

REVISTA 3 AÑOS

MaterniC



Juguemos y
aprendamos
juntos
¡Hola, 3 años!

Encuentra consejos y
la información más
relevante para el
cuidado de tu bebé



Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás

¡Pequeños pasos, grandes logros!



Los tres años marcan un hito emocionante en el desarrollo de un niño, una etapa llena de transformaciones y descubrimientos. Es un momento en el que su curiosidad y su afán por aprender se disparan, permitiéndoles explorar el mundo con una mirada fresca y llena de asombro. Los niños se convierten en exploradores entusiastas, listos para enfrentar desafíos y abrazar oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

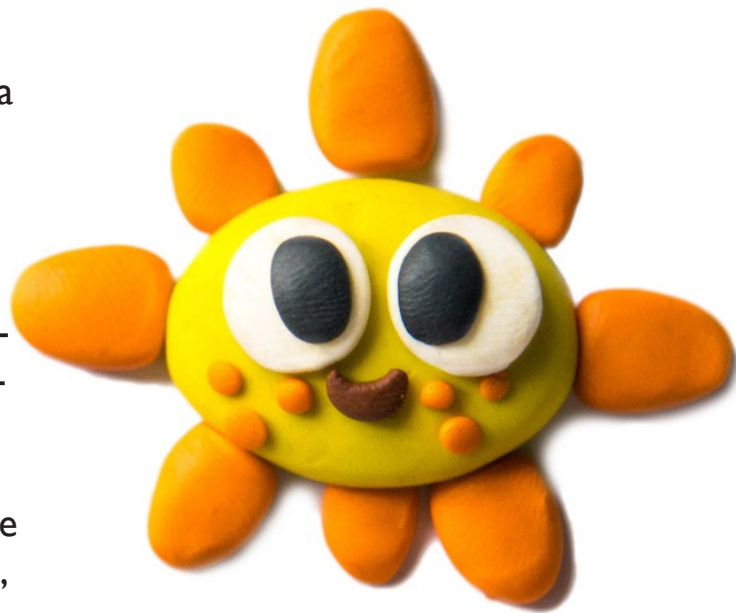
Bienvenidos a los 3 años

Actividades con agua: Jugar en la tina, la piscina o en recipientes pequeños. Transbordar agua, hacer burbujas, lanzar pelotas de agua, etc.

Actividades con arena: Jugar en la arena del parque, la playa o en un arenero casero. Construir castillos de arena, enterrar objetos, dibujar en la arena, etc.

Actividades con plastilina: Modelar plastilina de diferentes colores para crear figuras, animales, objetos, etc.

Actividades con pintura: Pintar con los dedos, pinceles o esponjas utilizando diferentes colores y texturas.



¡4 actividades sensoriales para tu bebé de 3 años!





Guía para el cuidado diario de tu hijo

Adaptación a entornos sociales

Si tu hijo está ingresando a un centro preescolar, realizar visitas previas al aula puede ayudarlo a familiarizarse con el entorno. Si no asiste a preescolar, busca oportunidades para que interactúe y juegue con otros niños.

Lidiar con las pesadillas y despertares nocturnos

Establecer una rutina de sueño fija y consistente puede ayudar a tu hijo a sentirse seguro durante la noche. Evita exposiciones a imágenes o relatos que puedan causar miedo antes de dormir.

Tiempo de Reposo Después del Mediodía

Si tu hijo ya no descansa con una siesta después del almuerzo, es importante asegurarse de que aún tenga momentos de relajación y tranquilidad durante el día. Ajusta su horario de sueño por la noche si es necesario para garantizar que duerma lo necesario.


En la travesía de criar a un niño, cada día está lleno de oportunidades para nutrir su bienestar y desarrollo. Aquí te presentamos algunos consejos para abordar aspectos cotidianos clave en la crianza de tu pequeño:

Control del tiempo de pantalla

Limita el tiempo que tu hijo pasa frente a pantallas a una hora al día, con programas infantiles de calidad. Acompáñalo durante estas sesiones para fomentar su aprendizaje y asegúrate de que las pantallas estén fuera de su dormitorio.

Cuidado dental

Ayuda a tu hijo a desarrollar hábitos de higiene bucal cepillándose los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor. Programa visitas regulares al dentista para exámenes y limpiezas, y considera la aplicación de barniz de flúor para

A close-up photograph of a child's hands, with one hand on top and one on the bottom, squeezing and shaping a mound of bright pink kinetic sand. The sand is soft and crumbly, forming a textured shape. The background is plain white.

¡Despertemos los sentidos y el aprendizaje de los niños de 3 años a través de actividades sensoriales!

Los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo de los niños, y las actividades sensoriales juegan un papel fundamental en este proceso.

A través de la exploración sensorial, los pequeños utilizan sus cinco sentidos para descubrir el mundo que los rodea, aprendiendo sobre colores, texturas, sonidos, sabores y olores.

¿Por qué son importantes las actividades sensoriales?

Estas actividades ofrecen múltiples beneficios para los niños de 3 años, incluyendo:

Desarrollo sensorial: Estimulan los cinco sentidos, permitiéndoles a los niños experimentar el mundo de una manera más rica y profunda.

Desarrollo motor: Mejoran las habilidades motoras finas y gruesas, la coordinación ojo-mano y el equilibrio.

Desarrollo cognitivo: Favorecen el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, la memoria, la clasificación, la resolución de problemas y la creatividad.



Un chequeo crucial para el desarrollo y la salud de tu hijo

El chequeo de los 3 años es un hito importante en la vida de tu pequeño. En esta visita, el pediatra no solo evaluará su crecimiento y desarrollo físico, sino que también se centrará en aspectos cruciales como el lenguaje, la nutrición y la seguridad.

¿Qué puedes esperar en esta visita?

Vacunas: Se verificará que tu hijo esté al día con su calendario de vacunación y se le administrarán las vacunas que le falten. También se te recomendará la vacuna contra la influenza y se te hablará sobre las últimas pautas de vacunación contra el COVID-19.

Evaluaciones de salud: Se realizará un examen físico completo, que incluye la vista, la salud bucal y la detección de posibles riesgos.

Evaluaciones del desarrollo: El pediatra evaluará si tu hijo está alcanzando los hitos del desarrollo para su edad. Si hay alguna preocupación, se te puede derivar a un especialista.

Alimentación y nutrición: Se te dará información sobre cómo alimentar a tu hijo de manera saludable a esta edad, incluyendo cómo lidiar con la disminución del apetito que es común a esta edad.





Independencia

Cultivando alas de independencia: Guía para estimular la autonomía en niños

3 indicadores de desarrollo de la autonomía en niños de 3 a 4 años:

Entre los 3 y 4 años, nuestros pequeños exploradores se encuentran en un torbellino de desarrollo, ansiosos por conquistar el mundo que los rodea. En esta etapa crucial, fomentar su autonomía e independencia se convierte en una misión fundamental para padres y educadores.

Alimentación

Comer sin ayuda, usando utensilios correctamente.

Beber de un vaso o taza sin derramar.

Elegir algunos alimentos para sus comidas y meriendas.

Vestirse

Ponerse y quitarse algunas prendas de ropa, como pantalones, zapatos o calcetines.

Abrocharse y desabrocharse botones sencillos.

Vestirse con supervisión mínima.

Higiene

Lavarse las manos con jabón y agua.

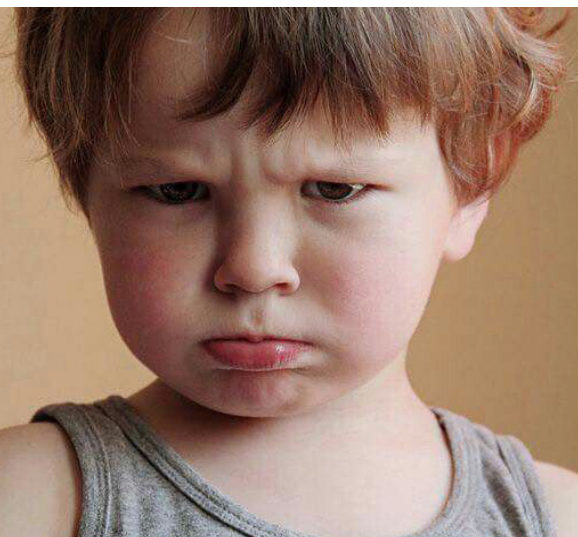
Cepillarse los dientes con ayuda de un adulto.

Ir al baño solos, con supervisión ocasional.



Valida sus emociones

Reconoce que tu hijo está sintiendo emociones fuertes y bríndale la seguridad de que estás ahí para él. Puedes decir algo como: “Veo que estás muy enojado. Entiendo que estás frustrado, pero no podemos pegar/patear/gritar.”



Identifique el comportamiento

En la crianza de nuestros hijos, es fundamental encontrar formas efectivas de abordar el comportamiento sin recurrir a la frustración o el enojo. Inspirados por lecciones simples pero poderosas de programas como Plaza Sésamo, Barney, etc, podemos adoptar un enfoque positivo y constructivo al identificar comportamientos específicos.



Limitemos las intervenciones

Evitemos intervenir en todas las situaciones problemáticas o difíciles que se les plantean a nuestros hijos, ya que de este modo es como se aprende, de otro modo les impedimos su desarrollo madurativo. Esto les enseñará a resolver problemas y tomar decisiones responsables.



Confiemos en sus capacidades

Observemos las habilidades que ya han desarrollado y brindémosles oportunidades para ponerlas en práctica. Evitemos sobreprotegerlos o realizar tareas que ellos puedan hacer por sí mismos.

Entendiendo y gestionando las emociones durante los “terribles 3”
¡Más que un berrinche!



Trastornos del lenguaje

Los trastornos del lenguaje abarcan una amplia gama de dificultades que afectan la capacidad de un niño para comprender y usar el lenguaje. Estos niños pueden presentar problemas en las siguientes áreas:

Lenguaje receptivo: Dificultad para entender lo que otros dicen, seguir instrucciones o responder preguntas.

Lenguaje expresivo: Dificultad para expresar ideas, formar oraciones completas o usar un vocabulario adecuado.

Trastornos del habla: dominando los sonidos

Los trastornos del habla, por otro lado, se enfocan en las dificultades para producir los sonidos del habla de manera correcta. Estos niños pueden presentar:

Articulación: Dificultad para pronunciar ciertos sonidos o palabras.

Fluidez: Dudas, tartamudeos o repeticiones al hablar.

Voz: Sonidos roncós, nasales o demasiado suaves.

Recursos y apoyo

Existen numerosos recursos disponibles para apoyar a los niños con trastornos del habla y del lenguaje, incluyendo:

Terapia del habla y del lenguaje: Un profesional capacitado trabajará con el niño para mejorar sus habilidades de comunicación.

Grupos de apoyo: Estos grupos brindan a las familias la oportunidad de conectarse con otros padres que enfrentan desafíos similares y compartir experiencias.

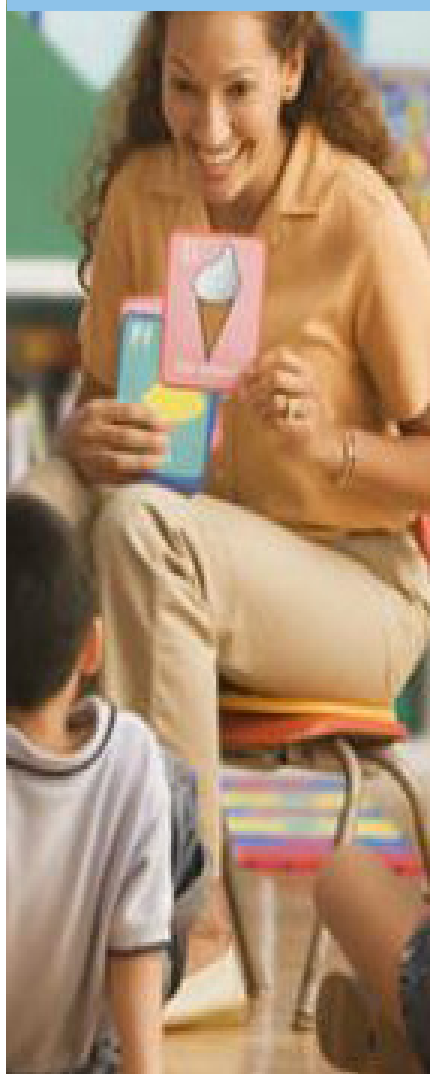
Recursos en línea: Existen sitios web y organizaciones que ofrecen información y apoyo para familias y niños con trastornos del habla y del lenguaje.

Descifrando el lenguaje:
comprendiendo los trastornos del
habla y del lenguaje

El desarrollo cognitivo en niños de tres años:

El tercer año de vida marca un período emocionante de desarrollo cognitivo en el que los niños adquieren nuevas habilidades y amplían su comprensión del mundo que les rodea.

Autoconciencia y habilidades básicas de comunicación



Son capaces de seguir instrucciones que involucran dos o tres pasos, como por ejemplo, "toma tu juguete y colócalo junto al osito de peluche en la cama". Esta capacidad les permite empezar a comprender y llevar a cabo tareas más complejas.

Descifrando el mundo de los números



La mayoría de los niños de tres años han adquirido una comprensión básica de los conceptos de cantidad. Pueden entender que dos galletas son más que una, y algunos pueden incluso contar hasta 10 o más.

Desarrollo de habilidades cognitivas y motoras



Encuentran entretenidos los rompecabezas de 3 o 4 piezas, los cuales representan un desafío divertido para ellos. Gracias a su coordinación y habilidades visoespaciales, pueden manipular las piezas y colocarlas en su posición adecuada.

Explorando el pensamiento y el razonamiento

Es un momento emocionante para observar cómo su pensamiento y razonamiento florecen, sentando las bases para un aprendizaje continuo y una exploración creativa en los años futuros.

Fomentar el desarrollo cognitivo



Es fundamental proporcionarles un entorno enriquecido con acceso a libros, juguetes y materiales de juego adecuados para su edad. Además, no debemos subestimar la importancia del juego.

El juego como herramienta para el desarrollo cognitivo



Explorar diferentes tipos de juego, como el juego simbólico, de construcción y sensorial, fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas específicas.

Interacciones sociales y emocionales



Explicar cómo las relaciones positivas con los cuidadores y otros niños ayudan a los niños a desarrollar habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la resolución de problemas.

Clínicas Coatzacoalcos
IMSS Bienestar de Coatzacoalcos Valentín Gómez Farías.
Av. Benito Juárez s/n, Centro.
96400 Coatzacoalcos.
9212124212

Centro de salud Teresa Morales
Templo Mayor, Teresa Morales de Delgado, 96536
Coatzacoalcos, Ver.
9212182314

Autismo Sin Límites
Av. Juan Escutia 1913, Benito
Juárez Norte, 96576
Coatzacoalcos, Ver.
9212010143

Centro de Psicoterapia Infantil y Estimulación Temprana "Ikigai"
Román Marín entre Aldama y
Galeana, Manuel Ávila Camacho,
96420 Coatzacoalcos, Ver.
9212560336
Comunitario Gómez Farias
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.

IMSS Hospital General de Zona 36 Coatzacoalcos Av. Flores
Magón 417
9212147637

Sanatorio Zarza
518, Centro, 96400 Coatzacoalcos
55 5212 2375

Dirección De Salud Pública Municipal
Av. Hilario Rodríguez Malpica
412A, Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.
2130804

UMF No. 67 IMSS Coatzacoalcos Veracruz Av. Bellavista 2600,
Puerto México, 96510 Coatzacoalcos, Ver.2.5 km
921 212 4900

IMSS Unidad de Medicina Familiar N°37
603, Adolfo López Mateos, 96490
921 215 7092
Hospital May
Av. Ignacio Zaragoza 1009
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Veracruz

Centro de Salud Nueva Obrera
Plan de San Luis 403, Nueva Obrera, 96598 Coatzacoalcos,
Veracruz.

Hospital Médico de Especialidades Mayo
Nuevo León 521, Petrolera, 96500 Coatzacoalcos, Ver.3.4 km
529212141883

Clínicas Chinameca
UMR CHINAMECA IMSS BIENESTAR

16 de Septiembre 213, Lomas San Román, 95980
Chinameca, Ver.

Consultorio Dental Dr. Anahí Fernández
Nicolás Bravo 336, Centro, 95980 Chinameca, Veracruz.
Consultorio Dr. Bolón 510-524, 95580 Centro,
Chinameca, Veracruz.

Laboratorios Chontalpa Chinameca
Nicolás Bravo 408, Centro, 95980, Chinameca, Veracruz.

Clínicas Oteapan
Centro de Salud Oteapan
Javier Gómez, 96330 Oteapan, Ver.

Clínica Médica "Dr. Rosalino"
Av. José María Morelos N°821, Colonia Centro, 96330
Oteapan, Ver.
922 109 3637

