

Su hijo a los 3 años



Nombre del niño

Edad del niño

Fecha de hoy

¡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 al los 3 años de edad. Lleve esta información y en cada visita de rutina de su hijo hable con el médico sobre los indicadores que ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de niños hace 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", "mi", "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

Usted conoce a su hijo mejor que nadie.

Reaccione pronto si tiene preocupaciones sobre la forma en que su hijo juega, aprende, habla, actúa o se mueve, o si:

- ☐ No ha alcanzado algunos indicadores
- ☐ 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 al enfermero de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso en el desarrollo y pida que le hagan una prueba 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, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

NO ESPERE.

¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

Ayude a su hijo 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 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. Cuente 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.