



una dosis sana de entretenimiento visual para los niños

Pasar tiempo viendo televisión y videos y jugando juegos en la computadora afecta la salud y el desarrollo de los niños. 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 Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños no pasen más de dos horas al día frente a la televisión o el monitor. Elija programas y juegos educativos cuando pueda.

2. Mire y escuche con su niño. Háblele sobre lo que les gusta a ambos o no les gusta y por qué. Haga preguntas como "¿cuál es tu personaje favorito?"

3. No ponga televisión ni computadora en la habitación de su niño. Pues si lo hace, será difícil saber qué está viendo y limitar el tiempo.

Para ayudarle a elegir juegos, películas y programas apropiados y divertidos, visite el sitio Web www.common sense media.org/espanol. (La mayoría de las bibliotecas del Estado de Washington ofrecen acceso gratuito a la Internet.) El sitio web contiene:

- reseñas detalladas y evaluaciones de programas de televisión, películas, sitios Web, programas de video, música y libros
- sugerencias para crear niños conocedores de los medios de comunicación
- noticias e investigaciones sobre los medios de comunicación
- un boletín semanal en línea

Common Sense Media es una organización no partidaria y sin fines de lucro dedicada a mejorar el impacto de los medios de comunicación y el entretenimiento en la vida de los niños y sus familias.

Cómo ayudar a los niños de 3 a 5 años a desarrollarse vigorosos y sanos

Los niños aprenden según quién son y según las experiencias que tienen. Lo que su niño aprende dependerá de las experiencias que los adultos en su vida comparten con él. Todos los adultos que son parte de la vida de su niño, incluidos los padres, abuelos, amistades, cuidadores y maestros pueden diariamente usar momentos comunes para fomentar el aprendizaje.

Cuando los adultos se interesan por el desarrollo de su niño, éste estará mejor preparado cuando sea tiempo de ir a la escuela. Su niño se está desarrollando de muchas maneras:

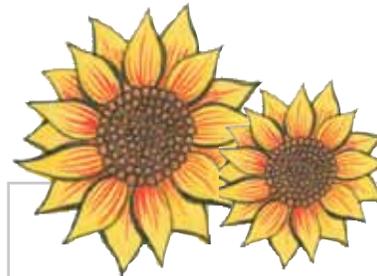
- El **cuerpo** de su niño está **creciendo y cambiando**. Ya puede hacer cosas nuevas.
- Su niño está aprendiendo a **manejar** sus **sentimientos** y cómo socializar con niños y adultos.
- Su niño **aprende** y experimenta cosas **en su propia y única forma**.
- Su niño **aprende cuando explora** el mundo a su alrededor.
- Su niño se **comunica mejor** y comienza a **entender acerca de las palabras escritas**.

Cuando los adultos responsables apoyan el desarrollo del niño, éste tendrá mejor preparación para la escuela cuando llegue el momento.



¿Tiene preguntas o dudas?

Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588, o al 711 (teletexto TTY), para obtener información sobre un examen gratuito de detección de problemas de desarrollo y otros servicios.



Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (relevedor tty)
programas de WithinReach
www.ParentHelp123.org



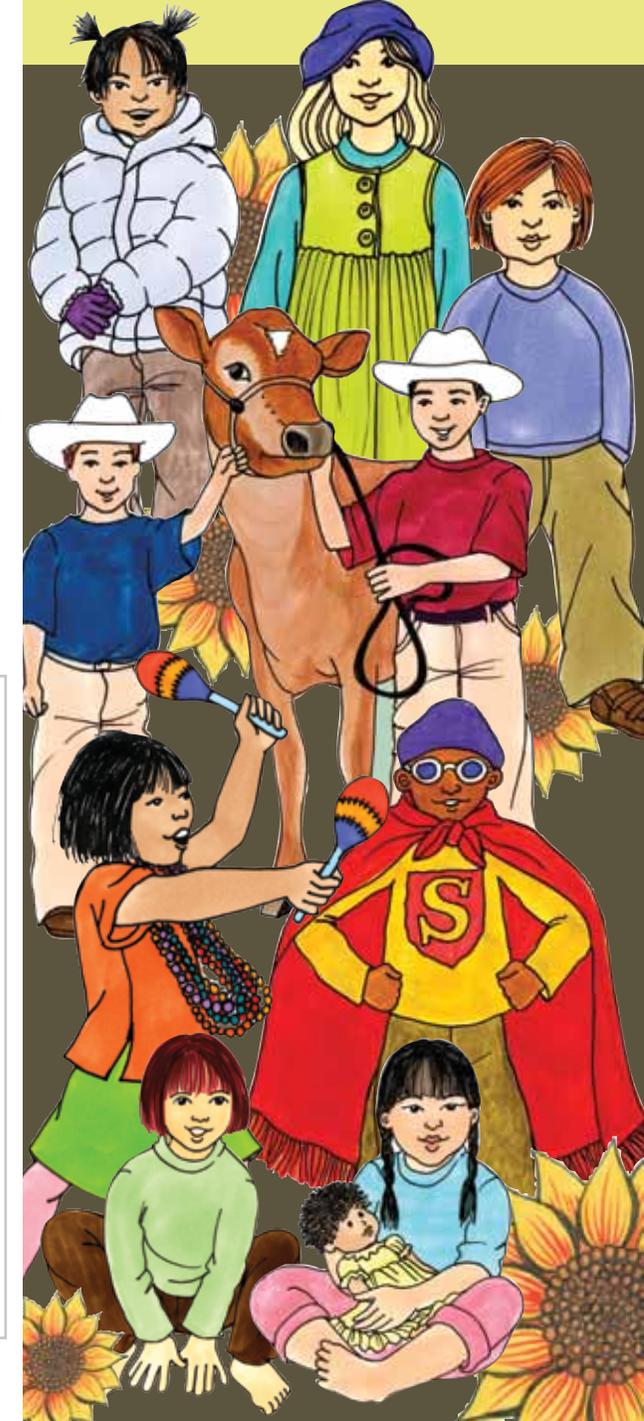
Child Profile es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington.

Con el generoso apoyo de:



Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 o a 711 (teletexto TTY).

Mírame y ayúdame a crecer 3 a 5 años



¡Jugar es bueno para mi cuerpo y para mi cerebro!

Me ayuda a aprender y a desarrollarme de diferentes maneras.

Aprendo de las personas y el mundo que me rodea. Cuando juego afuera, puedo explorar. Veo pájaros y plantas. Puedo trepar y subirme a cosas y jugar con otros niños. Aprendo de una manera diferente que cuando juego adentro.



Aprendo a comunicarme cuando estoy con otras personas. Cuando juego con adultos y niños, hablamos sobre los juegos que jugamos y las cosas que hacemos.



Tengo mi propio estilo en todo lo que hago. Cuando juego, puedo elegir si quiero jugar solo, comenzar un juego nuevo, ver a otros niños jugar o jugar con ellos.



Estoy aprendiendo a convivir con los demás. Jugar con otros niños me ayuda a aprender a ser parte de un grupo, a esperar mi turno y a seguir las reglas.



Yo crezco y aprendo mejor si mi cuerpo está sano. Me pongo más fuerte y mi coordinación mejora cuando corro, trepo y juego juegos usando todo mi cuerpo.



Ayúdame a aprender y a crecer de los 3 a 5 años

Tú me ayudas a aprender y a crecer con las cosas que hacemos juntos.

Arriba de cada dibujo hay un ejemplo de las cosas que la mayoría de los niños aprenden entre los 3 y 5 años.

Los niños aprenden a hacer estas cosas de diferentes maneras y a su propio tiempo.

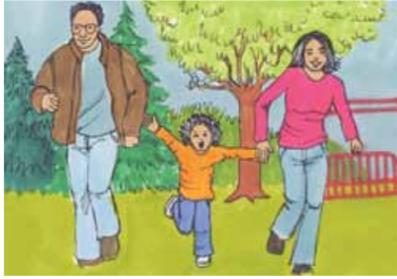
Los dibujos muestran algo que quizás un niño haga, una vez que aprende a hacerlo.

Debajo de cada dibujo hay una idea de lo que puede hacer para ayudar a su niño a aprender.

Todo lo que aprendo, hago y siento está relacionado.

SALUD FÍSICA Crezco y aprendo mejor cuando mi cuerpo está sano.

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.

Mis sentidos funcionan en conjunto para ayudar a que me mueva.



Enséñame juegos que me ayuden a usar todo mi cuerpo.

Yo puedo ayudar con mi seguridad.



Háblame sobre las reglas de seguridad y síguelas conmigo.

SOCIAL Y EMOCIONAL Necesito amor y comprensión. Ayúdame a ser sociable y a entender mis emociones.

Estoy orgulloso de lo que puedo hacer.



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

Quiero jugar con otros niños.



Déjame estar con otros niños y ayúdame a acercarme a ellos para jugar.

Me interesan los sentimientos de los demás.



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

Puedo manejar muchos de mis sentimientos.



Ayúdame a nombrar mis emociones. Habla conmigo sobre tus sentimientos y emociones.

QUIERO APRENDER Soy curioso y quiero aprender de todo. Explora el mundo conmigo.

Soy curioso y quiero aprender.



Contesta mis preguntas cuando hacemos cosas juntas.

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. Sígueme.

COSAS QUE SÉ Dame tiempo para aprender y practicar a mi modo.

Uso lo que ya conozco para aprender cosas nuevas.



Dime si algo que estoy aprendiendo a hacer, es como algo que ya sé hacer.

Contando 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.



Dame cosas como papel, crayones, cinta y tijeras para que pueda crear cosas.

LENGUAJE Aprendo a expresarme a medida que hablas, lees, escribes y juegas conmigo.

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 indicaciones sencillas que puedo seguir.

Sé que las palabras están formadas por letras.



Ponle mi nombre a mis cosas. Ayúdame a escribirlo solo.

Puedo escribir algunas de las letras.



Ayúdame a ponerle nombre a dibujos. Podemos hacer un librito con ellas.