

Una dosis sana de entretenimiento visual para los niños △ △ △

Pasar tiempo viendo televisión así como videos y jugando juegos en la computadora afecta la salud y el desarrollo de su niño. Hay cosas que puede hacer para que su niño tenga una dosis sana de entretenimiento con medios electrónicos.

1. Establezca límites y obedézcalos.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo frente a la pantalla (aparte de chatear por video). Para niños de 2 a 5 años, trate de limitar el tiempo de pantalla a 1 hora al día.

2. Ve a y escuche con su niño.

Hable con su niño sobre lo que están viendo. Haga preguntas para ayudarlo a pensar en lo que ve y aprende.

3. Mantenga los televisores y computadoras fuera de la habitación de su niño.

De lo contrario, es difícil saber lo que su niño ve y puede afectar su sueño, lo cual es importante para la salud.



¡Explore su biblioteca local!

Aprender a leer es importante para su niño. ¡La biblioteca es un recurso increíble para todos y es un lugar divertido para que los niños en edad preescolar aprendan! Es probable que su biblioteca local realice actividades para niños pequeños. En la biblioteca, su niño puede:

- Interactuar con libros, historias grupales, otros niños e incluso adultos.
- Utilizar su tarjeta de la biblioteca para sacar libros, revistas, música, películas, tabletas y juegos para llevar a casa de forma gratuita.
- Participar en programas y actividades gratuitas programadas en la biblioteca.

¡Las posibilidades para usted y su niño son infinitas en la biblioteca!

Localice su biblioteca local en: sos.wa.gov/library.

¿Tiene preguntas o dudas? △ △ △

Cada niño crece a su propio ritmo. Sin embargo, la pérdida de cualquier habilidad del lenguaje o habilidad social a cualquier edad es motivo de preocupación.

Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a la:

LÍNEA DE AYUDAME A CRECER WASHINGTON

- **LLAME AL:** 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711), para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares para que le ayude a programar una cita gratuita de para la evaluación del desarrollo y otros servicios, si es necesario.



Llame a la línea de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (servicio TTY) o visite www.ParentHelp123.org



Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

-  Siganos en Facebook @MirameCrecerWA
-  Visitenos en www.miramecrecerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Los clientes sordos o con problemas de audición que necesiten asistencia, llamen al 711 (Washington Relay) o envíen un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov

MÍRAME Y AYÚDAME A Crecer

○ 3 A 5 AÑOS



Todos los adultos presentes en la vida de su niño pueden utilizar los momentos cotidianos para fomentar el aprendizaje.



¡Ayudando a los niños de 3 a 5 años a prosperar! △ △ △

La forma en que los niños aprenden depende tanto de quiénes son como de lo que experimentan. Lo que su niño aprende dependerá de las experiencias que las personas en su vida comparten con él.



Su niño se está desarrollando de muchas maneras:

- El cuerpo de su niño está creciendo y cambiando. Ya puede hacer cosas nuevas.
- Su niño está aprendiendo a controlar sus sentimientos y a cómo socializar con otras personas.
- Su niño aprende y experimenta cosas en su propia manera.
- Su niño aprende explorando el mundo a su alrededor.
- Su niño está aprendiendo a comunicarse y expresarse.

*¡Jugar es bueno para mi cuerpo y mi cerebro!
Me ayuda a aprender y desarrollarme de diferentes maneras.*



Cambiando de un asiento de seguridad para automóvil con arnés a uno elevado (booster)

△ △ △

Los expertos recomiendan ampliamente utilizar un arnés de cinco puntos siempre y cuando el asiento de seguridad lo permita. Revise la etiqueta del asiento de seguridad para ver los límites máximos de peso y estatura.

Cuando use un asiento elevado de seguridad (booster), recuerde que:

- Los niños requieren el uso de un asiento elevado de seguridad hasta que midan 4 pies con 9 pulgadas (149.4 cm) de altura.
- Los asientos elevados de seguridad ayudan a poner el cuerpo de un niño en una mejor posición para que los cinturones de hombro y de regazo ajusten correctamente.
- Los cinturones de hombro deben cruzar sobre área central del pecho y los hombros.
- Los cinturones de regazo deben ajustar sobre la parte inferior de los muslos y no sobre el abdomen.

¡Lo que cuenta es lo que hay en el interior!

¡El asiento trasero es más seguro! ¿Sabía usted que las caderas y la pelvis de un niño no se desarrollan completamente hasta la pubertad? Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero siempre que sea posible. No se trata del tamaño y el peso del niño. La fuerza ósea y la estructura corporal no son lo suficientemente fuertes como para resistir el impacto de un choque.



Para buscar el asiento de seguridad correcto para su niño y servicios locales de inspección, visite:

wacarseats.com/asientos-de-carro/



Para más información, visite:

ucsg.safekids.org/es/



AYÚDAME A APRENDER Y A Crecer

3 A 5 AÑOS

Tú me ayudas a aprender y a crecer con las cosas que hacemos juntos cada día. Aprendo de diferentes maneras y a mi propio ritmo. Todo lo que aprendo, hago y siento está conectado.

La mayoría de los niños aprenden a hacer las cosas narradas aquí, entre los 3 y 5 años de edad.

SALUD FÍSICA

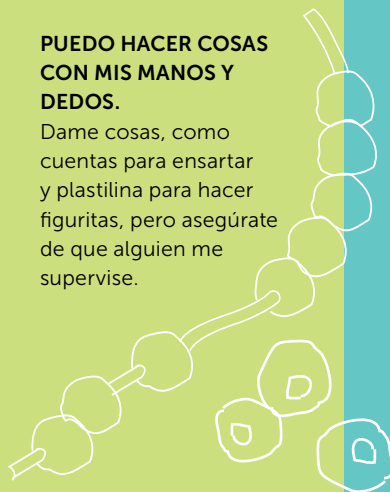
Crezco y aprendo mejor cuando mi cuerpo está sano. Asegúrate de darme un lugar seguro para jugar dentro y fuera de la casa.

USO MIS BRAZOS Y PIERNAS DE MUCHAS MANERAS.
Déjame correr y saltar.



PUEDO HACER COSAS CON MIS MANOS Y DEDOS.

Dame cosas, como cuentas para ensartar y plastilina para hacer figuritas, pero asegúrate de que alguien me supervise.



MIS SENTIDOS FUNCIONAN EN CONJUNTO PARA AYUDAR A MOVERME

Enséñame juegos y actividades que me ayuden usar todo mi cuerpo.



YO PUEDO AYUDAR CON MI SEGURIDAD.

Háblame sobre las reglas de seguridad y síguelas conmigo.

SOCIAL Y EMOCIONAL

Necesito que la gente me ame y comprenda mis emociones. Ayúdame a aprender sobre los sentimientos..

ESTOY ORGULLOSO DE LO QUE PUEDO HACER.

Habla sobre las cosas que estoy aprendiendo a hacer y anímame.



QUIERO JUGAR CON OTROS NIÑOS.

Déjame convivir con otros niños y ayúdame a integrarme a sus juegos.



APRENDO SOBRE LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.

Cuando estoy lastimado o triste y me consuelas, aprendo a hacer lo mismo por los demás.



PUEDO MANEJAR MUCHOS DE MIS SENTIMIENTOS.

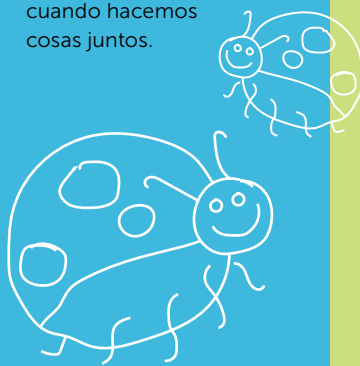
Ayúdame a nombrar mis emociones. Háblame de tus sentimientos y emociones.

QUIERO APRENDER

Soy curioso y quiero aprender de todo. Háblame y juega conmigo cada día. Ayúdame a explorar el mundo que me rodea.

SOY CURIOSO Y QUIERO APRENDER.

Contesta mis preguntas cuando hacemos cosas juntos.



YO DECIDO CON QUÉ QUIERO JUGAR.

Asegúrate de que tenga mucho de dónde escoger cuando juego.



INTENTO Y SIGO INTENTANDO.

Quédate cerca y dame ánimo cuando trato de hacer algo nuevo.

TENGO CREATIVIDAD.

Ayúdame a inventar canciones y bailes. Sigue mi ejemplo.



COSAS QUE SÉ

Aprendo de la gente y del mundo que me rodea cuando toco, pruebo, veo, huelo y oigo. Dame tiempo suficiente para aprender y practicar a mi modo.

USO LO QUE YA SE PARA APRENDER COSAS NUEVAS.

Dime cuando algo de lo que estoy aprendiendo a hacer, es como algo que ya sé hacer.



AL CONTAR COSAS APRENDO SOBRE LOS NÚMEROS.

Enséñame cómo usamos los números en nuestras actividades diarias.

PUEDO HABLAR SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO.

Pregúntame qué hice esta mañana o qué tengo pensado hacer este fin de semana.



ME EXPRESO A TRAVÉS DEL ARTE Y LA MÚSICA.

Haz que sea fácil para mí crear cosas usando papel, crayones, cinta adhesiva y tijeras.



LENGUAJE

Aprendo a expresarme a medida que hablas, lees y juegas conmigo. Háblame sobre todas las cosas que hacemos durante el día.

SIEMPRE ESTOY APRENDIENDO PALABRAS NUEVAS.

Léeme todos los días. Hazme preguntas y contesta las mías.



ENTIENDO INDICACIONES SENCILLAS.

Juega conmigo. Me gusta jugar juegos con instrucciones sencillas que puedo seguir.



SÉ QUE LAS PALABRAS ESTÁN FORMADAS POR LETRAS.

Escribe mi nombre en mis cosas. Ayúdame a escribirlo solo.



PUEDO ESCRIBIR ALGUNAS LETRAS.

Ayúdame a ponerle nombre a mis dibujos. Podemos hacer libritos con ellos.

