

Growth and Development

Young Children 3 - 4 Years

Nutrition and Feeding

- * Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide 5 servings of fruits/vegetables.
- * Limit fats, salt and sweets.
- * Offer nutritious snacks such as plain yogurt; soft raw, peeled fruit; unsweetened cereals such as Cheerios or Kix; crackers and cheese; hard cooked eggs.
- * Serving size is about 1 tablespoon of each food per each year of life.
- * Do not use food as a punishment or reward.
- * Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- * Parent/caregiver decides what, when and where child eats; child decides whether to eat and how much.

Your Child May...

- * Like to draw, paint and tell stories and tell about events of the day
- * Imitate and model parents
- * Help to set table, pick up toys; show sense of order
- * Build tower of 10 blocks; like to hammer
- * Know fantasy from reality
- * Give first and last name
- * Hop, jump on one foot
- * Ride a tricycle or bicycle with training wheels
- * Do simple chores at home
- * Begin dressing self
- * Be toilet trained during the day

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your child.

Healthy Practices

- * A well-child exam is done at 3 and 4 years of age.
- * A formal hearing and vision screening should be done before entering school.
- * Visit dentist every 6 months.
- * Supervise brushing teeth using a small amount of fluoridated toothpaste, following the directions on the label.
- * Distract child if still sucking fingers/thumb.
- * Redirect attention when necessary or use time out (1 minute for each year of age).
- * Use correct terminology for body parts.
- * Discuss "good touch, bad touch, secret touching."
- * Do not give any medications without health care provider's advice.
- * Know CPR and first aid.

* Always Remember *

- * **NEVER** shake a baby or young child.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- * Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Safety and Injury Prevention

- * Use forward-facing toddler car seat in the back seat until about age 4 and 40 pounds.
- * Change to a child booster seat in the back seat when child is about 40 pounds and continue until child reaches 4 feet 9 inches tall.
- * Avoid guns in the home. If guns are in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from the gun.
- * Avoid toy guns and shooting aimed at people.
- * Do not give popcorn. Do not give whole nuts, hot dogs, celery or carrot sticks, grapes or raisins without finely chopping and providing careful supervision until 6 years of age.
- * Teach animal safety regarding unknown animals: Do not run to or from animals or try to stop a dog or cat fight.
- * Start teaching home phone number and address.
- * Teach child not to talk to strangers, not to get into a stranger's car and not to let a stranger in the house.
- * Continue to teach water safety. Never leave unsupervised around water.
- * Turn handles of pots and pans toward back of stove and remove front burner knobs.
- * Limit sun exposure. Use sun block and a broad-brimmed hat.
- * All bicycle riders and passengers should wear helmets.
- * Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Supervise all indoor and outdoor play.

Preschoolers Enjoy...

- * Lots of exercise — running, jumping, climbing
- * Large crayons, finger paints, scissors, paste
- * Songs and rhymes; being read to
- * Picture books, puzzles, and sorting games
- * Play "cooking" — measuring and pouring
- * Trips to the zoo, park, etc. * Interacting with peers
- * Participating in health exam and history * Lots of praise

Family Issues

- * Consider preschool, HeadStart or child care by age 3 to aid language stimulation, and physical and social development.
- * If choosing preschool or child care, know and look for signs of high quality (www.qualistar.org).
- * Limit screen time (TV and computer). Watch selected programs or videos with child.
- * Work together for consistency in discipline and setting limits.
- * Try to spend individual time with each family member but take time for yourself too.
- * Learn ways to express anger appropriately. Know when to ask for help.
- * Help child understand and cope with strong feelings by providing words to use to express anger, such as: "I can see you are sad about going home" and "angry at your friend..."

Questions? Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Poison Control 1-800-222-1222

Crecimiento

Niños
3-4 Años

y Desarrollo

Nutrición y Alimentación

- * Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- * Limite las grasas, la sal y los dulces.
- * Ofrezca al niño(a) meriendas nutritivas como yogurt sin sabor, frutas suaves peladas, cereales sin azúcar como *Cherrios* o *Kix*, galletas saladas con queso o huevos cocidos.
- * La porción correcta es más o menos 1 cucharada de cada alimento por cada año de vida.
- * No use la comida como recompensa ni como castigo.
- * Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- * Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.

Es Posible que su niño(a) de 3-4 años...

- * Le guste dibujar, pintar, contar cuentos y hablar de lo que sucedió en el día
 - * Imita a sus padres y siga su ejemplo
 - * Ayude a poner la mesa, a recoger sus juguetes, demuestre tener sentido del orden
 - * Construya torres de 10 bloques; le guste martillar
 - * Distinga la realidad de la fantasía
 - * Sepa decir su nombre y apellido
 - * Salte, brinque en un solo pie
 - * Ande en el triciclo o la bicicleta con rueditas
 - * Realice tareas sencillas en la casa
 - * Empiece a vestirse solo
 - * Ya sepa usar el baño durante el día
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su niño(a).

Algunas Prácticas Recomendables

- * A los 3 y a los 4 años de edad, debe llevar al niño(a) a que le hagan su examen médico regular.
- * Se le debe hacer un examen formal de la vista y del oído antes de que el niño(a) entre a la escuela.
- * Lleve al niño(a) al dentista cada 6 meses.
- * Supervise al niño(a) cuando se lave los dientes; debe hacerlo con un poco de pasta de dientes con fluoruro, siguiendo las instrucciones del tubo de pasta.
- * Distraiga al niño(a) si se sigue chupando los dedos o el pulgar.
- * Cuando sea necesario, trate de distraer la atención del niño o haga que esté quieto un ratito (*time out*), un minuto por cada año de edad.
- * Use los términos correctos cuando se refiera a las partes del cuerpo.
- * Hable con su niño(a) sobre la forma de tocarlo(a) "tocar bien, tocar mal, tocar en secreto."
- * No le dé ningún medicamento si no se lo ha recetado el médico.
- * Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Ponga la silla de seguridad en el asiento trasero del coche, mirando hacia el frente hasta que el niño(a) cumpla 4 años o llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos).
- * Cambie la silla de seguridad por una del tipo *booster* y póngala en el asiento trasero del coche cuando el niño(a) llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos) y siga usando esa silla de seguridad hasta que el niño(a) mida 4 pies 9 pulgadas de estatura (más o menos 1.42 m).
- * Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- * Evite que los niños jueguen con armas de juguete y que disparen apuntando a la gente.
- * No le dé al niño(a) palomitas de maíz. No le dé nueces enteras, perros calientes (*hot dogs*), apio, zanahoria, uvas ni pasitas si no están finamente picadas hasta que cumpla 6 años de edad y siempre cuidando al niño(a) mientras los come.
- * Enseñe al niño seguridad con los animales; especialmente con los animales que no conoce, nunca debe correr ni hacia ellos ni para alejarse de ellos; tampoco debe intentar parar una pelea de perros o gatos.
- * Empiece a enseñarle números de teléfono y el domicilio de su casa.
- * Enseñe al niño(a) que no debe hablar con extraños, ni subirse al coche de una persona que no conoce, ni dejar que alguien que no conoce entre a la casa.
- * Siga enseñándole las medidas de seguridad en el agua. Nunca deje a los niños sin supervisión cuando están cerca del agua.
- * Ponga los mangos y agarraderas de las ollas y sartenes hacia la parte trasera de la estufa y quite de la estufa las perillas que tenga al frente.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- * Todos los ciclistas y los que vayan de pasajeros en la bicicleta deben llevar puestos los cascos de seguridad.
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños..
- * Supervise a los niños cuando estén jugando dentro o fuera de la casa.

A los niños en Edad Preescolar les Gusta...

- * Hacer mucho ejercicio — correr, saltar, trepar
- * Las crayolas grandes, las pinturas para pintar con las manos, las tijeras, la plastilina (masilla)
- * Las canciones y rimas, que le lean libros
- * Los libros ilustrados, los rompecabezas, y los juegos en que tiene que acomodar cosas * El zoológico, el parque.
- * Jugar a "cocinar" — medir y vaciar
- * Interactuar con niños de su edad * Que le alaben mucho
- * Participar en sus exámenes médicos y sus antecedentes

Cuestiones Familiares

- * Cuando el niño(a) cumpla 3 años empiece a considerar llevarlo(a) a preescolar, a HeadStart o a la guardería para ayudarle a estimular el desarrollo físico, social y del lenguaje.
- * Si opta por preescolar o la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. (www.qualistar.org).
- * Limite el tiempo de ver televisión y estar en la computadora, seleccione los programas con cuidado y cuando el niño(a) vea televisión o videos acompañelo(a).
- * Trabajen en conjunto para que la disciplina y los límites que impongan en cuanto a la conducta sean uniformes.
- * Dedique tiempo a cada miembro de la familia individualmente, pero dedíquese tiempo a sí misma también.
- * Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y dónde pedir ayuda.
- * Ayude al niño(a) a entender y enfrentar sentimientos fuertes, dándole los términos que puede usar para expresar ira, por ejemplo diciéndole: "Veo que estás triste porque ya nos vamos a casa" o bien "...estás enojado con tu amigo(a)".

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese a:

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdphe.state.co.us)

* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o www.childcareaware.org * Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222

* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777 * Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996