



# 3 años

## Consejos para los Padres

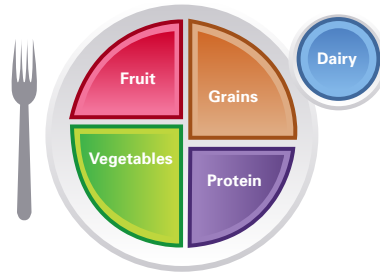
- Su niño de edad preescolar es cada vez más independiente.
- **Confíe en el apetito de su niño de edad preescolar.** Todos los niños saben cuánto necesitan comer. Pregúntele a su niño de edad preescolar, "¿Esta lleno tu estómago?" No le presione a comer más.
- Continúe con las comidas familiares. Ofrezca 1 a 2 colaciones saludables al día. Si no se lo come en una comida lo harán en la próxima.
- Su niño de edad preescolar puede ahora hacerle saber lo que le gusta y lo que no le gusta con palabras. Motívele a hablar de sabores, olores, texturas y colores en los alimentos.
- Su niño de edad preescolar quiere hacer lo que usted está haciendo. Escoja opciones saludables para ellos.
- No utilice pantallas (computadores, tabletas, teléfonos celulares y televisores) en la habitación de su niño de edad preescolar.



- Su niño de edad preescolar debe superar la etapa de caprichosos. Continúe ofreciendo variedad de sabores, colores y texturas en cada comida.
- Centrarse en las comidas, apague la televisión y otras distracciones, reduzca la velocidad y disfrute de la familia.

## Consejos de Alimentación

- Su principal trabajo como padre es hacer que las comidas comiencen con un vegetal e incluyen una amplia variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, granos enteros y carne / proteína).
- Sirva porciones pequeñas. Deje que su niño pida más.
- Sirva frutas y verduras todos los días.
- Establezca buenos hábitos al comer fuera de casa. Coman frutas y verduras.
- Si su niño está en la guardería o con sus familiares, averigüe lo que están comiendo y bebiendo. Mantenga planes de alimentación saludables.
- En los restaurantes divida las comidas entre los niños o que compartan su comida. Solicite la leche con la comida. No permita que se llene de las botanas, como pan, papas fritas o galletas saladas.
- Los dulces y bebidas azucaradas como los refrescos, el ponche de frutas o bebidas deportivas no deben ser parte de la rutina diaria.



### ¿Qué debe beber mi niño de edad preescolar?

- Sirva leche con las comidas.
- Sirva agua primero para la sed entre las comidas

## Sea Activo

- Anime a jugar diario de una hora o más. Incluya a toda la familia.
- Sus niños en edad preescolar deben estar saltando, corriendo, escalando y podría estar listo para intentar pedalear un triciclo.
- Limite el tiempo de pantalla (TV, computadores, tabletas, videojuegos, teléfonos móviles) 30 minutos a la vez y no más de 1 a 2 horas por día. Ayude a su niño de edad preescolar elegir lo que quiere ver.

## Consejos del Sueño

- Disfrute una rutina de sueño que calme, con las luces bajas, un buen baño caliente, lean juntos, o pídale a su niño de edad preescolar que le lea a usted.
- Que no utilice ningún alimento o pantalla antes de acostarse.
- Es normal y lo mejor para niños de edad preescolar que duerman alrededor de 11 a 13 horas diarias.





Durante el próximo año, su hijo hablará mucho mejor, tendrá una mejor atención y será muy curioso. Este es un año muy importante para enseñarle cosas nuevas.

## ¿Lo ha Notado?

- Su niño de edad preescolar puede tener menos grasa corporal después de los 3 años de edad, puede parecer más alto o más delgado. Esto es normal a esta edad.
- Sonría y alabe a su hijo cuando esté en calma, use palabras tranquilas.
- Su niño de edad preescolar puede querer los alimentos o bebidas que ven que otros tienen, o empezar a pedir alimentos que ven en la televisión.
- Ahora su niño puede correr más rápido, mantener el equilibrio sobre una pierna por tiempo más largo, y subir más rápido las escaleras.
- Se mueve constantemente, excepto frente a la televisión. Manténgalos en movimiento.

## Mirando a su Niño

- Cuando su niño de edad preescolar está ocupado jugando, puede olvidarse de comer o de terminar su comida. Pero cuando esté aburridos, es posible que quieran comer todo el día.
- El hijo de 3 años le gusta ser parte de las cosas. Pídales que le ayude con las comidas, las compras y el quehacer.

## Diversión en La hora de Comer

Cena con la familia puede ser una manera divertida de hablar acerca de su día. Traiga a su niño de edad preescolar a la cocina y haz que midan, cuenten, sirvan, aplastan o revuelvan.

## Juegan con un Propósito

Lo más importante es dedicar tiempo para jugar, dentro o fuera.

- **Habla** – usa muchas palabras nuevas que significan lo mismo. Por la palabra “grande” diga “alto, largo, enorme, gigante o de grandote.”
- **Los grandes músculos** – Juega juegos que les permiten sentir su cuerpo trabajar. Golpea la pelota suave con un bate suave, patear o atrapar una pelota de playa, saltar en dos pies, mantener el equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados, y correr rápido.

## Juega con un Propósito: 3 años



- **Las manos y los dedos** – escribe letras y números, dibuja, colorea o pinta, y hacer grandes letras o números con gis en la banqueta les ayudan a utilizar sus manos. Los juegos de cartas, rompecabezas, y utilizar herramientas o utensilios de cocina pueden ayudar que sus ojos y sus manos trabajen juntos.

## ¡Inténtelo!

- Cuando su niño de edad preescolar esté de mal humor, aburrido, y pidiendo comida, trate de jugar un juego con las manos (como “araña ltsy Bitsy”). Los distrairá, los hará reír y trabajar con sus manos.
- Ayude a su niño de edad preescolar haciendo colaciones saludables:
  - Haga formas de hormigas poniendo crema de cacahuate en el apio con ojos pasas o arándanos.
  - Trate verduras con salsas como crema de cacahuate, dip de garbanzos (hummus), y aderezo ranch bajo en grasa.

¿Quieres más información? Ve a [www.theounceofprevention.org](http://www.theounceofprevention.org)