

si come bien con la cuchara, intenta nuevas comidas o se limpia la cara con una servilleta.

- Recuerde que el apetito cambia. Su hijo puede tener mucha hambre un día y comer solo un poco al día siguiente.

### Involucrando a sus hijos en la preparación de la comida

A los niños les gusta tomar parte de cualquier actividad familiar. Si les deja ayudar en la preparación de la comida esto les permitirá desarrollar interés por la comida. También les enseña a contar y a cooperar. Procure preparar las comidas con tiempo de tal forma que no se sienta con prisa. Tenga paciencia y dé a su hijo la oportunidad de ayudar con tareas apropiadas.

Cuando pida a un niño hacer algo, dé explicaciones simples y específicas:

*“Necesito un tenedor del cajón.  
¿Me lo puedes traer?”*

*“¿Podrías por favor sacar  
la margarina del frigorífico?”*

Observe si su hijo es capaz de realizar estas tareas. Si la puerta del frigorífico es difícil de abrir, piense en cosas que pueda sacar de armarios más bajos.

Muéstrele qué es lo que quiere usted decir:

*“Mira cómo echo la harina en el bol.  
Ahora inténtalo tú.”*

Estas son algunas de las tareas que puede realizar un niño o niña de tres años:

- Lavar la verdura
- Recojer los platos de la mesa
- Vertir ingredientes



- Vertir jugo de una jarra pequeña
- Amasar masa de pan
- Desgranar frejoles
- Pelar una banana (si se ha cortado la parte superior)
- Sacar los cubiertos
- Abrir paquetes
- Esparcir crema de cacahuete sobre pan

### Comidas entre horas

Las comidas entre horas deben formar parte de la dieta de un niño. Ya que los estómagos de los niños pequeños son todavía muy pequeños, ellos hacen comidas pequeñas. La mayoría de los niños necesitan más de tres comidas cada día. Estas comidas entre horas deben ser nutritivas, no comida “basura.” Buenos refrigerios son por ejemplo la fruta, queso, jugos, galletas con crema de cacahuete y yogur de sabores.

### SIGUIENTE NÚMERO:

Tradiciones familiares, estrés, seguridad

*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) 40-11 HD 1-1 Reimprimido septiembre 2000

Emitted for the advance of the work realized by Extension Cooperativa, Acts of 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!

## 3½ AÑOS - 3 AÑOS 9 MESES

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

**3½ Años - 3 Años 9 Meses**

# ¡1-2-3 a Crecer!

## ¿CÓMO CRECE SU HIJO EN EDAD PRESCOLAR?

Los niños en edad preescolar están utilizando sus cuerpos constantemente. Les gusta rodar por el suelo, saltar de alturas y dar vueltas en círculos hasta marearse. Los niños a esta edad crecen dando estirones y después el crecimiento es más lento. Esto significa que las necesidades alimenticias cambian. Más adelante les daremos algunas ideas de cómo hacer de las comidas algo divertido y saludable.

Emocional y socialmente los preescolares se están haciendo más independientes. Su hijo o hija jugará lejos de usted por períodos de tiempo más largos. Por ejemplo, se dará cuenta de que han pasado 20 minutos y su hijo ha estado en la caja de arena en solitario. Pero no se sorprenda si su hijo necesita mucha atención, abrazos y apoyo. El ser independiente es algo difícil y su hijo necesita saber que lo está haciendo bien.

A la edad de 3 años y medio los niños pueden pensar por sí mismos, expresar ideas y pensamientos y hacer muchas cosas por sí mismos. También están empezando a aprender sobre los sentimientos de los demás.

Cuando usted se hace daño, su hijo le dará un beso y dirá “no pasa nada” (asumiendo que usted le ha mostrado ese mismo tipo de comportamiento). Usted le puede ayudar en su preocupación por los demás expresándole usted sus sentimientos. Hága saber a su hijo que todos tienen necesidades, no solo él. Cuando diga, “quiero más jugo,” diga usted, “por favor espera a que termine mis cereales.” Trate a su hijo con paciencia y respeto. Él aprenderá a tratar a otros de la misma manera.

Los niños en edad preescolar tienen una imaginación muy viva. No se enoje si su hijo le cuenta una loca historia de cómo un robot se comió un árbol, por ejemplo. La fantasía es algo divertido para los niños de tres años. Algunos niños incluso se incluyen a sí mismos en las historias. Esta imaginación es muy real para los niños. Esto es lo que les hace tener miedo de monstruos y de la oscuridad. Algunas veces es difícil saber qué es real y qué no lo es. Tenga paciencia al explicarle la diferencia a su hijo.

## COMIDA PARA LOS PEQUEÑOS

Una responsabilidad importante para padres y otros cuidadores es escoger comida saludable para los niños. Con tantos productos en el mercado, es difícil saber qué es lo que realmente necesitan los niños. Todo el mundo necesita el mismo tipo de comida para recibir el alimento para crecer y permanecer con salud. La diferencia más importante entre las dietas de adultos o niños es la cantidad que se necesita de cada alimento. Por ejemplo, los niños necesitan más leche que los adultos para el crecimiento de los huesos. Los adultos necesitan más cantidad de carnes o verduras

porque tienen cuerpos más grandes. Aquí está una lista de los tipos básicos de comida que todos necesitamos:

**Panes y cereales** - cereales cocinados, cereales secos, pasta (macarrones, espagueti), arroz, magdalenas, bollos (incluya panes integrales y enriquecidos)

**Verduras** - tomates verdes, guisantes, fréjoles, maíz, zanahorias, patatas

**Frutas** - melón, manzanas, melocotones, fresas, naranjas, kiwi

**Carnes y derivados** - pollo, puerco, carne de res, pescado, huevos, crema de cacahuete, legumbres o guisantes, frutos secos

**Leche y productos lácteos** - leche, yogur, queso, requesón, puding, sopas con leche como ingrediente primario

Los niños frecuentemente quieren comer ciertos alimentos constantemente. Por lo general esto no es dañino siempre y cuando la comida sea nutritiva. Los niños comerán lo que sus cuerpos necesitan si se les ofrece una variedad de comida. Por ejemplo, un niño de tres años puede comer peras, melocotones y piña durante semanas y no probar el pan. Luego, repentinamente puede dejar de tomar fruta y en cambio mucho pan. Después dejar el pan y comer mucha carne. Después la leche y el queso serán sus favoritos.

De vez en cuando dé a su hijo algo nuevo. No insista en que lo coma, pero déjele saber que existe. Hable sobre la forma, textura y color. Anímele a que lo pruebe. Si no le gusta la primera vez, sírvasela unas semanas después. Los gustos de los niños cambian como los de los adultos. A medida de que van haciendo mayores, los niños aprenden a



querer más tipos de comida. Los niños que no comen una variedad de alimentos con una dieta equilibrada pueden recurrir a un suplemento multivitamínico con hierro. No se ha probado que dosis grandes de un tipo específico de vitaminas sea particularmente beneficioso para los niños con buena salud y en algunos casos pueden ser perjudiciales.

## Recomendaciones para servir comidas

- La variedad de colores añade interés a la comida.
- Los niños son sensibles a la temperatura. Evite comidas muy calientes o muy frías.
- Sirva poca cantidad en un plato pequeño. Deje a su hijo que juzgue cuánto va a comer.
- Procure que la comida sea fácil de comer. Si su hijo todavía tiene problemas con la cuchara o el tenedor, sirva la comida que requiere solo un utensilio para que su hijo pueda practicar. Otras comidas deben ser del tipo que se puedan tomar con los dedos. Por ejemplo, las zanahorias se pueden tomar con los dedos, pero el arroz o el puré de patata no.
- Llene los vasos a la mitad. Esto hace que el beber sea más fácil y menos engorroso en caso de que se vierta el líquido.
- Sirva las comidas con regularidad a la misma hora. Un niño hambriento estará menos dispuesto a cooperar y comer bien.
- Evite regañarle por no tener buena educación a la mesa. Haga de las comidas un momento agradable. Anime a su hijo