



MESES 35-36

¿No es increíble la rapidez con que crece su hijo/a?

Su hijo/a tiene casi 3 años y se está convirtiendo en un niño más independiente y más capaz día a día.

A esta edad, él/ella puede hacer muchas cosas por sí mismo/a. Puede separar y guardar los tenedores y las cucharas. (Deje los cuchillos para más adelante.) Puede llevar montoncitos de ropa limpia al dormitorio. Puede poner la mesa con servilletas, tenedores y cucharas. Se necesita tiempo y energía para enseñarle a hacer una tarea nueva sin peligro, pero vale la pena.

A su hijo/a le encanta ayudar ¿verdad? Los niños dicen a menudo “yo hago” cuando anuncian con énfasis su derecho a llegar a ser personas independientes. La respuesta “Hagámoslo juntos” o “Yo ayudaré también” es mucho más eficaz que “No puedes hacer eso,” “Lo haré yo” o “Eres demasiado pequeño/a.”

Anime a su hijo/a a cooperar. Esto desarrollará su confianza en sí mismo/a y lo/a ayudará a convertirse en una persona bondadosa y responsable.

El examen del oído

El examen del oído es una parte importante del examen médico que su hijo/a recibe con regularidad. En los niños de menos de 3 años, el examen del oído se hace observando cómo responden al sonido y cómo aprenden palabras nuevas. Los niños de 3 años pueden aprender a responder al examen formal audiométrico que mide la capacidad auditiva. Tenga paciencia con su hijo/a hasta que comprenda lo que tiene que hacer y pueda cooperar completamente.

El lenguaje es una herramienta esencial para el aprendizaje. Le permite a su hijo/a guardar información, intercambiar ideas y expresar sus sentimientos. Los problemas auditivos atrasan el desarrollo normal del lenguaje y del aprendizaje.

Los bebés y los niños pequeños tienen a menudo catarras que pueden causar infecciones del oído. Si las infecciones del oído no son diagnosticadas y tratadas, el niño puede desarrollar problemas auditivos. La clave del tratamiento exitoso es descubrir y tratar los problemas auditivos lo más pronto posible. Esto puede prevenir la pérdida auditiva.

Los padres pueden proteger los oídos de sus hijos asegurándose de que las infecciones del oído sean diagnosticadas y tratadas y llevándolos con regularidad a un profesional médico para un examen auditivo.

Ayude a su hijo/a a aprender de muchas maneras diferentes.

- ♥ **Compartan sus intereses conmigo.** Si les gusta pescar, inclúyanme en esa actividad. Si les gusta cocinar o trabajar en el jardín, me gustaría ayudarles.
- ♥ **Denme instrucciones sencillas** como por ejemplo: “Por favor pone el papel en la basura.” Después que yo lo haga, muéstrenme lo complacidos que están diciendo “Gracias.” Aprenderé a ser cortés si ustedes lo son.
- ♥ **Muéstrenme cómo desarmar ciertos objetos y cómo volver a armarlos.** Dame un juego de boles plásticos con tapas, recipientes con tapas que se atornillen o se cierren apretándolas o biberones plásticos con tapas que se atornillen. Las tapas que se atornillan (no las que se aprietan) son las más fáciles y las más divertidas. Estas cosas me tendrán ocupado por mucho tiempo.
- ♥ **Háganme o cómprenme una mochila pequeña.** La llevaré por la casa y cuando vayamos a caminar. Pondré mis tesoros especiales en ella. El llevarla me hace sentir que he crecido mucho.
- ♥ **Permítanme que escoja ilustraciones en una revista y ayúdenme a hacer mi propio libro de ilustraciones.** Dejen que cambie las ilustraciones de vez en cuando. Me gustará mirar el libro y hablar de las ilustraciones.

¿Cómo es un niño de 3 años?

Cómo crezco:

- ♥ Puedo lanzar una pelota por sobre la cabeza y trato de coger las pelotas grandes.
- ♥ Puedo caminar en puntas de pie si me muestran cómo hacerlo.
- ♥ Puedo patear una pelota hacia delante, puedo saltar con los dos pies y pedalear un triciclo.

Cómo hablo:

- ♥ Uso oraciones de 3 a 5 palabras.
- ♥ Hago preguntas cortas.
- ♥ Repito rimas sencillas.
- ♥ Uso plurales como “perros” y “sombreros.”
- ♥ Puedo decir el nombre de por lo menos diez objetos familiares y sé por lo menos un color.
- ♥ Sé mis nombres de pila y mis apellidos y comprendo “yo,” “usted,” “él” y “ella.”

Lo que he aprendido:

- ♥ Puedo poner atención por 3 minutos.
- ♥ Puedo recordar lo que pasó ayer y puedo comprender el significado de “ahora,” “pronto” y “más tarde.”
- ♥ Sé algunos números, pero no siempre en el orden correcto.
- ♥ Sustituyo un objeto por otro cuando juego a imaginar, como cuando uso un bloque como automóvil.
- ♥ Me río de ideas cómicas como “sacarle leche” a un perro.
- ♥ Sé lo que es y lo que no es alimento. Pero tengan cuidado: Es posible que todavía trate de comer cosas peligrosas.

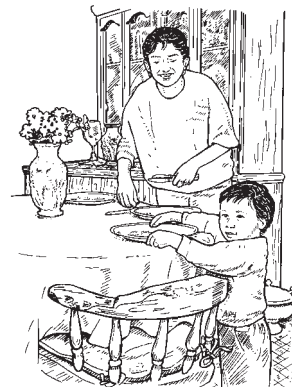
- ♥ Puedo mirar todo un libro solo.
- ♥ Puedo emparejar los círculos con los círculos y los cuadrados con los cuadrados.
- ♥ Puedo emparejar objetos que sé que tienen la misma función como por ejemplo, juntar una taza con un plato.

Cómo me llevo con otras personas:

- ♥ Me gusta que me lean.
- ♥ Hablo de mis sentimientos y estados mentales. **Recuerdo** lo que ha pasado.
- ♥ Trato de hacer reír a otras personas.
- ♥ Estoy dispuesto a jugar con dos o tres niños en un grupo.
- ♥ Les doy roles a otras personas cuando juego a imaginar — “Tú serás la mamá; yo seré el papá.”
- ♥ Todavía creo que soy el centro de todo — “Si me cubro los ojos, nadie me verá.”
- ♥ Me avergüenzo cuando me descubren haciendo algo malo.

Lo que puedo hacer por mí mismo/a:

- ♥ Puedo alimentarme bien, pero todavía derramo los alimentos.
- ♥ Puedo tomar una taza pequeña en la mano.
- ♥ Puedo lavarme y secarme las manos por mí mismo/a.
- ♥ Puedo vestirme y desvestirme y puedo usar el inodoro, pero todavía necesito un poco de ayuda.
- ♥ Evito algunos peligros, como la estufa caliente o el automóvil en marcha. Pero sigan vigilándome y tomándome de la mano cuando estemos cerca del tráfico.



A los 3 años, la mayoría de los niños es capaz de:

- mostrar afecto hacia sus compañeros de juego.
- usar oraciones de 4 a 5 palabras.
- imitar a adultos y compañeros de juego (correr cuando otros niños corren).
- jugar a fingir con muñecas y personas (alimentar a un oso de peluche).

Es posible que su hijo alcance estos hitos antes o después que otros niños. Si usted siente preocupación sobre el progreso de su hijo, puede pedir consejos de:

- CDC National Center (Centro Nacional de los Centros para el Control de Enfermedades): 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o en línea en www.cdc.gov/actearly
- Wisconsin Birth to 3 Program (Programa del Nacimiento a los 3 Años de Wisconsin): 1-800-642-7837

Enseñen la buena conducta sin herir.

Los niños cooperadores, bien educados y responsables han aprendido esta conducta porque sus padres les han enseñado y los han guiado. En *El segundo y tercer año del niño*, hemos compartido los mejores métodos que conocemos para guiar a los niños. Ninguno de estos métodos usa el castigo físico.

Creemos — y las investigaciones lo demuestran — que pegarles a los niños **no** es una buena manera de enseñarles. Generalmente el resultado es dolor e ira en vez de aprendizaje.

El castigo que consiste en pellizcar, pegar o remecer puede dañar seriamente a un niño. Esto es **abuso**. Y, por supuesto, es abusivo quitarle la comida o el cuidado o amarrarlo o encerrarlo en una habitación. Pero usted también puede herir a un niño con palabras.

Las amenazas de castigo físico o de otro castigo que le dé miedo al niño son abusivas. Es abusivo amenazar al niño diciéndole que le pasarán cosas que le causen temor — que el hombre del saco se lo/a llevará o que los miembros de su familia dejarán de amarlo/a, lo/a abandonarán o morirán — si él/ella no se porta bien. Es abusivo hacerle creer a un niño que no es amado ni querido, que es estúpido, malo o que nunca aprenderá.

Los padres quieren hacer lo que es mejor para sus hijos/as. Es posible que algunos padres hieran a su hijo/a pensando que ésta es la mejor manera de que aprenda. Es posible que estén copiando lo que aprendieron de sus propios padres.

Es posible que otros padres le hagan daño a sus hijos/as porque pierden el control sobre sus propias emociones. Algunos padres tienen vidas tan estresantes y difíciles que no tienen la voluntad ni la paciencia para disciplinar a sus hijos sin abusarlos.

Los consejos sobre la disciplina que aparecen en estos boletines informativos han sido escritos para ayudar a los padres a aprender a **enseñarles** la buena conducta a sus hijos sin el abuso. Las sugerencias sobre el manejo del estrés tienen el objeto de ayudar a los padres a controlar sus tensiones para que no desahoguen su ira y su frustración en el niño.

Hay un refrán que dice que “Se necesita una aldea completa para criar a un niño.” Probablemente hay muchas personas en su vida que sienten cariño por su hijo/a. Si usted siente gran necesidad de un descanso, trate de encontrar una manera de descansar, pidiéndole a alguien en quien usted confía que lo/a ayude. Usted puede hacer lo mismo por la otra persona, también. Si siente temor de que usted le hará daño a su hijo/a, busque “Child Abuse Prevention” (“La prevención del abuso infantil”) en la sección comercial de la guía de teléfonos. Llámelos. Alguien puede ayudarlo/a y no será necesario que usted diga su nombre.

Usted no está solo/a. Dondequiera que esté, probablemente hay otros padres como usted que buscan a una persona amistosa con quién hablar. Empiece un grupo de juego con las familias en su barrio. Vaya a un grupo de apoyo para los padres. Hable con una mamá en el parque. Si la conducta de su hijo/a es difícil de controlar, es útil hablar con una persona que esté viviendo una experiencia semejante. Es posible que usted también tenga consejos para la otra persona.

Los niños de tres años son vivarachos, curiosos y cariñosos. También son testarudos, difíciles y ¡a veces se portan mal! Sabemos que usted está esforzándose por ayudar a su hijo/a a convertirse en una persona buena.

Los juegos para crecer

LAS PREGUNTAS CÓMICAS

Promueva la **imaginación** de su hijo/a y el **uso de las palabras**.

Cómo jugar

Pídale a su hijo/a que imagine lo que pasaría si algo cómico ocurriera. “¿Qué pasaría si me pongo los anteojos al revés?” o “¿Qué pasaría si los dulces crecieran en los árboles?” o “¿Qué pasaría si la gente caminara con las manos en vez de con los pies?”

Deje que el niño invente algunas preguntas cómicas para usted, también. Diviértanse adivinando y actuando estas preguntas cómicas. Es posible que usted esté complacido/a y sorprendido/a con la imaginación de su hijo/a.

¿QUÉ ES?

Ayude a su hijo/a a **observar** y a **comprender** los objetos en el mundo que lo/a rodea.

Cómo jugar

Siéntese con su hijo/a en una habitación familiar. Mire a su alrededor y escoja algo sobre lo que ustedes puedan hablar de dos maneras:

1. **Cómo es**
2. **Qué hace**

Dele al niño estos dos tipos de información y pídale que adivine en qué está pensando usted. Por ejemplo: “Ve algo rojo que rueda por el suelo,” “Ve algo que es blanco y tu puedes beber de este objeto” o “Ve algo que es alto y tú te sientas en este objeto.” Luego pregunte: “¿Qué es?” Deje que su hijo/a tome su turno también haciéndole preguntas a usted.



Más ideas para la enseñanza

- ♥ **Establezca unos pocos reglamentos simples, explíqueselos a su hijo/a y sea firme.** Ejemplos: “El pegar le duele a otras personas.” “La arena es para jugar, no para lanzarla.” “Solamente coloreamos en un papel.”
- ♥ **Trate de mantener la calma** cuando discipline a su hijo/a. Cuando el niño grite, háblele en voz baja.
- ♥ **Promueva la buena conducta de su hijo/a.** Ejemplo: “¡Vi que colgaste tu abrigo en el gancho sin que nadie te ayudara!”
- ♥ **Dígale a su hijo/a lo que debe hacer** — “Recoge ese libro, por favor” — en vez de lo que no debe hacer — “No dejes caer el libro en el suelo.” Muéstrelle al niño cómo hacerlo si es necesario.
- ♥ **Dele a su hijo/a alternativas razonables y limitadas.** Ejemplos: “¿Quieres mantequilla de cacahuete o atún para el almuerzo?” “¿Vamos al parque primero o a la biblioteca?”
- ♥ **Prepare a su hijo/a para las situaciones nuevas.** Ejemplos: Visiten la escuela nueva y hablen con el maestro/la maestra nuevo/a por adelantado. Pídale a la niñera nueva que visite a su hijo/a antes de empezar a cuidarlo/a.
- ♥ **Reserve la palabra “no” para momentos en que su hijo/a esté en peligro** o esté a punto de herir a alguien o de romper algo.
- ♥ **Verifique constantemente que no existan peligros en su casa para el niño pequeño.** Es más fácil cambiar la situación que cambiar la conducta de su hijo/a.

Recuerde: La disciplina es enseñanza. Es una manera de demostrarle a su hijo/a que usted lo/a ama.

¿Qué debe hacer si su hijo/a moja la cama?

- P. Mi hijo tiene casi 3 años. Está seco durante el día, pero todavía moja la cama por la noche. Esto me preocupa. ¿Qué debo hacer?**
- R. Su hijo se está desarrollando normalmente. La mayoría de los niños de 3 años están secos durante el día. Pero generalmente se mojan durante la noche hasta después del tercer cumpleaños.**

El niño no quiere mojar la cama. Simplemente no es capaz de controlar su vejiga, despertarse e ir al inodoro durante la noche. Pasará algún tiempo antes que esté seco por toda la noche.

Mientras tanto, no regañe ni castigue a su hijo/a por mojar la cama. Esto le podría angustiar y le sería aún más difícil mantenerse seco durante la noche.

Por ahora, está bien usar un pañal durante la noche. Una vez que su hijo/a tenga 3 años, usted puede probar los pantalones impermeables de entrenamiento. Use una sábana plástica debajo de la sábana de tela de la cama.

Enséñele a su hijo/a a protegerse de los peligros.

Aunque usted tiene que continuar vigilándolo/a, usted puede comenzar a ayudar a su hijo/a a aprender a cuidarse. Esto es lo que puede hacer:

- ♥ **Practiquen cómo detenerse y mirar en las dos direcciones antes de cruzar la calle.** Pídale al niño que le recuerde a usted lo que deben hacer.
- ♥ **Deje el casco para bicicletas sobre el triciclo o la bicicleta de su hijo/a.** Establezca un reglamento que requiera que él/ella se lo ponga cada vez que ande en bicicleta o en triciclo.
- ♥ **Enséñele a su hijo/a a abrocharse el cinturón de su asiento infantil de seguridad para el automóvil.** No haga partir el automóvil hasta

Hay muchos niños que mojan la cama durante la noche hasta la edad de 5 años y algunos siguen haciéndolo por aún más tiempo. Aunque esto es inconveniente para los padres, generalmente no es un síntoma de un problema de salud. El mojar la cama es hereditario. Generalmente uno de los padres (o una tía o un tío) tuvo el mismo problema. En este caso, los niños empiezan a mantenerse secos durante la noche a aproximadamente la misma edad en la que empezó a mantenerse seco/a el padre o la madre. Un consejo: Antes de acostarse, despierte a su hijo/a para que vaya al baño.

Mantenga la calma y sea comprensivo/a con su hijo/a cuando moje la cama por la noche. Reconozca los éxitos y acepte los fracasos con tranquilidad. A la larga, ésta será la mejor manera de ayudar a su hijo/a a mantenerse seco/a durante la noche y a sentir que ha tenido éxito.

que los cinturones de todos los pasajeros estén abrochados.

- ♥ **Explíquelo a su hijo/a los peligros que existen en la casa** — las llaves de agua caliente, la estufa (cocina), las aspas del ventilador, la electricidad, los medicamentos, las cerillas — y por qué es importante alejarse de ellos.
- ♥ **Ayude a su hijo/a a decirle a usted dónde va a jugar.** Enséñele por qué es importante para usted — o para otra persona que lo/a esté cuidando — saber **siempre** dónde está.
- ♥ **Enséñele a su hijo/a a no irse con ninguna persona** a menos que el adulto que lo/a está cuidando le dé permiso.

Cómo hablarles *a* los niños y cómo hablar *con* los niños

La manera en que los padres les hablan a sus niños afecta su desarrollo. Algunos padres casi siempre les hablan a sus niños. El hablarle *al* niño incluye usar muchas **instrucciones** como:

- ♥ **Lo que debe hacer** — “Quitemos los platos de la mesa ahora.”
- ♥ **Lo que no debe hacer** — “No le tires la cola al gato.”
- ♥ **Negativas** — “Ahora no.”

El hablarles *a* los niños también incluye muchas situaciones como:

- ♥ **La enseñanza** — “Este gato es negro.”
- ♥ **Hacer preguntas** — “¿De qué forma es este bloque?”

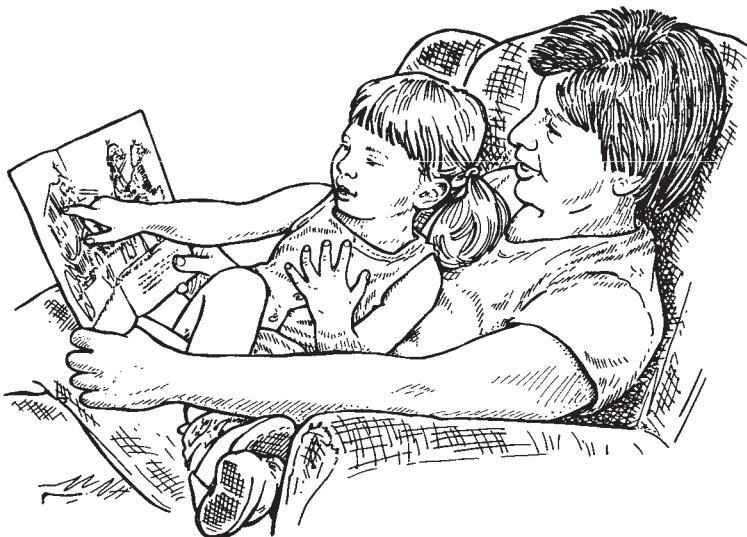
El hablarles a los niños es bueno. Sin embargo, las investigaciones revelan que cuando los padres casi siempre le hablan a su hijo/a — y **no con** su hijo/a — el aprendizaje del lenguaje del niño es limitado.

Los padres hablan **con** sus hijos cuando sus palabras se refieren a las preguntas o a las actividades del niño. Esto puede significar dos cosas: hablar acerca de un tema que introduce el niño o empezar una conversación nueva basada en lo que parece interesarle al niño. Por ejemplo: “¡Ah, sí! Mira como salta ese gatito.”

Cuando usted habla **con** el niño, usted le demuestra que sus intereses y sus necesidades son importantes para usted y que usted quiere saber más sobre ellas. Cuando usted habla con su hijo/a, cada uno de ustedes habla y escucha al otro.

Ustedes toman turnos. Usted puede comenzar estas conversaciones con comentarios como: “Cuéntame de tu visita donde la abuela,” “Parece que tienes sueño” o “¿Qué quieres hacer con esa caja?” Estas preguntas son las que su hijo/a puede contestar y usted no.

El hablar **con** los niños les da confianza en sí mismos y los ayuda a sentirse importantes.



¿Están escuchando?

¿Está usted escuchando a su hijo/a con atención? A veces, a los niños pequeños les parece que, en vez de escucharlos, sus padres generalmente los interrumpen, les dan instrucciones, les dan consejos o los critican. ¡A menudo los niños tienen razón!

Esto puede causar malentendidos e ira. Los niños que tienen padres que no escuchan bien pueden sentir que ellos y sus ideas no son importantes. **Evalúe su conducta:** ¿Habla usted antes de escuchar? Si es así, trate de escuchar activamente.

El escuchar activamente es esforzarse por oír y comprender lo que dice la otra persona sin interrumpir, sin sacar conclusiones, sin juzgar, ni predicar ni enojarse. Significa mostrarle respeto a la otra persona y a sus ideas, aunque usted no esté de acuerdo con ellas. Significa esperar hasta que la otra persona haya terminado de hablar.

El escuchar es una parte esencial de la comunicación eficaz que usted quiere tener con su hijo/a. Se necesita **paciencia** y **práctica** para desarrollar buenos hábitos de escuchar. ¡Pero inténtelo! Es posible que descubra que las conversaciones con su hijo/a se vuelven más fáciles y menos estresantes.

Como premio extra, es posible que su hijo/a imite su ejemplo y empiece a escuchar con más atención lo que dice usted.

Un buen libro sobre el crecimiento de los niños:

Su hijo: Momentos claves en su desarrollo desde el período prenatal hasta los seis años, por T. Berry Brazelton (Cambridge, MA: Perseus Publishing), 1994. Disponible en español.



¿Y los computadores?

Las investigaciones sugieren que antes de los 3 años, los niños no tienen las destrezas visuales, motoras ni mentales que se necesitan para usar un computador. Si usted decide permitirle a su hijo/a que use un computador, tome en cuenta lo siguiente:

- ♥ Limite la cantidad de tiempo que el niño pasa jugando juegos en el computador o en video. Cuando los niños usan el computador por demasiado tiempo, esto resulta en menos tiempo para que lean o para que se les lea, para jugar activamente o para relacionarse con otros niños. Estas actividades son importantes para el aprendizaje.
- ♥ Los juegos en el computador que solamente les dan a los niños la oportunidad de practicar ciertas habilidades no son útiles. Pero los juegos que requieren la participación activa de su hijo/a para resolver problemas pueden ser útiles, especialmente si usted habla sobre el juego con su hijo/a.
- ♥ Los juegos violentos resultan en más conducta agresiva. Escoja los juegos cuidadosamente.
- ♥ Si usted tiene acceso al Internet, vigile los sitios que visita si hijo/a.



Juguetes hechos en casa que enseñan

LA IDENTIFICACIÓN DE LOS SONIDOS

La identificación de los sonidos es un juego de aprendizaje divertido que su hijo/a puede jugar con usted o con un amigo mayor. Los niños aprenden a **identificar los sonidos** y a distinguir un sonido de otro. Solamente se necesitan materiales simples que no cuestan dinero y es muy fácil de hacer.

Los materiales

- ♥ **Seis envases de plástico** no transparentes
- ♥ **Objetos** para poner en tres pares de envases que hagan el mismo sonido al agitar el envase: frijoles secos, arvejas secas o guijarros pequeños; arroz y posos de café o arena
- ♥ **Cinta adhesiva reforzada** que no sea transparente

Cómo hacer el juguete

Llene parcialmente dos envases con algo duro que suene como un cascabel, como por ejemplo, los frijoles secos. Asegúrese de que cada envase suene como el otro cuando lo agite. Luego llene parcialmente dos envases más con granos de arroz. Verifique que suenen igual. Llene parcialmente los últimos dos envases con los posos de café o con la arena. Los posos de café hacen un suave frufú. Cuando agite los tres tipos de envases, usted oirá que cada par suena diferente de los otros pares.

Ponga cinta adhesiva para que no se abran las tapas si usted cree que su hijo/a jugará solo con los envases.

Cómo jugar este juego

Dele a su hijo/a tres de los envases — uno con cada tipo de objeto en su interior. Usted se queda con los otros tres. Tomen turnos agitando uno de los envases para que la otra persona encuentre el mismo sonido en uno de sus propios envases.

Otra manera de jugar este juego es poner todos los seis envases entre ustedes. Recójalos uno por uno y agítenlos. Anime a su hijo/a a hacer lo mismo. Juntos recojan y agiten — hasta que los tengan todos emparejados. Háglele notar al niño que estos son los mismos sonidos. Háglele notar cuando los sonidos sean diferentes. Es posible que su hijo/a desee ver lo que hay dentro de los envases que hace el ruido.

Ustedes dos pueden pensar en otros objetos que hagan ruido para poner en los pares de envases.

Recuerde: No ponga materiales dañinos en los envases.

BLOQUES DE BOLSAS DE PAPEL

Los bloques de bolsas de papel se pueden usar para lanzarlos o para esconderse detrás de ellos, para hacer casas, montañas y castillos.

Para hacer cada bloque, arrugue unas páginas del periódico y métalas dentro de una bolsa de papel. Las bolsas de papel del supermercado son las mejores para hacer bloques. Siga metiendo papel hasta que la bolsa esté casi llena. Luego doble el lado abierto y ciérrelo firmemente con cinta adhesiva. Haga por lo menos diez bloques de bolsas de papel. ¡Mientras más, mejor!

Esto es importante: Use papel, no plástico porque las bolsas plásticas pueden asfixiar a un niño.

Cómo mantener a la familia en buena condición física

Mantenernos activos es un hábito que debemos aprender. Los niños aprenden a una temprana edad a escoger entre sentarse en la casa y mirar la televisión o salir a correr y a jugar. Los padres enseñan cómo desarrollar la buena condición física dando el ejemplo.

Este es el momento oportuno para que los miembros de su familia empiecen juntos a desarrollar un buen estado físico. ¿Qué actividades les gustan a todos los miembros de la familia? ¿Han ido de excursión, a

nadar, a andar en bicicleta, han jugado a la pelota, han corrido, caminado, han trabajado en el jardín, etc.?

Caminar juntos es un ejercicio excelente y ustedes pueden disfrutar conversando mientras caminan. Escojan una actividad que le guste a la familia y continúen haciéndola.

Es posible que sea difícil encontrar tiempo en un horario muy ocupado para hacer actividades físicas, pero los beneficios definitivamente harán que el esfuerzo valga la pena. El ejercicio practicado con regularidad los ayuda a verse y a sentirse mejor y los ayuda a manejar el estrés. Tómese ahora el tiempo necesario para ayudarles a su hijo/a y a su familia a empezar toda una vida de buen estado físico.

Una mirada hacia el futuro

Su hijo/a tiene 3 años — ya no es un niño pequeño. Es posible que usted se pregunte que pasará en el futuro y qué puede hacer usted para ayudar a su niño a crecer sano, feliz y responsable.

Ya ha comenzado bien. Durante estos tres primeros años, usted ha ayudado a su hijo/a a sentirse importante y exitoso/a. Usted le ha enseñado a confiar y a respetar a otras personas y a disfrutar de su presencia. Esta base lo/a ha preparado para ser el tipo de persona que usted quiere que sea.

El vínculo fuerte que existe entre usted y su hijo/a lo/a ayudará a continuar apoyándolo/a y guiándolo/a a medida que crece y se enfrenta con decisiones futuras.

El mantener un estilo de comunicación abierta lo/a ayudará a confiar que puede hablar con usted sobre las preguntas difíciles y sobre las que le causen confusión en los años venideros. El ayudar a su hijo/a a disfrutar del lenguaje y del aprendizaje ahora lo/a ayudará a tener éxito en la escuela.

El ser padre o madre es una oportunidad valiosa y emocionante de crecer con su hijo/a. Confíe en sí mismo/a. Usted puede ofrecerle a su hijo/a el apoyo, los valores y la habilidad de enfrentarse con lo que se presente en el futuro.

Este es el último número de *El segundo y tercer año del niño*. En los próximos años, recuerden que la oficina de la Extensión en su condado o área ofrece mucha información sobre la crianza.

Si tienen acceso al Internet, visiten la página sobre la crianza de los niños del sitio web de la Universidad de Wisconsin-Extensión en <http://parenting.uwex.edu>. Busquen los números del boletín informativo *Parenting the Preschooler (La crianza del niño de edad preescolar)* en el sitio web. Estos boletines informativos de dos páginas contienen información sobre muchos temas, incluyendo desarrollo infantil, disciplina, seguridad y salud, preparación para la escuela, actividades de juego, y alimentación y nutrición.

Derechos de autor © 2013 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

Autores: Jill Steinberg, especialista instruccional, University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison); David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), UW-Madison, y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison, WI; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, especialista de alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Algunos artículos han sido adaptados con el permiso de otras publicaciones de Cooperative Extension.

Consejo asesor: Mary Bradley, especialista sobre la madre y el niño, Public Health Office, Madison, WI; Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Roach, sicóloga infantil, UW-Madison; Susan Uttech, especialista certificada en educación sobre la salud, Maternal and Child Health Section, Wisconsin Department of Health and Family Services Bureau of Public Health; y Family Living Programs Parenting Education Team, UW-Extension.

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, o si tiene preguntas sobre los derechos de autor, comuníquese con Cooperative Extension Publishing a 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706; pubs@uwex.edu; o (608) 263-2770, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay.

Financiado en parte por federal Title V MCH Block Grant (una subvención global federal para salud materna e infantil del Título V) de Wisconsin Department of Health and Family Services Maternal and Child Health (MCH) Section (la Sección de Salud Materna e Infantil del Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin).

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al 1-877-947-7827 o visite nuestro sitio web en learningstore.uwex.edu.

