

## MANTENIÉNDOSE EN FORMA - EL ESTILO DE LA FAMILIA

El ejercicio físico es un hábito que se aprende. Los niños aprenden pronto a escoger entre estar sentados dentro mirando la televisión o salir fuera a jugar a la pelota. Los padres enseñan el estar en forma con su ejemplo.

¿Tiene usted sobrepeso? ¿Tiene usted la tensión alta? ¿Lleva usted una dieta equilibrada? ¿Funa? ¿Limita usted la toma de grasas, sal, azúcar y cafeína? ¿Hace usted deporte o ejercicio de forma regular?

Ahora es un buen momento para reunirse con la familia y empezar a ponerse en forma. Es difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio, pero compensa el esfuerzo. Si se mantiene en forma le ayuda a tener mejor aspecto y a encontrarse mejor. El ejercicio regular le ayuda a combatir el estrés. El tomar comidas nutritivas le ayuda a mantener un corazón, aparato digestivo y circulación sanguínea sanos. Tendrá que hacer menos visitas al médico y tendrá también menos problemas de salud lo que le ahorrará tiempo y dinero.

¿Qué actividades le gustan a su familia? ¿Ha intentado el montañismo, la natación, el ciclismo, el atletismo, los ejercicios aeróbicos, el tenis, la navegación, el béisbol, el fútbol, el kárate, el caminar, el andar en patines, la jardinería...?

## CONSTRUYENDO RECUERDOS

¿Tiene usted tradiciones especiales en su familia—una comida favorita para una cena de cumpleaños o actividades especiales para los días de fiesta? Estas actividades unen a las familias y crean valiosos recuerdos.

A su pequeño le encantará celebrar las fiestas. Planee tener momentos especiales con la familia de tal forma que su hijo los espere con

alegría. Permita a los niños que hagan algo para ayudar con los preparativos. Si pueden por ejemplo escoger las decoraciones para las fiestas o el regalo para la abuela, esto lo recordarán por muchos años.

Estas tradiciones familiares proporcionan a niños y adultos una sensación de pertenecer; nos ayudan a saber quién somos y de dónde venimos. Esta sensación de seguridad es importante para su hijo.

## UN FINAL ... Y UN COMIENZO

Este es el último número de la serie “¡1-2-3 a Crecer!” ¡Han pasado tan rápido estos últimos tres años! ¡Esperamos que de alguna forma “¡1-2-3 a Crecer!” les haya animado a ser los mejores padres que pueden ser! Según van considerando los cursos de pre-k y kindergarten, esperamos que ustedes continúen utilizando a todas las personas y agencias disponibles para ayudarles a que su familia se mantenga en salud y feliz. Sus esperanzas son compartidas por el Servicio de Extensión, por su escuela, su médico y muchos otros.

### ¡Nuestros mejores deseos!

*Preparado por Don Bower,  
Especialista de Desarrollo Humano de Extensión.  
Especial agradecimiento por la revisión y contribución de  
Mary Anne Pace-Nichols, Karen Shetterley, Katrina Bowers,  
Holly Alley, Judy Hibbs, Esther Maddux y Cindy Darden.*

## Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

**Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.**

Folleto CHFD-E(S) 40-12 HD 1-1 Reimprimido septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia  
Servicio de Extensión Cooperativa  
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente  
Athens, Georgia 30602



COOPERATIVE EXTENSION SERVICE  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND  
ENVIRONMENTAL SCIENCES  
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS  
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado



# ¡1-2-3 a Crecer!

## 3 AÑOS 9 MESES - 4 AÑOS

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA  
La Universidad de Georgia con la cooperación  
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

# ¡1-2-3 a Crecer!

El cuarto cumpleaños de su hijo o hija estará aquí pronto. En el día de su cumpleaños su hijo o hija podrá no sólo apagar las velas sino contarlas también. Él o ella también estará esperando con emoción por la fiesta y los regalos. Estos son grandes cambios comparados con un año atrás.

## ¿CÓMO CRECE SU HIJO EN EDAD PRESCOLAR?

Para la edad de cuatro años, muchos niños pueden vestirse por sí mismos. Todavía es más fácil bajar una cremallera que subirla. Las camisas a veces las pone hacia atrás o al revés, pero con su apoyo, su hijo o hija seguirá intentándolo. Puede ayudarlo escogiendo ropa simple y floja. Los cierres de tipo botón, cremallera y cordones son difíciles. Busque camisas, pantalones y zapatos sin este tipo de cierres.

La mayoría de los niños de cuatro años pueden ya lavarse los dientes y las manos. Estas habilidades son importantes para la independencia del niño. Cuando usted le diga a su hijo que “Es hora de lavarse las manos para la cena”, él puede ir al baño, subirse a la banqueta, abrir el grifo, lavarse las manos, secarse las manos y después ir a la mesa. Le hace sentirse bien poder decir “Lo he hecho yo solo.”

Los mismos dedos tienen ya más destreza en dibujar formas—círculos, cuadrados, líneas. A

muchos les gusta dibujar figuras humanas. No se sorprenda si el “papá” o la “mamá” no se parecen en nada a ustedes. Permita que su hijo dibuje de esta forma en vez de calcar o copiar. Otra actividad que pueden hacer ya es meter cuentas grandes en un cordel.

Los niños a esta edad pueden razonar y discurrir mejor. Por ejemplo, muéstrele a Susana que tendrá cuatro velas en la tarta de cumpleaños porque va a cumplir cuatro años. Pronto será capaz de darse cuenta de que su hermanito va a cumplir dos años y que entonces recibirá dos velas. Su hijo puede comprender pasado, presente y futuro. Cuando usted diga “Mañana es sábado. Nos quedaremos en casa el sábado”, su hijo comprenderá que hoy todavía vamos a trabajar y a la escuela. Puede hacer planes para el sábado: “Mañana, cuando nos quedemos en casa, quiero pintar.”

Un niño de cuatro años le dirá “Ya no soy un bebé.” Sabe que en el pasado él no podía hacer mucho por sí mismo que usted tenía que hacer muchas cosas por él. Ahora es más grande y más listo. También dirá: “Cuando sea mayor quiero conducir un camión”; él entiende que en el futuro será incluso más grande.

Los niños en edad preescolar son más sociales. Son capaces de tomar turnos y compartir. Muchos niños de cuatro años tienen un amigo especial con el que les gusta jugar y sobre el que les gusta hablar. “¿Puede Miguel venir a casa y jugar con mis juguetes? Voy a dejar a Miquel que juegue con mis nuevos bloques.”

Su hijo puede empezar a no gustarle que le digan lo que tiene que hacer. Es posible que pase por un estadio de cambios de humor por esta época. Recuerde que cada vez que aprende y crece, él se tiene que acostumbrar al su “nuevo” ser. En cada uno de estos momentos de transición, pregúntense también si ustedes como padres están creciendo junto con su hijo.

## SEGURIDAD

Los niños todavía aprenden observando a los adultos. Esto puede ser un problema cuando consideramos la seguridad. Su hijo le verá utilizar herramientas y querrá hacer lo mismo. Su hijo le observará enchufar cordones eléctricos, usar fósforos para encender un fuego y tomar medicinas. Él o ella querrá imitarle sin comprender los peligros que esto entraña.

La curiosidad de su hijo le conducirá al cajón de los medicamentos para mirar las pequeñas botellas con pastillas de colores. Se encaramará en una silla para alcanzar al armario donde están guardados los fósforos. Esto se debe a la curiosidad de los niños no a que son “malos.” ¿Qué pueden hacer los padres para evitar accidentes? A continuación se muestran algunas ideas:

- Guarde materiales peligrosos en armarios altos que se cierren con llave si es necesario.
- Explique a su hijo por qué no debe tocar algunas cosas. “Estos fósforos solo los puedo usar yo. Te pueden hacer daño.” “No se juega con cuchillos; te puedes cortar.”
- Enseñe reglas de seguridad. “Me puedes ayudar a usar la aspiradora, pero yo la enchufo.” “Solo una persona puede subir a la escalera. Primero subiré yo y después subes tú con mi ayuda.”
- Enseñe reglas dando usted un buen ejemplo. Ponga los tapones en los productos de limpieza y póngalos fuera del alcance después de cada uso. Use el cinturón de seguridad cada vez que va en coche. Desenchufe los cordones eléctricos con las manos en el enchufe, no tire del cordón a dos pies de distancia.
- Controle las actividades de su hijo con frecuencia. Sepa dónde está su hijo en todo momento.

## AYUDE A SU HIJO A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

A medida que los niños se hacen mayores y se encuentran con nuevas experiencias, también experimentan estrés. Estrés es la sensación de que no podemos afrontar las actividades y acontecimientos diarios. Los niños pueden recibir presión al tener demasiadas actividades, miedos, padres exigentes y expectativas que son demasiado altas.

Sus hijos le harán saber por su comportamiento cuándo están teniendo problemas. Si mojan la cama, lloran de forma poco común, tienen pesadillas y se hacen más dependientes son comunes señales de estrés.

Nuevas experiencias como por ejemplo ir a un nuevo centro de cuidado infantil puede ser estresante para un niño de tres años. Otros problemas típicos pueden ser la llegada de un nuevo bebé a la familia o peleas entre papá y mamá.

Enseñe a su hijo desde una edad temprana cómo afrontar el estrés. Enséñele cómo organizarse con el tiempo; todos tenemos que tomar decisiones sobre cuánto podemos hacer a cada hora. Ayúdele a plantearse metas realistas y a planear por anticipado. No le fuerce a tener experiencias para las que no está aún preparado.

Enseñe a su hijo cómo relajarse. El recreo y el ocio son partes importantes en nuestras vidas, no solo un lujo. Enséñele a su hijo a saber parar y respirar hondo.

Una de las mejores formas de aliviar el estrés tanto para usted como para su hijo es pasar un tiempo juntos con alegría. Observe las señales de estrés y esté disponible para hablar con su hijo sobre lo que esté pensando y sintiendo. A veces el tener a alguien con quien compartir un problema hace que sea más fácil de sobrellevar.