

Su hijo de 3 años



Nombre del niño _____

Edad del niño _____

Fecha de hoy _____

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo cuando cumpla 3 años de edad. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

¿Qué hacen los niños a esta edad?

En las áreas social y emocional

- Copia a los adultos y amigos
- Demuestra afecto por sus amigos espontáneamente
- Espera su turno en los juegos
- Demuestra preocupación si ve llorar a un amigo
- Entiende la idea de lo que es “mío”, “de él” o “de ella”
- Expresa una gran variedad de emociones
- Se separa de su mamá y papá con facilidad
- Puede que se moleste cuando hay grandes cambios de rutina
- Se viste y desviste

En las áreas del habla y la comunicación

- Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos
- Sabe el nombre de la mayoría de las cosas conocidas
- Entiende palabras como “adentro”, “arriba” o “debajo”
- Puede decir su nombre, edad y sexo
- Llama a un amigo por su nombre
- Dice palabras como “yo”, “mí”, “nosotros”, “tú” y usa algunos plurales
- Habla bien, de manera que los desconocidos pueden entender la mayor parte de lo que dice
- Puede conversar usando 2 o 3 oraciones

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Puede operar juguetes con botones, palancas y piezas móviles
- Juega imaginativamente con muñecas, animales y personas
- Arma rompecabezas de 3 y 4 piezas
- Entiende lo que significa “dos”
- Copia un círculo con lápiz o crayón
- Pasa las hojas de los libros una a la vez
- Arma torres de más de 6 bloquitos
- Enrosca y desenrosca las tapas de jarras o abre la manija de la puerta

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Trepa bien
- Corre fácilmente
- Puede pedalear un triciclo (bicicleta de 3 ruedas)
- Sube y baja escaleras, con un pie por escalón

Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- Se cae mucho o tiene problemas para subir y bajar escaleras
- Se babea o no se le entiende cuando habla
- No puede operar juguetes sencillos (tableros de piezas para encajar, rompecabezas sencillos, girar una manija)
- No usa oraciones para hablar
- No entiende instrucciones sencillas
- No imita ni usa la imaginación en sus juegos
- No quiere jugar con otros niños ni con juguetes
- No mira a las personas a los ojos
- Pierde habilidades que había adquirido

Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo la escuela pública más cercana. Para obtener más información, consulte www.cdc.gov/Preocupado o llame al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**.

Tomado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, quinta edición, redactado por Steven Shelov y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su hijo de 3 años.

Lo que usted puede hacer por su hijo de 3 años:

- Reúnase a jugar en grupos con su hijo o vaya a otros lugares donde haya más niños, para enseñarle a que se lleve bien con los demás.
- Ayude a su hijo a tratar de resolver los problemas cuando esté molesto.
- Hable sobre las emociones de su hijo. Por ejemplo, dígame "Me doy cuenta de que estás enojado porque tiraste la pieza del rompecabezas". Anime a su hijo a identificar sentimientos en los libros.
- Fije reglas y límites para su hijo y respételas. Si su hijo no respeta una regla, déjelo de 30 segundos a 1 minuto sentado en una silla o dentro de su habitación como castigo. Felicite a su hijo cuando siga las reglas.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, "ve a tu habitación y trae tus zapatos y tu abrigo".
- Léale a su hijo todos los días. Pídale a su hijo que señale cosas en las ilustraciones y que repita las palabras después de usted.
- Dele a su hijo una "caja con útiles" con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Juegue a encontrar figuras iguales. Pídale a su hijo que encuentre objetos iguales en libros o en la casa.
- Juegue a contar. Cuento las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que usa o ve todos los días.
- Dele la mano a su hijo para subir o bajar las escaleras. Cuando pueda subir y bajar con facilidad, anímelo a tomarse del pasamano.
- Juegue con su hijo afuera de la casa. Vaya al parque o a caminar por un sendero. Deje que su hijo juegue con libertad y sin actividades estructuradas.

 **FIRST THINGS FIRST**

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Aprenda los signos. Reaccione pronto.