



CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO



CUIDADOS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Las edades comprendidas entre los 2 y los 5 años suelen llamarse años preescolares. Durante estos años, los niños dejan de ser niños pequeños y se convierten en exploradores del mundo llenos de vida. Un niño se desarrolla en estas áreas principales:

- **Desarrollo físico.** En estos años, un niño adquiere más fuerza y comienza a verse más alto y delgado.
- **Desarrollo cognitivo.** Un niño de esta edad realiza grandes progresos en su capacidad de pensar y razonar. En estos años, los niños aprenden las letras, a contar y los colores.
- **Desarrollo emocional y social.** Entre los 2 y los 5 años, los niños aprenden gradualmente a manejar sus sentimientos. Hacia los 5 años, los amigos comienzan a ser importantes.
- **Lenguaje.** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden decir al menos 50 palabras. Para los 5 años, es posible que un niño sepa miles de palabras y que pueda mantener conversaciones y contar historias.
- **Desarrollo sensorial y motor.** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden subir escalones de a uno por vez, patear una pelota y dibujar trazos simples con un lápiz. Hacia los 5 años, la mayoría puede vestirse y desvestirse sin ayuda y escribir algunas letras en minúscula y mayúscula.

Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Es común que un niño esté adelantado en un área, como el lenguaje, pero que esté un poco atrasado en otra.

Aprender lo que es normal en los niños de esta edad puede ayudarle a detectar problemas en forma temprana o a sentirse mejor acerca de cómo está progresando su hijo.



De 2 a 3 años los niños y niñas adquieren habilidades para realizar las siguientes actividades:

- *Caminar bien, correr, detenerse, subir escalones y sentarse en cuclillas*
- *Agarrar la cuchara y la taza sin ayuda*
- *Nombrar entre 5 y 6 partes de su cuerpo*
- *Responder preguntas sencillas de tipo “¿qué es?” y “¿qué hace?”.*
- *Señalar o nombrar objetos cuando se le indica para qué se usan (“¿Con qué tomas agua?”)*
- *Usar oraciones de 2 a 3 palabras con frecuencia*



De 3 a 4 años los niños y niñas adquieren habilidades para realizar las siguientes actividades:

- *Saltar, correr, lanzar objetos y trepar con estabilidad*
- *Utilizar juguetes y otros materiales para simular un juego*
- *Hacer muchas preguntas con “por qué” y “qué”*
- *Esperar su turno una que otra vez*
- *Comprender palabras que indican dónde están las cosas (detrás, debajo, dentro, sobre)*
- *Dibujar círculos, líneas y cruces con un lápiz de color*



Estimular un desarrollo saludable

- *Si su niño ronda a su alrededor mientras usted prepara la comida, encárguele que lleve a la mesa recipientes livianos que no contengan nada que pueda derramarse.*
- *Pida a su niño que recoja y guarde sus juguetes cuando termine de jugar. Así estimula su motricidad.*
- *Caminar sobre una línea trazada en el suelo estimulará su equilibrio y concentración.*
- *Correr de ida y vuelta alrededor de un árbol o a través de un laberinto de objetos es un buen ejercicio y ayuda a los niños a dominar los giros y el equilibrio.*
- *Saltar en un pie alternando con el otro y brincar estimulan el equilibrio y fortalecen los músculos de las piernas.*



Cosas entretenidas para compartir con su hijo

- *Lea con su hijo. Escoja libros con ilustraciones y cuentos activos. Haga preguntas a su hijo sobre el cuento, las imágenes y los personajes.*
- *Haga y colorea dibujos con su hijo. Emplee lápices de colores vivos y no tóxicos.*
- *Saque a su hijo y llévelo a un lugar divertido y educativo, anime a su pequeño a preguntar sobre lo que vea.*
- *Los niños de 2 a 4 años no deben permanecer inactivos por más de 60 minutos seguidos, excepto cuando duermen. Estimule la actividad en su niño brindándole un lugar seguro para jugar al aire libre. No deje que el pequeño pase demasiado tiempo en asientos u otros lugares que limiten su movimiento, como coches de paseo.*

¿Cómo puede ayudar a su hijo durante estos años?

Es importante aprender acerca de algunas de las conductas que puede esperar durante estos años de cambios rápidos. Las rabietas, chuparse el dedo y las pesadillas son cuestiones comunes en los niños de esta edad. Saber qué esperar puede ayudarle a ser paciente y a superar los momentos estresantes.

Lo mejor que puede hacer por su hijo es mostrarle su amor y su afecto. Pero también puede ayudar a su hijo en edad preescolar a crecer y a aprender de muchas otras maneras.

- *Ofrézcale a su hijo alimentos saludables. Tenga en su casa muchas frutas, verduras y refrigerios saludables.*
- *Reserve un tiempo para que su hijo haga actividad. Limite el tiempo delante de la televisión y la computadora a una hora al día o menos.*
- *Lea y hable con su hijo. Esto ayuda a los niños a aprender el lenguaje y les abre el camino a nuevas ideas.*
- *Ayude a su hijo a que descanse lo suficiente. Entre los 2 y los 5 años, los niños necesitan dormir alrededor de 11 a 13 horas cada día.*
- *Ayude a su hijo a jugar con otros niños. El jardín de infantes y los grupos de juego pueden ser una excelente manera para que los niños aprendan a interactuar.*
- *Enséñele habilidades, por ejemplo, a vestirse y a usar el inodoro.*
- *Fije límites que ayuden a su hijo a sentirse seguro y protegido, pero que también le permitan explorar.*



**Centro de
Salud Familiar
Villarrica**



Villarrica
ILUSTRE MUNICIPALIDAD

**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONONO 452419066
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU
FAMILIA***