil debe estar usando mi hijo?"
- "¿Cuándo está listo mi hijo para deportes organizados?"

