Su hijo a los 3 años

El nombre del niño **La edad del niño** **Fecha**

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 3 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Se tranquiliza dentro de 10 minutos después de que lo deja; por ejemplo, en la guardería
- ☐ Nota a los otros niños y se une a ellos para jugar

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Conversa con usted usando por lo menos dos frases de intercambio
- ☐ Hace preguntas con “quién”, “qué”, “dónde” o “por qué”; por ejemplo, “¿dónde está mami o papi?”
- ☐ Dice la acción que está ocurriendo en una imagen o en un libro cuando se lo preguntan; por ejemplo, “corriendo”, “comiendo” o “jugando”
- ☐ Dice su nombre cuando se lo preguntan
- ☐ Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan, la mayor parte del tiempo

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

- ☐ Dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo
- ☐ Evita tocar los objetos calientes, como la estufa, cuando usted se lo advierte

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Inserta objetos en un hilo, como cuentas grandes, cereal o macarrones
- ☐ Se pone alguna ropa solito, como pantalones flojos o una chaqueta
- ☐ Usa el tenedor

Otras cosas importantes para compartir con el médico…

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite **cdc.gov/Preocupado**.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Learn the Signs. Act Early.*
Consíguelo en el App Store
DISPONIBLE EN Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarro

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Anime a su hijo a que resuelva sus propios problemas con su apoyo. Hágale preguntas para ayudarlo a comprender el problema. Ayúdelo a pensar en soluciones, probar una y probar otra más si es necesario.
- Hable sobre las emociones de su hijo y dele palabras para ayudarlo a explicar cómo se siente. Ayude a su hijo a manejar los sentimientos estresantes enseñándole a respirar profundamente, abrazar a su juguete favorito o ir a un lugar tranquilo y seguro cuando esté molesto.
- Establezca algunas reglas simples y claras que su hijo pueda seguir, como usar las manos sin brusquedad al jugar. Si no cumple la regla, muéstrele qué hacer en su lugar. Más tarde, si su hijo sigue la regla, reconózcalo y felicítelo.
- Lea con su hijo. Hágale preguntas como "¿qué esta pasando en la imagen?" o "¿qué piensas que pasará después?". Cuando le dé una respuesta, pídale más detalles.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que use o vea todos los días. A esta edad, los niños están comenzando a aprender los números y a contar.
- Ayude a su hijo a desarrollar sus habilidades del lenguaje hablándole en oraciones más largas de las que él diga, usando palabras reales. Repita lo que él diga; por ejemplo, repita "quiero nana", y luego muéstrele cómo usar palabras más "adultas" diciendo "quiero una banana".
- Permítale que lo ayude a preparar comidas. Dele tareas sencillas, como lavar las frutas y verduras o revolver.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, "ve a tu cuarto y trae tus zapatos y tu abrigo".
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. No coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Enséñele a su hijo canciones y rimas sencillas, como "La araña pequeñita" ("Itsy Bitsy Spider") o "Arroz con leche".
- Dele a su hijo una "caja con útiles" con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayuda a aprender el valor de la amistad y cómo llevarse bien con los demás.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

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

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*
Consíguela en el App Store
DISPONIBLE EN Google Play

Aprenda los signos. Reaccione pronto.