

Weight \_\_\_\_\_ lbs \_\_\_\_\_ % Height \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ %



## 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.

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.

APOYO FAMILIAR

- Déle a su hijo la oportunidad de hacer elecciones.
- Muéstrelle 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.

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