



El Mundo de Niños de Tres Años!

4-C: Community Coordinated Child Care • 155 N 3rd Street, Suite 300, DeKalb, IL 60115

Para mas información contacte a 4-C al:

1-815-758-8149
ó
1-(800) 828-8727

Enfermera de 4-C
Extensión 289 ó
241

Trabajadora Social
Extensión 237

Consultora de Apoyo para Proveedor
Extensión 233

Ayuda encontrar cuidado de niños
Extensión 223

Ayuda pagar por el cuidado de niños
Extensión 225

Apoyo de Padres y Información
Extensión 237

Consejos Útiles:

El numero gratuito de el departamento de Poison Control es
1-800-222-1222

Controle practicas de salud como lavarse las manos y los dientes.

Nunca use la comida como recompensa o castigo.

Visite el dentista para un chequeo.

Lea, cante, baile y disfrute la musica.

Lea libros sobre experiencias de la vida real.

Enseñeles a sus niños como nadar.

Disfrute ser Padre!

Nutición:

- Usan bien los cubiertos y disfrutan jugar con su comida.
- Es la responsabilidad del padre de darle al niño/a comida saludable y nutritiva, y la responsabilidad del niño/a es escoger que van a comer y cuanto van a comer.
- El uso de suplementos nutritivos deberian ser discutidos con su doctor.
- Los niños de tres años toman bien de vasos sin el uso de tapas of de popotes. Esto tambien es importante para su desarrollo.
- Se les debe ofrecer tres comidas y 2-3 bocados cada dia. Se les debe ofrecer comida cada 2 a 3 horas.
- Muchos niños de esta edad prefieren guisados que no estan mezclados.
- El almuerzo y la cena usualmente debe de incluir carne o proteina, vegetales y/o fruta, pan con mantequilla, y leche. La porcion de fruta y/o vegetales es ½ vaso y de carne es 1 onza.
- Los niños de tres años disfrutan ayudar a preparar las comidas de la familia.
- Comidas y bocados deberian ser ofrecidos o servidos en la mesa con otra gente.
- Comidas con mucha azucar, incluyendo jugos, deben ser ofrecidos ocasionalmente.
- Ofreceles a los niños agua o leche de 2% ó entera como bebidas.

Enfermedad y Inmunización:

Niños de tres años usualmente tienen menos de 6 enfermedades al año que cuando eran bebés porque su sistema inmunologico esta mejor desarrollado. Inmunizacion protege a los niños de muchas enfermedades y del sufrimiento que pueden causar. Para estar protegidos niños de esta edad deben ser inmunizado con lo siguiente:

- **HepB** (Hepatitis Type B): dosis al nacer entre 1-2 meses y entre 6-18 meses;
- **DTaP** (Diphtheria, Tetanus, Pertusis): dosis a los 2,4 y 6 meses & una vacuna de los 12 a 18 meses;
- **IPV** (Polio): dosis a los 2 y 4 meses & una vacuna de 6-18 meses.
- **Hib** (Haemophilus Influenza type b): dosis a los 2, (4) & 6 meses, y una vacuna de 12 – 15 months. A lo mejor la dosis a los (4) meses no sea necesaria.
- **PVC** (Pneumococcal): dosis a los 2, 4 & 6 meses, y una vacuna de 12-15 meses.
- **MMR** (Measles, Mumps, Rubella): la primera dosis entre 12-15 meses.
- **Varicella** (Chicken Pox): 1^{ra} dosis entre 12-15 meses.
- **Flu** (Influenza): **dosis anual** empezando a los 6 meses.
- **HepA** (Hepatitis A): 2 dosis de 12-24 meses.
- **Rota** (Rotavirus): dosis a los 2,4 y 6 meses.

La Relacion entre Padre e hijo/a:

- Lean diariamente para entretenimiento, enseñanza y para el desarrollo del lenguaje y dedique 15 minutos de jugar sin ser interrumpido (por ejemplo sin TV o teléfono).
- Prepare a los niños en adelanto en caso de que haigan cambios en planes que tengan. Esto ayuda su sentido de seguridad y confianza.
- Limite el tiempo de televisión a menos de 30 minutos cada dia.
- Digales lo que usted desea de ellos, y que comportamiento es aceptable, limite el uso de “no haga eso...” Esto le pone atención a lo que usted desea.
- Apoyé los intereses de los niños en esta edad. Explique lo mas que sea posible sobre sus intereses, alrededores y la naturaleza.
- Niños de tres años aprenden a responder a sus temores como sus padres responden, asi que evite reaccionar exageradamente a cosas o a situaciones.
- Anime las ideas de empatia y de ser cuidadores de otros. Ayude a niños de esta edad indetificar sus sentidos y emociones.
- Hagan juegos activos que incluyan a la familia parte de su rutina diaria.

Crecimiento y Desarrollo Esperado:

- Niños de tres años disfrutan jugar con otros.
- Disfrutan juegos de la imaginacion y probablemente tienen un amigo imaginario.
- El desarrollo moral esta empezando y pueden sentir empatia por animales y por otras personas.
- Usan las tijeras y los lapices correctamente
- Hablan usando oraciones de tres o cuatro palabras
- Disfrutan actividades de arte y pueden reconocer los colores basicos.
- Se pueden bañar y vestir con poca ayuda.
- Desarrollan un sentido de si mismos y reconocen la diferencia entre niño y niñas.
- A menudo ellos tienen interés en lo desconocido, y benefician de respuestas sencillas a sus muchas preguntas.
- Niños de tres años desarrollan un entendimiento que miembros de la familia son personas individuales.

Seguridad:

- Nunca deje a un niño desatendido.
- El uso de cascos mientras este usando bicicletas, patines, etc ofrece proteccion contra golpes a la cabeza.
- Hable con sus niños sobre la seguridad contra gente extrana.
- Inspeccione areas de jugar y equipaje en la casa y en los parques.
- Mantenga el asador fuera del alcance de sus niños.
- Sea cuidadoso y elimine los peligros de agua donde los niños se puedan ahogar.
- Cuando juegue evite tirar o girar a su niño porque puede causar trauma al cerebro con estos movimientos rapidos.
- Verifique la temperatura de la agua para reducir el riesgo de quemaduras por agua caliente.
- Use detectores de humo y de monoxido de carbono en la casa.
- Prohiba fumar en la casa, carro o cerca de los niños porque contribuye a enfermedad y infección.
- Mantenga bebidas calientes fuera del alcance de los niños.
- Las medicinas deben estar en contenedores cerrados con llave, fuera de la vista y alcance de los niños.
- Los materiales de limpieza deben estar fuera del alcance de los niños y considere usar liquidos sin toxico.

Elija guardería de calidad para el bebé. Para información sobre lo que debe buscar en un alrededor de calidad y para referencias de guardería, llame a Recurso de 4-C del Programa de Guardería y Referencia al 800-848-8727 o 815-758-8149 x222. Para información de padres llame al Programa de 4-C de Educación de Padres a la extensión 237.