

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

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

## 3 años

Tu “bebé” está listo para entrar en el jardín de infancia donde su mundo cambiará de la noche a la mañana y en el cual necesitará que le guíes. Puedes ayudarlo a aprender a compartir a medida que tenga nuevos amigos y enseñarle a que no tenga que usar pañales. Con estímulo y paciencia, podrás prepararlo para que tenga éxito.

## la salud de tu hijo

### toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, deberás informar al pediatra si a los 4 años de edad tu niño no puede:

- Saltar.
- Sujetar un lápiz grueso con el pulgar y los otros dedos.
- Hacer garabatos.
- Construir frases con más de tres palabras.
- Utilizar “yo” y “tú” apropiadamente.

### Revisión de niños sanos

Deberás visitar al pediatra para que éste lleve a cabo un chequeo cuando el niño cumpla 3 años y de nuevo cuando cumpla 4. Puede que el pediatra haga pruebas para detectar envenenamiento por plomo, tuberculosis y enfermedades del riñón y del metabolismo. Estas visitas preventivas también serán una buena oportunidad para que el pediatra administre al niño las vacunas de refuerzo necesarias antes de que comience a ir a la escuela.

### El dentista

Al cumplir los 3 años, tu niño deberá tener casi todos los 20 dientes de leche y también será el momento apropiado para visitar al dentista. *Antes de la visita.* Prepara al niño contándole lo que pasará en la consulta del dentista y leyéndole cuentos sobre una visita al dentista. *En el consultorio del dentista.* El dentista contará y examinará los dientes del niño y le enseñará a cepillarse los dientes. Tendrás que:

- Hacer que se cepille los dientes al menos una vez al día (especialmente por la noche).
- Usar un cepillo y un dentífrico para niños.
- Dejar que el niño se cepille los dientes solo y luego asegurarte de que los dientes estén limpios. Si cepillarse los dientes se convierte en una batalla dale tu cepillo para que sea él quien “te cepille” los dientes a ti mientras tú se los cepillas a él.

### Nutrición

*Haz que sea parte del hábito de la familia.* A esta edad el modo de comer del niño deberá ser parecido al tuyo. El niño deberá comer la misma comida a la misma hora y utilizar cubiertos apropiados para su tamaño. *Ten cuidado.* Existe el peligro de que el niño se atragante porque todavía no sabe masticar y tragar debidamente. Por consiguiente hay que darle la comida cortada especialmente cuando le sirvas:

- Uvas (córtalas por la mitad).
- Salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo y a lo ancho).
- Vegetales crudos, tales como zanahorias y apio.

- Mantequilla de cacahuets (evita darle cucharaditas llenas).
- Evita totalmente los caramelos sólidos y las cerezas con hueso.

### El sueño

*Di adiós a las siestas.* Entre las edades de 3 y 4 años, los niños generalmente dejan de dormir por la tarde. Es aconsejable que tu niño duerma entre nueve y trece horas diarias. Ha llegado la hora de las batallas para ir a la cama. Puede que el niño se resista a acostarse porque quiere controlar su entorno. Puedes facilitar la tarea si:

- Sigues una rutina diaria cuando vaya a dormir.
- Permites que el niño escoja el pijama o los libros que le leas.
- Proporcionas una sensación de seguridad con una luz nocturna, una manta preferida o su peluche favorito.

### Enseña al niño cómo pedir ir al baño

A esta edad, la capacidad de los niños para dejar de usar pañales es muy dispar. Algunos niños ya los habrán dejado de usar y otros posiblemente estén comenzando a dejar de usarlos. No te desanimes ni desanimes al niño si todavía está aprendiendo. No importa en qué etapa se encuentre, lo más probable es que: *Se orine involuntariamente.* Esos percances son normales, no te enfades ni les des mucha importancia; solamente desanimarás al niño y esto impedirá que la próxima vez trate de hacerlo él solo. *En el jardín de infancia.* Es muy probable que en el jardín de infancia exijan que el niño ya no use pañales antes de admitirlo. Por lo tanto, prepáralo de antemano para que use los sanitarios fuera de casa.

- Vístelo con ropa que sea fácil de quitar y poner.
  - Si es varón haz que practique estando de pie.
- Se orine durante la noche.* Por lo tanto ayuda al niño a:
- Ir al baño justo antes de acostarse.
  - Limitar lo que bebe a partir de las 5 de la tarde.
  - Que se acueste con ropa interior y no con pantalones con elástico.
  - Poner el orinal en un lugar fácil de encontrar por la noche.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN<sup>SM</sup>

Revisado y aprobado por la  
American Academy of Pediatrics.

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

## 3 años

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

A la edad de 4 años, tu niño deberá poder hacer todas o la mayoría de las siguientes cosas:

#### Físicamente

- Lanzar y dar puntapiés a una pelota.
- Dibujar círculos y cuadrados.
- Comenzar a copiar letras mayúsculas.
- Vestirse y desvestirse.

#### Intelectualmente

- Identificar objetos que son “iguales” y “diferentes.”
- Decir frases cortas que los demás puedan entender.
- Contar y recordar partes de un cuento.

#### Social y emocionalmente

- Cooperar con otros niños.
- Participar en juegos simbólicos.
- Comprender que los problemas tienen solución.

### cómo educar y criar a tu hijo

*Para poder tener amigos hay que ser amigo.* Notarás que tu niño empieza a tener amigos en la escuela o cuando juega. Por primera vez tendrá que hacer frente a nuevas situaciones difíciles para él, tales como compartir y turnarse. Para ayudar al niño a comprender estos conceptos puedes:

- *Enseñarle a compartir.* Ofrece al niño una pluma de tu escritorio a cambio de uno de sus rotuladores y también procura que te vea cuando tú compartas algo con otras personas. Emplea la palabra “compartir” cuando lo hagas para que el niño comience a relacionar la palabra con la acción.
- *Utiliza juguetes “fáciles de compartir.”* Cuando el niño tenga un amiguito en casa proporcionales juguetes que sean fáciles de compartir y que faciliten la cooperación. Puedes usar bloques de construcción, ropa para disfrazarse, materiales para pintar y otros juguetes participativos. Asimismo, antes de que lleguen los invitados, esconde los juguetes que el niño no quiera compartir.

- *Practica con el niño.* Escoge juegos en los que haya que turnarse: los juegos de mesa, de memoria o del escondite son ideales.
- *Estimula y explica.* Alaba al niño cuando comparta, pero no lo castigues si no lo hace. Espera a estar a solas con él para explicarle que hay que compartir. Explícale que el hecho de permitir a sus amigos que usen sus juguetes no significa que se los vayan a llevar a su casa.

#### Hora para mirar la televisión y utilizar la computadora

*Limita el tiempo que el niño pase mirando una pantalla (incluyendo la televisión, la computadora, juegos de video, etc.).* Una o dos horas al día es más que suficiente. Controla además los programas que mire. Sintoniza los programas que tengan mensajes positivos. No permitas que mire programas violentos.

### la seguridad de tu hijo

#### En el automóvil

*¿Listo para un asiento elevador?* Si el niño mide y pesa lo máximo permitido para el asiento de bebés, si los hombros llegan al último ajuste de las correas, o si las orejas llegan a estar por encima de la parte superior del asiento, estará listo para usar un asiento elevador. Usa siempre el cinturón del asiento elevador por encima de los hombros y a través de la parte baja del cuerpo.

*Recuerda que...* Deberás seguir utilizando este asiento hasta que el cinturón de seguridad para adultos se pueda ajustar debidamente al niño, generalmente cuando tenga entre 8 y 12 años de edad y mida unos 4 pies, 9 pulgadas de altura.

#### toma nota...

Ahora que tu niño está en contacto más a menudo con otros niños, es más probable que esté expuesto a nuevas bacterias. Recuérdale que se debe lavar bien las manos cuando vuelva a casa, después de ir al baño y antes de comer.

*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).

