

EDUCATIONAL MATERIALS COURTESY OF



Desarrollo infantil

Niños en edad preescolar (3 a 5 años)



Indicadores del desarrollo

Las habilidades como saber los nombres de los colores, mostrar afecto y saltar en un pie se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en la forma de jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse (por ejemplo, gatear, caminar o saltar).

A medida que los niños entran en la primera infancia, su mundo comienza a expandirse. Se harán más independientes, y comenzarán a prestar más atención a los adultos y niños que están fuera de la familia. Querrán explorar y preguntar más sobre las cosas a su alrededor. Su interacción con familiares y aquellos que los rodean los ayudarán a moldear su personalidad, y a definir sus propias maneras de pensar y actuar. En esta etapa, su hijo podrá andar en triciclo, usar tijeras de seguridad, distinguir a los niños de las niñas, comenzar a vestirse y desvestirse solo, jugar con otros niños, recordar partes de los cuentos y cantar canciones.

Consejos de crianza positiva de los hijos

Estas son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su hijo en edad preescolar en esta etapa:

- Continúe leyéndole a su hijo. Llévelo a las bibliotecas y librerías para inculcarle el amor por los libros.
- Permítale que ayude con tareas sencillas.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayudará a entender el valor de compartir y de la amistad.
- Sea claro y no cambie las reglas a la hora de disciplinar a su hijo. Explíquele y muéstrelle el comportamiento que espera de él. Cuando le diga que no, dígame lo que debería hacer.
- Ayude a su hijo a desarrollar destrezas del lenguaje hablándole con oraciones completas y palabras de adultos. Ayúdelo a usar las palabras y frases correctas.
- Ayude a su hijo a resolver problemas cuando esté frustrado.

- Dele un número limitado de opciones sencillas (por ejemplo, que decida la ropa que se pondrá, cuándo puede jugar y qué va a comer de refrigerio).

La seguridad de los hijos es lo primero

A medida que el niño adquiera más independencia y aumente su interacción con el mundo exterior, es importante que usted y su hijo sepan mantenerse a salvo. Estos son algunos consejos para proteger a su hijo:

- Explíquele por qué es importante mantenerse alejado del tráfico. Pídale que no juegue en la calle ni corra tras las pelotas que se van a la calle.
- Actúe con precaución cuando le permita a su hijo andar en triciclo. Haga que circule por la acera y no por la calle, y que siempre use un casco de protección.
- Inspeccione los equipos de los parques infantiles. Asegúrese de que no tengan partes flojas ni bordes filosos.
- Vigile a su hijo todo el tiempo, especialmente cuando juegue afuera.
- Tenga precaución con el agua. Enséñele a nadar, pero vigílelo todo el tiempo cuando esté cerca de algún lugar con agua (incluidas las piscinas infantiles).
- Enséñele a su hijo a cuidarse de los extraños.
- Su niño deberá viajar en la sillita de seguridad del auto con un arnés viendo hacia adelante hasta que supere la altura o el peso máximo permitido por el fabricante de dicho asiento. Cuando su hijo supere el límite para usar la sillita de seguridad viendo hacia adelante, estará apto para viajar en una sillita de seguridad elevada, pero siempre en la parte posterior del vehículo. La Administración Nacional de Seguridad Vial tiene información sobre la seguridad de los niños cuando viajan en vehículos.

Cuerpos saludables

- Coma con su hijo siempre que sea posible. Muéstrole que a usted le gusta comer frutas, verduras y granos integrales en las comidas o los refrigerios. Su hijo solo debe comer y beber una cantidad limitada de alimentos con azúcar agregada, grasas sólidas o sal.
- Limite el tiempo que su niño pasa frente a pantallas a no más de 1 o 2 horas al día de programas adecuados, ya sea en casa, en la escuela o en los centros de atención infantil.
- Ofrézcale a su hijo juguetes adecuados para su edad, como pelotas y bates de plástico, pero deje que escoja a qué quiere jugar. Esto hará que moverse y estar activo sea algo divertido para él.
- Asegúrese que su hijo duerma la cantidad recomendada cada noche. Niños de 3 a 5 años: de 10 a 13 horas cada 24 horas, incluyendo siestas.

Esta página fue revisada el: el 22 de febrero del 2021