

## 3 Años Constructores de Salud

Las actividades de Constructores de Salud ayudan a su hijo a aprender hábitos saludables para su cuerpo, como cepillarse los dientes, comer sano y rutinas de sueño.



## Una Fiesta Para Probar

¡Organiza una fiesta para probar con tu hijo! Elija un alimento de cada uno de los siguientes grupos de alimentos. Productos lácteos (cosas como leche, queso, yogur)

Carnes y frijoles (cosas como pollo, res, cerdo, frijoles pintos, pescado)

Frutas (manzanas, plátanos, fresas, uvas)

Verduras (lechuga, zanahoria, maíz, brócoli)

Granos y cereales (arroz, pan, cereales, tortillas)

Ponga una muestra de cada alimento en el plato de su hijo y hable sobre cada uno. Por ejemplo,

**La leche ayuda a que sus huesos se fortalezcan.**

**Las carnes y los frijoles desarrollan músculo.**

**Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas para mantener el cabello y la piel sanos y ayudar a que el cerebro crezca.**

**Los granos te dan energía y pueden llenarte cuando tienes mucha hambre.**

Hable con su hijo sobre el sabor de los alimentos. ¿Son dulces o salados? ¿La textura es suave o rugosa? ¿Cuáles son sus colores? Hable acerca de cómo su cuerpo necesita alimentos de todos estos grupos para estar saludable y crecer fuerte.



## Mis Dientes

Convierta el cepillado de dientes de su hijo en un juego de contar. Dígales que contará hasta 10 mientras se cepillan. Cuento hasta 10 para los bordes superiores de sus dientes, luego cuente hasta 10 para el interior de sus dientes y hasta 10 para el exterior de sus dientes.

Puede cantar una canción mientras su hijo se cepilla, vea si pueden cepillarse todo el tiempo que esté cantando. Ayude a su hijo a terminar de cepillarse para asegurarse de que sus dientes y encías estén limpios. ¡Pronto podrán cepillarse los dientes solos!

Su hijo de tres años debe cepillarse los dientes una vez por la mañana y otra por la noche. Asegúrese de que su hijo tenga un cepillo de dientes de tamaño infantil. Cepillarse con agua hará el trabajo, no necesitan usar pasta de dientes. Si usa pasta dental, use una cantidad de pasta dental para niños del tamaño de un guisante (sin flúor).



## Sigue Moviendote

El cuerpo de su hijo en crecimiento necesita mucho movimiento todos los días. Trate de bailar, marchar o jugar juegos como "siga al líder" en la casa. Ve al parque y salta, corre, culumpiate, deslízate, pateo una pelota y juega a atrapar. Su hijo de tres años no debe pasar más de media hora sentado en un lugar a la vez. ¡Ayúdelos a seguir moviéndose para mantenerse saludables!



## Dulce Sueño

Una forma de facilitar la hora de acostarse es crear una rutina y hacerlo todos los días. Cree su rutina para la hora de acostarse que se adapte a su familia y a su hijo. Puede:

**Escuchar musica tranquila**

**Tómar un baño**

**Cantar juntos**

**Tomar un bocadillo**

**Leer una historia**

**Hablar sobre el día de su hijo**

La mayoría de los niños de tres años necesitan entre 9 y 11 horas de sueño cada día. Las 9 a 11 horas pueden ser de siestas y sueño nocturno o simplemente sueño nocturno.

Algunos niños tienen pesadillas y pueden necesitar ayuda para volver a dormirse. Cuando su hijo comienza a aprender a ir al baño, es posible que accidentalmente moje la cama.

Asegúrese de dormir lo suficiente para tener la paciencia necesaria para ayudar a su hijo a descansar lo que necesita.

## ¿Qué es eso que Escucho?

Juegue un juego de audición que será divertido para su hijo. Le ayudará a saber si están escuchando ruidos a su alrededor.

Dé un paseo por su vecindario, un parque o un patio de recreo, dígame a su hijo que está jugando un juego de audición. Diga:

**Voy a escuchar un sonido. ¡A ver si adivinas qué es!**

Cuando escuches un sonido, dales una pista, por ejemplo,

**¡Escucho un sonido! ¿Lo oyes? ¿Qué piensas que es?**

**¡Viene de un coche! Así es, es un bocina. ¡Bip-bip!**

Escuche los sonidos que su hijo reconocerá, niños jugando, un coche pasando, un avión volando por encima o el canto de los pájaros. Si le preocupa que su hijo no escuche bien, llévelo al médico para que lo revise.

