

your child @TM

3 years

highlights of what's
happening at this stage of
your child's development ...

Your “little baby” is off to preschool. Her world will get so much bigger. She'll need you to guide her.

Your child's health

The Well Visit

Take your child to the doctor for check-ups and blood pressure readings when he turns 3 and again when he turns 4. Ask your doctor about shots that your child may need before starting school. And catch up on any missed vaccinations.

Let your doctor know if your child cannot:

- Jump in place.
- Scribble holding a crayon between his thumb and fingers.
- Use sentences with more than 3 words.
- Socially connect with other children.

The Dentist

Let your child brush her teeth. Then help her to make sure her teeth get cleaned. She should:

- Brush teeth twice a day (especially at night).
- Use a child-size toothbrush with a pea-size bit of fluoride toothpaste.
- Visit the dentist.

Nutrition

At this age, offer your child the same foods, at the same times, as you eat.

Choking is still a hazard, so avoid things like candy and cherries with pits. Be careful with:

- Grapes (cut them in half).
- Hot dogs (slice in half the short and the long way).
- Raw vegetables like carrots and celery.
- Spoonfuls of peanut butter, especially crunchy.



Made possible through
the generous support of the
A.L. Mailman Family Foundation.

Sources: *Your Baby's First Year* and *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, editor in chief; *Understanding Children*, Civitas and Richard Saul Wurman; *KidBasics*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas thanks **Parents as Teachers**, an international early childhood parent education and family support program, for their ongoing support.

your child @TM

3 years

Your child's health, continued

Sleep

Goodbye Nap time. Between 3 and 4 years, children often give up their afternoon naps. On days when your child doesn't nap, be prepared for some fussiness. You may have to put him to bed earlier that night.

Hello Bedtime Battles. Your child may begin to fight going to bed. To help:

- Try to stick to the bedtime routine and set limits such as how many books you will read each night.
- Give your child choices. Let him pick out his pajamas and books to read.
- Help him feel safe. Use night-lights, security blankets, or stuffed animals.

Remember

Accidents happen. Don't get angry or make a big deal about them.

Toilet Training

At this age, some toddlers are toilet trained. Some are not. Either way, help her have success:

- Dress her in clothes that are easy for her to pull up and down.
- Use the potty right before bed. And make sure she can get to the potty at night.

Nurturing your child

Sharing

- *Show How to Share.* Give your child a toy in return for one of his toys. And let him see you share with others.
- *Choose Toys to Share.* Before a friend comes over to play, put away toys that your child does not want to share.
- *Practice.* Play indoor and outdoor games where you take turns, like board games or hide-and-seek.

Media Time

Limit media watching (TV, computer, video games, etc.). 1 hour per day is more than enough.

Your child's safety

In the Car

Check your state laws to see when your child is ready for a booster seat, usually not until age 4.

Born LearningSM is a public engagement campaign helping parents, caregivers and communities create early learning opportunities for young children. Designed to support you in your critical role as a child's first teacher, *Born Learning* educational materials are made available through the efforts of United Way, United Way Success By 6 and Civitas. For more information, visit us online at www.bornlearning.org.



better beginnings
EVERY CHILD DESERVES OUR BEST

tu hijo @TM

3 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Tu “bebé” comenzará el programa preescolar. Su mundo será más amplio y necesitará que lo guíes.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Lleva al niño a una revisión médica; le tomarán la presión a los 3 años y a los 4. Pregunta al pediatra qué vacunas necesitará antes de ir a la escuela y pide que le apliquen las que falten.

Avisa al pediatra si el niño:

- No salta en un mismo lugar sin desplazarse.
- No sostiene un lápiz con el pulgar y los otros dedos ni hace garabatos.
- No dice frases de más de tres palabras.
- No se relaciona socialmente con los demás niños.

El dentista

Deja que se cepille los dientes solo y luego asegúrate de que estén limpios. El niño deberá:

- Cepillarse los dientes dos veces al día (especialmente de noche).
- Usar un cepillo para niños con un poco de dentífrico con flúor.
- Ir al dentista.

La nutrición

Ofrécele la misma comida a la misma hora que tú comes. Todavía corre riesgo de atragantarse; debes evitar que coma cosas como caramelos duros y cerezas con hueso. Cuidado con:

- Las uvas (córtalas por la mitad);
- Las salchichas (córtalas por la mitad, a lo largo, y a lo ancho);
- Los vegetales crudos, como las zanahorias y el apio;
- Mantequilla de maní, sobre todo crocante.

El sueño

Se acabaron las siestas. En general, entre los 3 y los 4 años los niños ya no duermen por la tarde. Prepárate para cuando no duerma la siesta porque estará irritable y es posible que esa noche tengas que acostarlo más temprano.



La salud de tu hijo, continuación

- El sueño** Comienzan las batallas para que vaya a dormir. Como tal vez se niegue a acostarse, es aconsejable:
- Tratar de seguir una rutina diaria a la hora de dormir y poner un límite a la cantidad de libros que le lees por la noche.
 - Dejarle escoger el pijama o los cuentos que le vas a leer.
 - Darle la sensación de seguridad con una luz nocturna, su manta preferida, o un peluche.

Recuerda

que orinarse accidentalmente es normal. No te enfades ni le des mucha importancia.

- Ir al baño** A esta edad algunos niños pequeños ya saben ir al baño y otros no. De todos modos, ayúdalo a superar esta etapa:
- Vistiéndolo con ropa que pueda quitarse y ponerse solo fácilmente.
 - Haciendo que orine antes de acostarse y que pueda encontrar el orinal por la noche.

Cómo educar y criar a tu hijo

- Saber compartir**
- *Enséñale a compartir.* Ofrécele un juguete a cambio de uno de los suyos y haz que te vea compartir algo con otras personas.
 - *Escoge los juguetes para compartir.* Antes de que lleguen sus amiguitos a jugar, guarda los juguetes que el niño no quiera compartir.
 - *Practica con el niño.* Jueguen adentro o al aire libre para alternar entre el escondite y los juegos de mesa.

- La televisión** No le permitas pasar mucho tiempo delante de la televisión, la computadora, o los juegos de video. Una hora al día es más que suficiente.

La seguridad de tu hijo

- En el auto** Tu hijo estará listo para un asiento elevador si su peso y estatura son los máximos para el asiento especial, si sus hombros sobrepasan la parte superior del arnés o si sus orejas sobrepasan el borde del asiento. Esto ocurre generalmente a los 4 años.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños, y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6, y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

