

# 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", "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
- Desenrosca 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](http://cdc.gov/Preocupado).

**NO ESPERE.**

**¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!**



[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto)  
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la app  
**Sigamos el Desarrollo**



**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 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.

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

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo.

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



Aprenda los signos. Reaccione pronto.