



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 3 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

FOMENTAR ACTIVIDADES DE LECTO-ESCRITURA

## Leer y hablar con su niño(a)

- Lea libros, entone canciones y haga juegos rítmicos con su hijo todos los días.
- La lectura en voz alta y comentar el cuento y las ilustraciones le ayudan a un niño a aprender a leer.
- Use los libros como punto de partida para conversar.
- Al salir, busque oportunidades de practicar la lectura, como las señales de alto o los letreros de las tiendas.
- Hágale preguntas al niño sobre el cuento o las ilustraciones. Pídale que le cuente una parte del cuento.
- Pídale que le hable sobre sus actividades diarias y sus amigos.

APOYO FAMILIAR

- Déle a su hijo la oportunidad de hacer elecciones.
- Muéstrole cómo afrontar bien el enojo: tiempo a solas, hablar respetuosamente o ponerse activo. Debe dejar de golpear, morder y pelear de inmediato.
- Haga énfasis en las reglas y estimule la buena conducta.
- Use las pausas obligadas o retire lo que está causando el problema.
- Establezca horas regulares de juegos y comidas en familia.

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia delante en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Pase al niño a una silla elevadora con cinturón de seguridad cuando le quede pequeño el asiento orientado hacia delante.
- Nunca deje al niño solo en el auto, la casa o el jardín.
- No lo deje al cuidado de hermanos de poca edad.
- Su hijo no tiene la edad para cruzar la calle solo.
- Asegúrese de que las ventanas del segundo piso en adelante tengan seguros que funcionen. Aleje los muebles de las ventanas.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave. Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo juega. Si es así, asegúrese de que las guardan de modo seguro.
- Supervise el juego cerca de las calles y salidas de garajes.

SEGURIDAD

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA

## Su niño(a) en movimiento

Aparte de dormir, los niños no deben permanecer inactivos por más de una hora a la vez.

- Hagan actividades físicas en familia.
- Limite el tiempo de televisión, videos y juegos de video a 1 a 2 horas diarias.
- No coloque un televisor en la alcoba del niño.
- Evite que vea programas y anuncios que le hagan querer cosas poco saludables.
- Asegúrese de que el niño se mantiene activo en la casa y en el preescolar o la guardería.
- Avísenos si necesita ayuda para inscribir a su hijo en un jardín preescolar o en Head Start.

APOYO FAMILIAR

## Apoyo familiar

- Reserve tiempo para usted y para estar con su pareja.
- Papá y mamá necesitan seguir en contacto con sus amigos, sus intereses personales y su trabajo.
- Tenga en cuenta que sus padres pueden tener un estilo de crianza distinto al suyo.

JUGAR CON COMPAÑEROS

## Jugar con otros niños

Jugar con otros niños de edad preescolar le ayudara a su hijo(a) a prepararse para la escuela.

- Déle diversos juguetes y objetos para que se disfrace y participe en juegos imaginativos.
- Déle la oportunidad de jugar a menudo con otros niños de edad preescolar.
- Enséñele a turnarse mientras juega con otros niños.

## Qué esperar en la visita de los 4 años

### Hablaremos de:

- Prepararse para la escuela
- Participación en la comunidad y seguridad
- Fomentar la actividad física y limitar la televisión
- Mantener la salud dental de su hijo
- Seguridad adentro y afuera
- Cómo protegerse de otros adultos

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.