



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



3 años

INDEPENDENCIA E IMAGINACIÓN

Su hijo a los 3 a 4 años

A los 3 años, su hijo habla más, juega con amigos y está comenzando a entender cómo se sienten los demás.

Lo que puede hacer usted

El lenguaje de su hijo está creciendo rápidamente:

- Puede usar oraciones de 3 a 5 palabras y puede conocer más de 1,000 palabras
- La mayoría de las personas fuera de su familia pueden entender lo que dice
- Hace preguntas de "quién", "qué", "dónde" y "por qué" todo el tiempo; quiere entenderlo todo

Su hijo **se mueve con más confianza**:

- Puede correr, saltar, trepar, patear una pelota y subir y bajar escaleras con un pie a la vez
- Está mejorando el uso de las manos para dibujar, usar tijeras y vestirse

Su hijo está **creciendo en el juego y en las habilidades sociales**:

- Le encanta el juego imaginativo y puede representar historias creativas, haciendo el papel de padre, médico o superhéroe
- Disfruta jugar con otros niños y está mejorando en compartir y turnarse, aunque todavía necesita ayuda a veces
- Puede seguir instrucciones sencillas de 2 a 3 pasos, como "Ponte los zapatos y espera junto a la puerta."

Su hijo **está comenzando a entender los sentimientos**:

- Nota cómo se sienten los demás y puede intentar consolar a un amigo que está triste
- Puede reconocer algunas letras, contar algunos objetos y clasificar cosas por color o forma

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Su hijo puede alcanzar los hitos del desarrollo más rápido o más lento que otros niños, y aun así estar creciendo muy bien.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Lo que puede hacer usted

Lean cuentos juntos. Aunque sean pocos minutos, marcan una gran diferencia. Hágale preguntas sobre el cuento y déjele contarle con sus propias palabras.

Siga hablando y preséntele palabras nuevas. Cuantas más palabras escuche su hijo en la conversación diaria, más aprenderá.

Fomente el juego imaginativo. Déjele a su hijo tomar la iniciativa. La ropa de disfraz, los bloques y las figuras de juguete ayudan a desarrollar la creatividad y las habilidades sociales.

Hable sobre los sentimientos que siente y ve. Ayúdele a nombrar sus propias emociones y a notar las de los demás. "Parece que tu amigo está triste. ¿Cómo crees que podemos ayudarlo?"

Déle opciones sencillas cuando pueda. Ofrecer dos alternativas ayuda a su hijo a sentir que tiene el control. "¿Quieres zanahorias o ejotes?"

Establezca límites claros y con calma. Sea consistente con las reglas y manténgase tranquilo cuando su hijo se porte mal. Las consecuencias cortas y sencillas funcionan mejor a esta edad.

Muévanse todos los días. Trate de lograr al menos 60 minutos de juego activo. Correr, saltar y trepar son excelentes tanto para el cuerpo como para el cerebro.

Otras cosas para saber y probar

- Déle a su hijo tiempo regular para jugar con otros niños. Esto le ayuda a desarrollar amistades y a aprender a compartir y resolver problemas
- Limite el tiempo de pantallas. Elija contenido de calidad y adecuado para su edad, y vean juntos cuando pueda
- Las rutinas diarias sencillas para las comidas, la hora de dormir y los cambios de actividad ayudan a los niños a sentirse seguros y tranquilos
- Cuente las cosas que ven cada día y señale las letras en los letreros y en los libros. Manténgalo divertido y juguetón

Durante esta visita

El equipo de atención medirá la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza de su hijo, y revisará su corazón, ojos, oídos, nariz y boca. Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre las vacunas en la visita de hoy. El equipo hablará con usted sobre el desarrollo, el sueño, la alimentación y la seguridad de su hijo, y habrá tiempo para las preguntas o inquietudes que tenga.

Lo que viene después

Entre los 3 y los 4 años, su hijo aprenderá muchas palabras nuevas y comenzará a usar oraciones más largas. Hará aún más preguntas y querrá entender cómo y por qué funcionan las cosas. Las amistades se volverán más importantes y puede que empiece a tener uno o dos amigos cercanos. Las emociones intensas todavía pueden ser difíciles. Los berrinches pueden seguir ocurriendo, especialmente cuando está cansado o con hambre. Puede ayudar a su hijo a crecer y prosperar leyendo todos los días, saliendo a jugar afuera y manteniendo una rutina sencilla

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**