

# APOYO AL DESARROLLO DE LA SALUD Y LA RESILIENCIA DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y SUS FAMILIAS

Herramientas para familias con niños de 3 a 4 años de edad



## CREANDO RECUERDOS

Hay muchas formas de crear recuerdos con tus hijos. Aquí proponemos algunas ideas para comenzar.

- **Cree una rutina especial**, como leer un libro juntos a la hora de ir a la cama todos los días.
- Permita que su hijo le ayude a **preparar una comida y coman en familia**.
- **Haga que las tareas del hogar sean divertidas**. Desafíe a su hijo a armar pares de calcetines limpios, jueguen una carrera para ver quién recoge la mayor cantidad de juguetes o quiten el polvo mientras bailan al ritmo de alguna canción.
- **Haga una obra de arte**. Trabajen juntos para diseñar una tarjeta para el cumpleaños de un amigo. Usen una camiseta en blanco y permita que su hijo la decore con marcadores o escriba una historia y realicen dibujos juntos. ¡Deje volar la creatividad!
- **Juego de roles**. Proponga un juego de roles en el que su hijo es un astronauta que va a un nuevo planeta, un conductor de autobús o un veterinario que ayuda a los animales a sentirse mejor.
- **Jueguen un juego clásico** juntos. A la derecha se muestra una lista de juegos conocidos y divertidos.

## JUEGOS CLÁSICOS PARA JUGAR

Juegos divertidos para jugar que enseñan a los niños habilidades para la vida.

### EL ESCONDITE

Este juego enseña a resolver problemas: ¿dónde se puede esconder durante más tiempo?

### LUZ ROJA, LUZ VERDE

Este juego enseña a tener paciencia. Para ganar, los niños deben escuchar las instrucciones, ser pacientes y controlar sus cuerpos.

### SIMÓN DICE

Este juego enseña a escuchar. Para jugar este juego, los niños aprenden a prestar atención a las instrucciones al escuchar las palabras, “Simón dice”.

### SILLAS MUSICALES

El trabajo en equipo y el manejo de sentimientos de decepción son habilidades que se aprenden cuando se juega a las sillas musicales.





## SEGUIMIENTO DEL DESARROLLO DE SU HIJO

El desarrollo de su hijo sienta las bases para el aprendizaje y la salud de por vida. Estos recursos pueden ayudarle a seguir el desarrollo de su hijo.

### **APLICACIÓN PARA EL SEGUIMIENTO DE LOGROS**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) crearon esta aplicación GRATUITA para ayudarle a realizar un seguimiento de los logros de su hijo desde los 2 meses hasta los 5 años de edad.

### **LOGROS DEL DESARROLLO: NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS**

La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece una lista de logros que los padres y tutores deben buscar.

*Si tiene alguna inquietud sobre el desarrollo de su hijo, consulte con el médico de su hijo.*

## MÁS IDEAS PARA CREAR RECUERDOS

Visite estos sitios para descubrir más formas de conectarse con su hijo.

- [Consejos para padres de los CDC sobre el desarrollo infantil](#)
- [Las 10 actividades gratuitas y sin pantallas de la Academia Estadounidense de Pediatría para jugar con su hijo en edad preescolar](#)
- [La magia del juego: Cómo inspira y favorece el desarrollo inicial por Nemours KidsHealth](#)
- [“Guías práctica para las familias” desarrolladas por Early Childhood Technical Assistance Center](#)

