

Villanueva de la Cañada, 27 de septiembre de 2011

Estimadas familias:

EL NIÑO CON 3 AÑOS

El tercer cumpleaños es todo un hito para la familia pues el niño deja atrás su etapa de bebé para entrar en la etapa preescolar.

Con esta edad los niños son naturalmente activos y empiezan a sentirse con confianza y autonomía para hacer cosas nuevas. Sin embargo, todavía necesitan de la protección y de la dedicación de los padres.

El apoyo familiar es fundamental para que el pequeño se sienta seguro para aventurarse por el mundo.

Alimentación del niño de tres años

A los tres años el niño ya debería comer en trozos y haber incorporado todos los alimentos en su dieta, quedándole solamente la experiencia de ir adquiriendo nuevos sabores. Si le preparamos platos variados le ayudaremos a que vaya ampliando poco a poco el gusto por la comida.

Una dieta equilibrada para un niño de tres años debe incluir lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas y en menor proporción, grasas y azúcares como se muestra en la pirámide de alimentos.

Seguramente se niegue a comer algún que otro alimento concreto que no le guste, pero si lo obligamos a comer estaremos creando el efecto contrario al deseado pues rehusará a probar nuevos alimentos. Podemos reemplazar el alimento que rechaza por alguno que contenga nutrientes equivalentes.

Los **altibajos en el apetito** son normales en los niños en etapa preescolar. Lo mismo una semana comen mucho y a la siguiente muy poco. Respeta sus ritmos.

La importancia de la alimentación en esta etapa es el aspecto social a la hora de comer. Es el momento de enseñar el buen comportamiento en la mesa y los buenos modales, aunque sin agobios.

El niño debe comer en las mismas condiciones que el resto de la familia, compartiendo la mesa con los adultos. Con mucha paciencia tenemos que enseñarles a usar los cubiertos correctamente, colocarse la servilleta, esperar a los demás antes de empezar a comer y demás normas que tengáis en casa.

Es probable que a los tres años empiece a comer en la escuela. Al comer lo mismo y compartir la mesa con otros niños irá adquiriendo mayor autonomía.

Es importante transmitirle que el comer es un placer, y en esto los padres somos los responsables de predicar con el ejemplo.

También lo somos para enseñarles que para mantener unos hábitos de vida saludables es igual de recomendable llevar una alimentación variada como la práctica de ejercicio físico (para ellos a través del juego).

El sueño en los niños de tres años

A los tres años la cosa está dividida. Hay niños que pueden irse a la cama sin plantear ningún problema y dormir toda la noche de un tirón, o bien niños que dan guerra a la hora de acostarse y que se despiertan durante la noche. Lo más frecuente es que se alternen las dos situaciones.

Hay niños que todavía duermen en la cama con sus padres, pero, para los que no lo hacen, su cama y su habitación debe ser un sitio agradable para dormir, con una luz de noche, cuentos a mano, música y juguetes especiales para la cama.

Hay niños que todavía utilizan pañal por la noche, pero, si ya no lo hace, debemos facilitarle (dejar la luz encendida, quitar obstáculos del camino) que vaya al cuarto de baño o que nos despierte cuando lo necesite. Si ya ha dejado el pañal de la noche o está en proceso, seguramente habrá algunas noches que todavía moje la cama. Hasta los 6 años todos los niños se hacen pis en la cama ocasionalmente.

Aunque el niño se vaya a la cama solo, necesita que antes de dormirse mamá o papá le lean un cuento, jueguen o simplemente conversen con él. Evita que vean escenas violentas en la televisión antes de acostarse.

Es muy normal que a los tres años los niños tengan problemas nocturnos como los pensamientos de miedo, las pesadillas y, menos frecuentes, los terrores nocturnos. Si acudimos a confortarlo en sus despertares se sentirá tranquilo para volverse a dormir.

Ya no necesitan tantas horas de sueño, con lo que es muy probable que entre los 3 y los 4 años el niño deje de dormir la siesta. Lo hará cuando necesite reponer fuerzas, pero no debemos forzarle a dormirla si no tiene sueño. Por la noche recuperará el descanso que necesita.

Desarrollo del niño de tres años

Durante la etapa preescolar el niño es cada vez más consciente de su **individualidad**, con todo lo que ello conlleva. Por un lado, intentará y conseguirá hacer cada vez más cosas por sí mismo, pero por el otro se producirán rabietas y frustraciones al ver que no puede hacer todo por sí mismo.

Poco a poco aprende a cuidar de sí mismo, a vestirse, a realizar elecciones, a cumplir normas y a seguir rutinas. Ya no busca la aprobación del adulto, pero recurre a él si siente necesidad. Sus emociones son extremas, pueden pasar del llanto a la risa en dos segundos. Es recomendable enseñarle a expresar sus sentimientos con palabras.

El juego por excelencia es el juego simbólico. Les encanta disfrazarse, jugar a mamás y a papás, a la casita, y en definitiva a imitar cualquier situación de la vida real. También les gustan actividades como cantar y bailar o moverse con la música.

A los tres años el niño es capaz de:

Dibujar un círculo. Ya no necesita pañal durante el día. Si todavía usa el orinal, hay que ir iniciando paulatinamente el cambio al inodoro. Sabe ponerse y quitarse alguna prenda de ropa. Hace un puzzle simple, arma torres de hasta 6 o 9 bloques. Puede andar de puntillas o con los talones. Realiza movimientos con soltura, espontaneidad y armonía. Acelera y aminora la marcha. Hace la pinza correctamente. Sube escaleras poniendo un pie en cada escalón. Utiliza cubiertos y bebe en vaso o taza. Salta con dos pies. Hace trazos verticales y empieza a mostrar predominancia de un lado sobre el otro.

Lenguaje y sociabilidad

Puede **comunicar sus ideas**, hacer preguntas y expresar sus necesidades. Empieza a cuestionarse muchas cosas (la famosa etapa del “por qué”) a las cuales debemos responderles en la medida que pregunten y con palabras que puedan comprender.

Le gusta jugar solo y con otros niños. Aprende a compartir con sus pares y debemos animarle a ello. Participa en actividades de grupo.

Si aún no lo hacía, empieza a introducir los artículos “el” y “la” en las frases. Aprenderá nuevas palabras que incorporará a su vocabulario. Es capaz de expresar con palabras lo que está viendo, pero también lo que no ve.

Puede mantener una conversación con un adulto y es importante que lo haga, pues le proporciona recursos, palabras, etiquetas, descripciones que luego el niño utilizará enriqueciendo su lenguaje y su pensamiento. Hay que animarle a que hable con otras personas, tanto niños como adultos.

Es capaz de comprender las emociones de los demás, por qué alguien se siente triste o alegre, así como la relación de acontecimientos causa-consecuencia.

Aprenderá a usar pronombres personales, proposiciones y adverbios con mayor exactitud y a dominar los tiempos verbales pasado y futuro.

Departamento de Orientación
Colegio Arcadia.