

## Su hijo entre 2 años y 3 años de edad

Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Esta hoja es una guía para ayudarlo a saber lo que puede esperar de su hijo entre los 2 y los 3 años de edad. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con su médico.

<b>¿Qué debería estar aprendiendo mi hijo?</b>	<b>¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?</b>
<p><b>Habilidades motoras gruesas: movimientos grandes del cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corre una distancia corta sin caerse.</li> <li>• Camina hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados en una línea sin salirse.</li> <li>• Salta hacia adelante y sobre pequeños objetos.</li> <li>• Salta en el aire para tratar de tocar cosas fuera de alcance.</li> <li>• Salta hacia abajo sin ayuda.</li> <li>• Sube y baja 4 escalones sin ayuda o sólo agarrando el pasamanos para mantener el equilibrio. Puede dar cada paso con un pie.</li> <li>• Lanza, atrapa y pateo una pelota.</li> <li>• Atrapa y lanza una pelota de tenis.</li> </ul>	<p><b>Habilidades motoras gruesas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibuje una línea con gis o use un pedazo de cinta para caminar.</li> <li>• Practique saltar sobre pequeños juguetes blandos, grietas en la acera, sobre hojas, palos y otras cosas pequeñas.</li> <li>• Baile y cante con música, utilice juguetes para hacer ruido.</li> <li>• Practique subir y bajar escaleras.</li> <li>• Juegue en el parque o afuera, trepe, salte, deslícese y corra. Muévase y juegue todos los días.</li> <li>• Deje que su hijo se ensucie, juegue en la arena, césped, tierra y agua con supervisión.</li> </ul>
<p><b>Habilidades motoras finas: juego y autoayuda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a comer con cuchara y tenedor.</li> <li>• Bebe de una taza para niños o taza sin cubierta. Ya no usa biberón.</li> <li>• Apila de 6-10 bloques.</li> <li>• Comienza a dibujar una línea recta, de arriba a abajo, de lado a lado y un círculo.</li> <li>• Usa tijeras para niños para cortar un pedazo de papel por la mitad.</li> <li>• Sostiene un crayón o un lápiz como un adulto.</li> <li>• Hace un rompecabezas con piezas grandes.</li> <li>• Le da vuelta a las páginas de un libro.</li> </ul>	<p><b>Habilidades motoras finas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique abotonar y desabrochar botones grandes.</li> <li>• Adhiera, pegue, pinte, pinte con los dedos y coloree.</li> <li>• Apile bloques, coloque piezas de diferentes formas en un rompecabezas o en juegos de encastre.</li> <li>• Use tijeras para niños para cortar plastilina, pedazos de papel suelto, platos pequeños de papel, sobres de correo desechados, correo basura.</li> <li>• Coloree y garabatee con crayones.</li> </ul>

<p><b>Habilidades sociales y de lenguaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende preguntas y peticiones sencillas.</li> <li>• Sigue indicaciones simples</li> <li>• Nombra algunas partes del cuerpo.</li> <li>• Hace preguntas con «¿qué?». «¿Qué es esto?»</li> <li>• Nombra imágenes en los libros.</li> <li>• Usa unas 50 palabras o más. Las personas que no sean el cuidador pueden entender 50 o más de las palabras del niño.</li> <li>• Comienza a usar negativos como "no yo, yo no, no voy, no quiero".</li> </ul>	<p><b>Habilidades sociales y de lenguaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea libros. Señale los elementos del libro y nombre lo que ve "¿Dónde está el perro? ¿Dónde están sus pies? ¿Dónde está el pez azul?"</li> <li>• Hable sobre lo que está haciendo durante el día. Diga: "Me estoy lavando las manos, me estoy lavando los dientes, me estoy poniendo el abrigo".</li> <li>• Salga a caminar y nombre las cosas que ve en el vecindario, como pasto, árboles, automóviles, camionetas, autobuses y señales de alto.</li> <li>• Nombre personas de su familia, como mamá, papá y hermana. Nombre personas en imágenes.</li> <li>• Haga preguntas durante el juego de simulación, como "¿Qué estás haciendo? ¿Qué están preparando? ¿Qué tienes puesto?"</li> </ul>
--	--

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a que se desarrolle mi hijo?

- Limite aparatos electrónicos y tiempo de pantalla a 60 minutos o 1 hora por día. Esto incluye televisión, teléfono, tableta y computadora.
- Tenga un horario diario. Haga las mismas cosas a la misma hora todos los días; como la hora de la comida, la hora de dormir y la hora de leer cuentos.
- Felicítelo y sea paciente.
- Juegue con su hijo por lo menos 10 minutos todos los días. Deje que escoja y dirija la actividad durante esos 10 minutos. Mostrará que se preocupa por tu hijo y que quiere pasar tiempo con él.

### Juguetes para su hijo entre los 2 y 3 años:

- Duplos®, Megablocks®, Bloques.
- Gises para colorear en la acera o hacer líneas para practicar el equilibrio.
- Caballete, crayones grandes y libros para colorear, Playdough®, plastilina o tijeras para niños.
- Cordón con cuentas grandes, rompecabezas con piezas grandes.
- Libros de cartón, libros de tapa dura.
- Little tikes®, Little people, casas de muñecas, Little tikes farm, Little tikes bus.
- Cocina pequeña, carrito de compras, mesa de trabajo para juegos de simulación, ropa para disfrazarse.
- Pelotas de diferentes tamaños para atrapar y lanzar.
- Triciclo y casco.
- Juguetes para clasificar, juguetes de emparejar, bingo de corral.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.