



## ARTÍCULO PARA PADRES 25

# El Niño de 3 años

Este artículo describe las destrezas y marcadores de crecimiento que son apropiados para los niños de 3 años de edad.

Estos acontecimientos importantes o hitos son típicos de niños en su tercer año de vida. Siempre tenga en cuenta que algunas diferencias son normales. Consulte con el médico en caso de tener inquietudes acerca del desarrollo de su hijo.

### Los hitos físicos y motores típicos para un niño de 3 años abarcan:

- Aumenta alrededor 1 a 2 kg aproximadamente.
- Crece alrededor de 5 a 7.5 cm aproximadamente.
- Ha mejorado el equilibrio.
- Ha mejorado la visión (20/30).
- Tiene todos los dientes primarios.
- Necesita de 11 a 13 horas de sueño al día.
- Puede tener control de esfínteres durante el día (también pueden tener control durante la noche).
- Puede mantener por poco tiempo el equilibrio y saltar en un solo pie.
- Puede subir las escaleras alternando los pies (sin prenderse de las barandas).
- Es capaz de formar una torre de más de 9 cubos.
- Puede colocar fácilmente objetos pequeños en una abertura pequeña.
- Puede copiar un círculo.
- Puede pedalear un triciclo.

### Los hitos sensoriales, cognitivos y sociales abarcan:

- Tiene un vocabulario de muchos cientos de palabras.
- Habla en oraciones de 3 a 4 palabras.
- Cuenta hasta 3 objetos.
- Usa plurales y pronombres (él/ella).
- Hace preguntas con frecuencia.
- Se puede vestir completamente por sí mismo, y requerir sólo de ayuda para atarse los cordones, botones y otros sujetadores o cremalleras en lugares difíciles.
- Puede concentrarse por un período más prolongado.
- Tiene un período de atención más prolongado.
- Come solo sin dificultad.
- Representa encuentros sociales a través de actividades lúdicas.
- Se vuelve menos temeroso cuando se separa de la madre o del cuidador durante cortos períodos de tiempo.
- Le teme a cosas imaginarias.



- Sabe su nombre, edad y sexo (niño/niña).
- Comienza a compartir.
- Tiene algún juego cooperativo (construyendo torres de bloques juntos).

A la edad de 3 años, casi todo el lenguaje del niño debe ser comprensible.

Las rabietas son comunes a esta edad. Los niños que tienen rabietas que a menudo duran más de 15 minutos o que ocurren más de tres veces al día deben ser vistos por un médico.

**Las formas de estimular el desarrollo de un niño de 3 años abarcan:**

- Bríndele un ambiente de juego seguro con constante supervisión.
- Proporcione el espacio necesario para la actividad física.
- Enséñele al niño cómo participar y cómo aprender las reglas de los deportes y juegos.
- Limite el tiempo y el contenido de los programas de televisión y de lo que ve en las computadoras.
- Visite áreas locales de interés.
- Estimule al niño a aprender tareas simples como recoger los juguetes u organizar el cuarto.
- Fomente el juego con otros niños para ayudar a desarrollar las destrezas sociales.
- Fomente el juego creativo.
- Lean juntos.
- Estimule al niño a aprender resolviendo sus inquietudes.
- Bríndele actividades relacionadas con sus intereses particulares.
- Estimule al niño a usar palabras para estimular sentimientos (en lugar de actuarlos).

Feigelman S. The preschool years. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. Nelson Textbook of Pediatrics. 19th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2011:chap 10.

*Registro de los hitos del desarrollo a los 3 años de edad.* Recuperado de: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002014.htm>