

# Crecimiento

Niños  
3-4 Años

# y Desarrollo

## Nutrición y Alimentación

- \* Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- \* Limite las grasas, la sal y los dulces.
- \* Ofrezca al niño(a) meriendas nutritivas como yogurt sin sabor, frutas suaves peladas, cereales sin azúcar como *Cherrios* o *Kix*, galletas saladas con queso o huevos cocidos.
- \* La porción correcta es más o menos 1 cucharada de cada alimento por cada año de vida.
- \* No use la comida como recompensa ni como castigo.
- \* Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- \* Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.

## Es Posible que su niño(a) de 3-4 años...

- \* Le guste dibujar, pintar, contar cuentos y hablar de lo que sucedió en el día
  - \* Imite a sus padres y siga su ejemplo
  - \* Ayude a poner la mesa, a recoger sus juguetes, demuestre tener sentido del orden
  - \* Construya torres de 10 bloques; le guste martillar
  - \* Distinga la realidad de la fantasía
  - \* Sepa decir su nombre y apellido
  - \* Salte, brinque en un solo pie
  - \* Ande en el triciclo o la bicicleta con rueditas
  - \* Realice tareas sencillas en la casa
  - \* Empiece a vestirse solo
  - \* Ya sepa usar el baño durante el día
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su niño(a).

## Algunas Prácticas Recomendables

- \* A los 3 y a los 4 años de edad, debe llevar al niño(a) a que le hagan su examen médico regular.
- \* Se le debe hacer un examen formal de la vista y del oído antes de que el niño(a) entre a la escuela.
- \* Lleve al niño(a) al dentista cada 6 meses.
- \* Supervise al niño(a) cuando se lave los dientes; debe hacerlo con un poco de pasta de dientes con fluoruro, siguiendo las instrucciones del tubo de pasta.
- \* Distraiga al niño(a) si se sigue chupando los dedos o el pulgar.
- \* Cuando sea necesario, trate de distraer la atención del niño o haga que esté quieto un ratito (*time out*), un minuto por cada año de edad.
- \* Use los términos correctos cuando se refiera a las partes del cuerpo.
- \* Hable con su niño(a) sobre la forma de tocarlo(a) "tocar bien, tocar mal, tocar en secreto."
- \* No le dé ningún medicamento si no se lo ha recetado el médico.
- \* Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

## \* Siempre recuerde que... \*

- \* **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

## Seguridad y Prevención de Lesiones

- \* Ponga la silla de seguridad en el asiento trasero del coche, mirando hacia el frente hasta que el niño(a) cumpla 4 años o llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos).
- \* Cambie la silla de seguridad por una del tipo *booster* y póngala en el asiento trasero del coche cuando el niño(a) llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos) y siga usando esa silla de seguridad hasta que el niño(a) mida 4 pies 9 pulgadas de estatura (más o menos 1.42 m).
- \* Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- \* Evite que los niños jueguen con armas de juguete y que disparen apuntando a la gente.
- \* No le dé al niño(a) palomitas de maíz. No le dé nueces enteras, perros calientes (*hot dogs*), apio, zanahoria, uvas ni pasitas si no están finamente picadas hasta que cumpla 6 años de edad y siempre cuidando al niño(a) mientras los come.
- \* Enseñe al niño seguridad con los animales; especialmente con los animales que no conoce, nunca debe correr ni hacia ellos ni para alejarse de ellos; tampoco debe intentar parar una pelea de perros o gatos.
- \* Empiece a enseñarle números de teléfono y el domicilio de su casa.
- \* Enseñe al niño(a) que no debe hablar con extraños, ni subirse al coche de una persona que no conoce, ni dejar que alguien que no conoce entre a la casa.
- \* Siga enseñándole las medidas de seguridad en el agua. Nunca deje a los niños sin supervisión cuando están cerca del agua.
- \* Ponga los mangos y agarraderas de las ollas y sartenes hacia la parte trasera de la estufa y quite de la estufa las perillas que tenga al frente.
- \* No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- \* Todos los ciclistas y los que vayan de pasajeros en la bicicleta deben llevar puestos los cascos de seguridad.
- \* Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños..
- \* Supervise a los niños cuando estén jugando dentro o fuera de la casa.

## A los niños en Edad Preescolar les Gusta...

- \* Hacer mucho ejercicio — correr, saltar, trepar
- \* Las crayolas grandes, las pinturas para pintar con las manos, las tijeras, la plastilina (masilla)
- \* Las canciones y rimas, que le lean libros
- \* Los libros ilustrados, los rompecabezas, y los juegos en que tiene que acomodar cosas \* El zoológico, el parque.
- \* Jugar a "cocinar" — medir y vaciar
- \* Interactuar con niños de su edad \* Que le alaben mucho
- \* Participar en sus exámenes médicos y sus antecedentes

## Cuestiones Familiares

- \* Cuando el niño(a) cumpla 3 años empiece a considerar llevarlo(a) a preescolar, a HeadStart o a la guardería para ayudarle a estimular el desarrollo físico, social y del lenguaje.
- \* Si opta por preescolar o la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Limite el tiempo de ver televisión y estar en la computadora, seleccione los programas con cuidado y cuando el niño(a) vea televisión o videos acompañelo(a).
- \* Trabajen en conjunto para que la disciplina y los límites que impongan en cuanto a la conducta sean uniformes.
- \* Dedique tiempo a cada miembro de la familia individualmente, pero dedíquese tiempo a sí misma también.
- \* Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y dónde pedir ayuda.
- \* Ayude al niño(a) a entender y enfrentar sentimientos fuertes, dándole los términos que puede usar para expresar ira, por ejemplo diciéndole: "Veo que estás triste porque ya nos vamos a casa" o bien "...estás enojado con tu amigo(a)".

## ¿Tiene alguna pregunta?

## Comuníquese a:

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

\* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

\* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

\* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org) \* Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222

\* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777 \* Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996

# Growth and Development

## Young Children 3 - 4 Years

### Nutrition and Feeding

- \* Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide 5 servings of fruits/vegetables.
- \* Limit fats, salt and sweets.
- \* Offer nutritious snacks such as plain yogurt; soft raw, peeled fruit; unsweetened cereals such as Cheerios or Kix; crackers and cheese; hard cooked eggs.
- \* Serving size is about 1 tablespoon of each food per each year of life.
- \* Do not use food as a punishment or reward.
- \* Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- \* Parent/caregiver decides what, when and where child eats; child decides whether to eat and how much.

### Your Child May...

- \* Like to draw, paint and tell stories and tell about events of the day
- \* Imitate and model parents
- \* Help to set table, pick up toys; show sense of order
- \* Build tower of 10 blocks; like to hammer
- \* Know fantasy from reality
- \* Give first and last name
- \* Hop, jump on one foot
- \* Ride a tricycle or bicycle with training wheels
- \* Do simple chores at home
- \* Begin dressing self
- \* Be toilet trained during the day

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your child.

### Healthy Practices

- \* A well-child exam is done at 3 and 4 years of age.
- \* A formal hearing and vision screening should be done before entering school.
- \* Visit dentist every 6 months.
- \* Supervise brushing teeth using a small amount of fluoridated toothpaste, following the directions on the label.
- \* Distract child if still sucking fingers/thumb.
- \* Redirect attention when necessary or use time out (1 minute for each year of age).
- \* Use correct terminology for body parts.
- \* Discuss "good touch, bad touch, secret touching."
- \* Do not give any medications without health care provider's advice.
- \* Know CPR and first aid.

### \* Always Remember \*

- \* **NEVER** shake a baby or young child.
- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- \* Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Safety and Injury Prevention

- \* Use forward-facing toddler car seat in the back seat until about age 4 and 40 pounds.
- \* Change to a child booster seat in the back seat when child is about 40 pounds and continue until child reaches 4 feet 9 inches tall.
- \* Avoid guns in the home. If guns are in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from the gun.
- \* Avoid toy guns and shooting aimed at people.
- \* Do not give popcorn. Do not give whole nuts, hot dogs, celery or carrot sticks, grapes or raisins without finely chopping and providing careful supervision until 6 years of age.
- \* Teach animal safety regarding unknown animals: Do not run to or from animals or try to stop a dog or cat fight.
- \* Start teaching home phone number and address.
- \* Teach child not to talk to strangers, not to get into a stranger's car and not to let a stranger in the house.
- \* Continue to teach water safety. Never leave unsupervised around water.
- \* Turn handles of pots and pans toward back of stove and remove front burner knobs.
- \* Limit sun exposure. Use sun block and a broad-brimmed hat.
- \* All bicycle riders and passengers should wear helmets.
- \* Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- \* Supervise all indoor and outdoor play.

### Preschoolers Enjoy...

- \* Lots of exercise — running, jumping, climbing
- \* Large crayons, finger paints, scissors, paste
- \* Songs and rhymes; being read to
- \* Picture books, puzzles, and sorting games
- \* Play "cooking" — measuring and pouring
- \* Trips to the zoo, park, etc. \* Interacting with peers
- \* Participating in health exam and history \* Lots of praise

### Family Issues

- \* Consider preschool, HeadStart or child care by age 3 to aid language stimulation, and physical and social development.
- \* If choosing preschool or child care, know and look for signs of high quality ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Limit screen time (TV and computer). Watch selected programs or videos with child.
- \* Work together for consistency in discipline and setting limits.
- \* Try to spend individual time with each family member but take time for yourself too.
- \* Learn ways to express anger appropriately. Know when to ask for help.
- \* Help child understand and cope with strong feelings by providing words to use to express anger, such as: "I can see you are sad about going home" and "angry at your friend..."

**Questions?** Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Poison Control 1-800-222-1222