Soy maravilloso

¡Hay tanto que hacer a los 3 años!

Ilustrado por
Allison Valentine

Escrito por
Julia Cook y
Laura A. Jana, MD

Soy maravilloso

¡Hay tanto que hacer a los 3 años!

Es tanto lo que un niño nos puede enseñar en un día maravilloso.
Esté pendiente de los nuevos logros que su hijo alcanza día a día.

Escrito por
Julia Cook y Laura A. Jana, MD

Ilustrado por
Allison Valentine

Traducido por Translexicon Inc.

¡Lea a continuación lo MARAVILLOSO que es este libro!

En este cuento, un maravilloso canguro llamado Tito nos muestra todos los logros que ha alcanzado ahora que tiene 3 años. Estos logros se llaman **indicadores del desarrollo.**

Dar los primeros pasos, decir las primeras palabras, y usar el baño por primera vez, son todos indicadores del desarrollo.

Puede que otros indicadores del desarrollo, como los incluidos en este libro, no sean tan fáciles de ver pero son igual de importantes para el desarrollo de su hijo.

Este libro le enseñará en qué debe fijarse a medida que su hijo crece y se desarrolla. Lea este libro con su hijo y pídale que encuentre los osos. Todas las página que tengan un oso también tendrán una estrella ⭐ al pie de la página con un indicador del desarrollo.

Fíjese si su hijo de 3 años puede hacer algunas de las mismas cosas que hace Tito.

Además, vea las últimas páginas del libro, donde encontrará:
⭐ indicadores del desarrollo de los 3 años,
⭐ consejos sobre cómo ayudar a su hijo a aprender y crecer,
⭐ y dónde puede obtener más información.

¡Feliz lectura!

Georgina Peacock, MD, MPH
Georgina Peacock, MD, MPH, pediatra del desarrollo

Katie K. Green MPH, CHES
Katie K. Green, MPH, CHES, especialista en comunicación sobre la salud

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

Tito es la estrella de este cuento, pero yo soy Oso, ¡su mejor amigo!
Voy con él a casi todas partes.

Búscame en el cuento.

Cuando me encuentres, ¡significará que Tito está mostrando una de las MARAVILLAS que puede hacer ahora que tiene 3 años!

Mi nombre es Tito, y soy MARAVILLOSO.
Tengo 3 años. Esto significa que tengo uno más que 2.

Este es MI mundo… ¡Hay tanto que hacer a los 3 años! Tengo muchos lugares que visitar y personas que ver. Me encanta mi mundo porque soy la estrella.

Todos los días, cuando me despierto, lo primero que hago es vestirme.
Puedo vestirme solo y lo hago de MARAVILLA.

Dice mi mamá: “Cuando nieva hace demasiado frío afuera como para ponerte pantalones cortos, y no debes usar tus botas de vaquero sin medias.”

Indicador del desarrollo: Tito muestra que puede hacer más y más cosas sin ayuda al vestirse solo.

"¡Sí, sí puedo!"

"¿Estás seguro

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

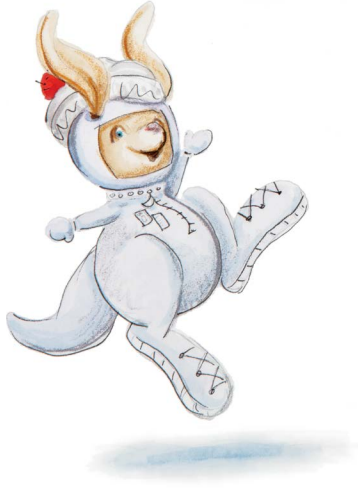
"Sí que lo eres.

"...pero soy tu mamá.
Debo asegurarme de que
te vistas y te abrigues de
la cabeza a los pies."

Este es mi gorro favorito. Me gusta tanto que nunca me lo quito. Con mi gorro puesto, mi mamá dice que soy MARAVILLOSO…¡con una fresa en la cabeza!

Mi mamá y mi papá me dijeron que cuando sea grande podré ser lo que yo quiera. Sí que debo ser MARAVILLOSO, ya que puedo ser lo que yo quiera ahora mismo.

Puedo ser un policía.



Puedo ser un astronauta.

Puedo ser un maestro.

Indicador del desarrollo: Tito señala a los demás algo interesante (indicador de los 18 meses).

Puedo ser un doctor.

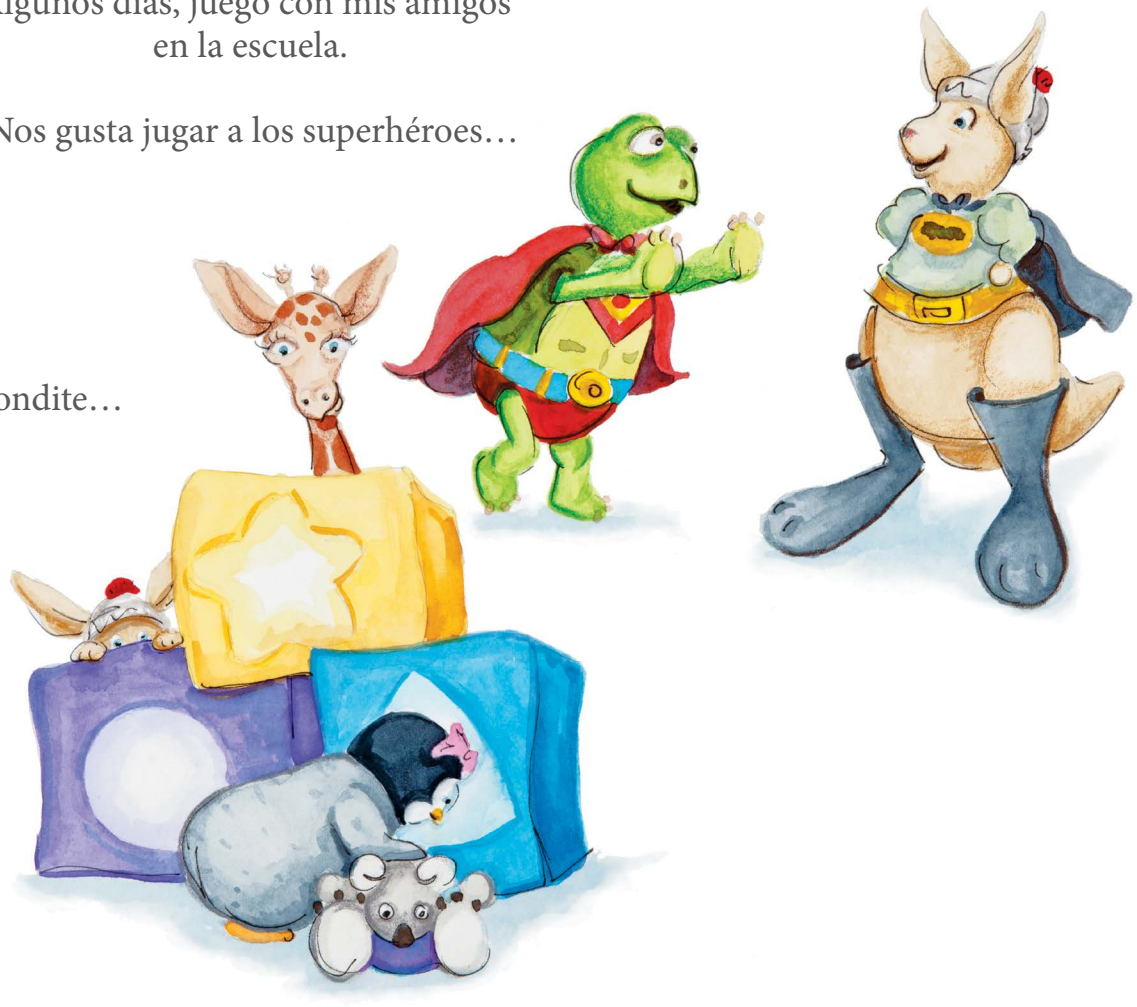
¡Puedo hasta ser el REY!

Cuando sea el rey, ¡mi amiga Sofía será la reina!

Algunos días, juego con mis amigos
en la escuela.

Nos gusta jugar a los superhéroes…

Y al escondite…



Indicador del desarrollo: Tito juega bien en grupo con dos o tres niños (indicador de los 4 años).

…y al papá y la mamá

…y al corre que te pillo.

Soy MARAVILLOSO cuando juego.

Cuando jugamos al gato y el ratón
me ENCANTA ser el primero.

Dice mi maestro: “No puedes ser *siempre* el primero.”

Indicador del desarrollo: A Tito se le hace más fácil esperar su turno cuando juega con otros niños.

"¡Sí, sí puedo ser el primero!"

"¿Estás seguro?"

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

"Sí que lo eres…"

"…pero soy tu maestro.
Es mi deber
enseñarte a ser justo.
Deja que otros niños
también vayan primero.
Muéstrales que eres justo."

¡Hoy usaremos tijeras para niños en la escuela!

Indicador del desarrollo: Tito practica con las tijeras para niños (indicador de los 4 años) en la escuela.

Mi maestro dice que soy MARAVILLOSO cuando corto con tijeras.

Cuando mi papá llegó a casa, quise enseñarle lo que hice.

Mi papá dijo: “Me parece que no puedes alcanzar eso solo.”

Indicador del desarrollo: Tito señala a los demás algo interesante (indicador de los 18 meses).

"¡Sí, sí puedo!"

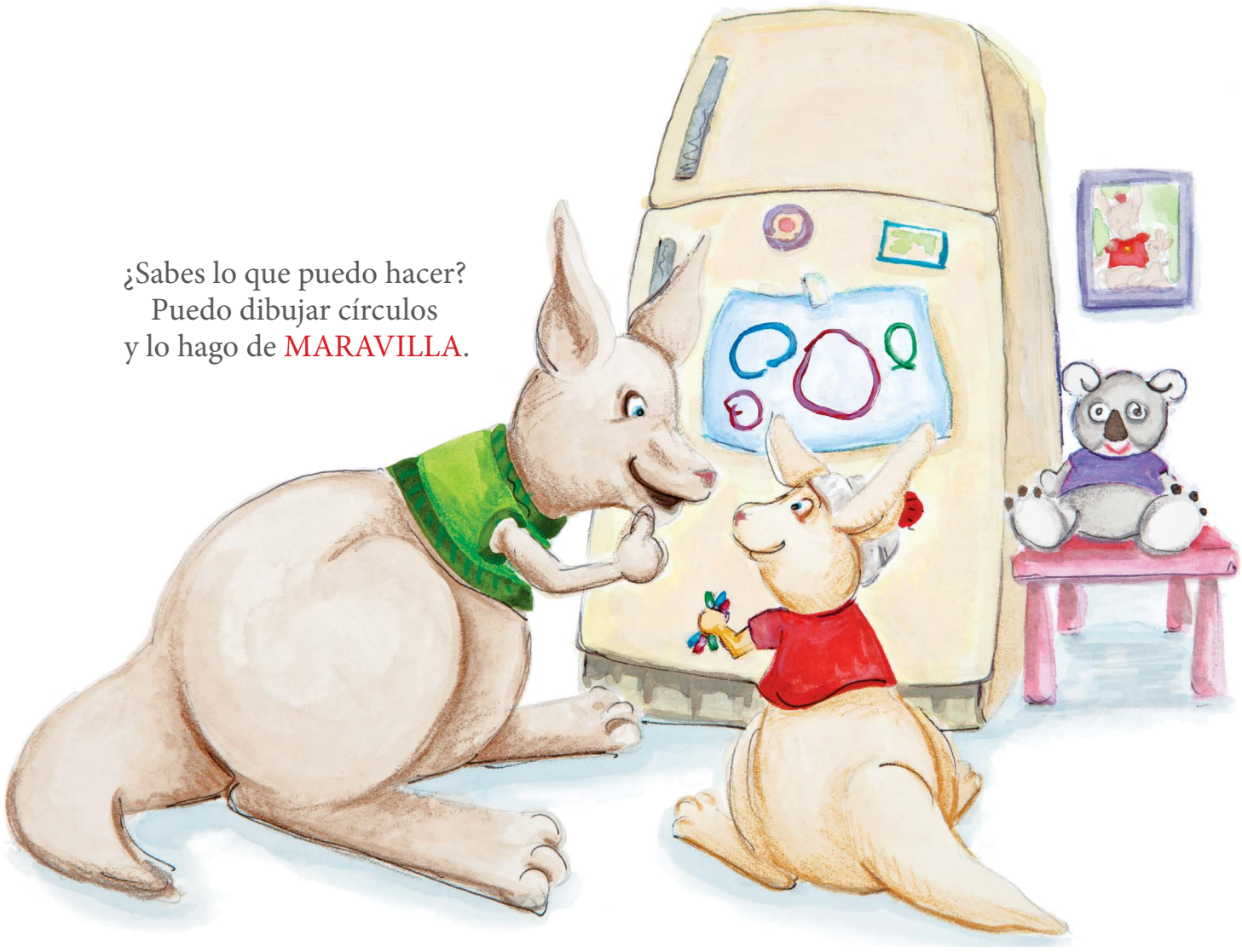
"¿Estás seguro?"

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

"Sí que lo eres…"

"…pero soy tu papá.
Es mi deber protegerte,
¡y treparse muy alto
es peligroso!
Permíteme bajarte el dibujo.
¡Tengo muchos deseos
de ver lo que has aprendido!"

¿Sabes lo que puedo hacer?
Puedo dibujar círculos
y lo hago de MARAVILLA.



Indicador del desarrollo: Tito puede dibujar un círculo.

¡Y también puedo leer! Y leo de MARAVILLA.

Juega usando su imaginación.

Usa tijeras para niños.

Cuenta cuentos.

Hoy fue un día muy especial.
Esta tarde fui a ver a mi doctora
para un chequeo de rutina.

Mi mamá y mi papá le dijeron todas las cosas
que puedo hacer ahora que tengo 3 años.
La doctora se puso contenta
al ver lo MARAVILLOSO que soy.

Muestra
independencia.

Se preocupa si ve a
un amigo llorando.

Hace torres
con bloques.

Antes de la cena, mi mamá y yo hicimos galletas.

Mi mamá dice: “¡No puedes cenar sólo galletas!”

Indicador del desarrollo: Tito sigue instrucciones de dos o tres pasos.

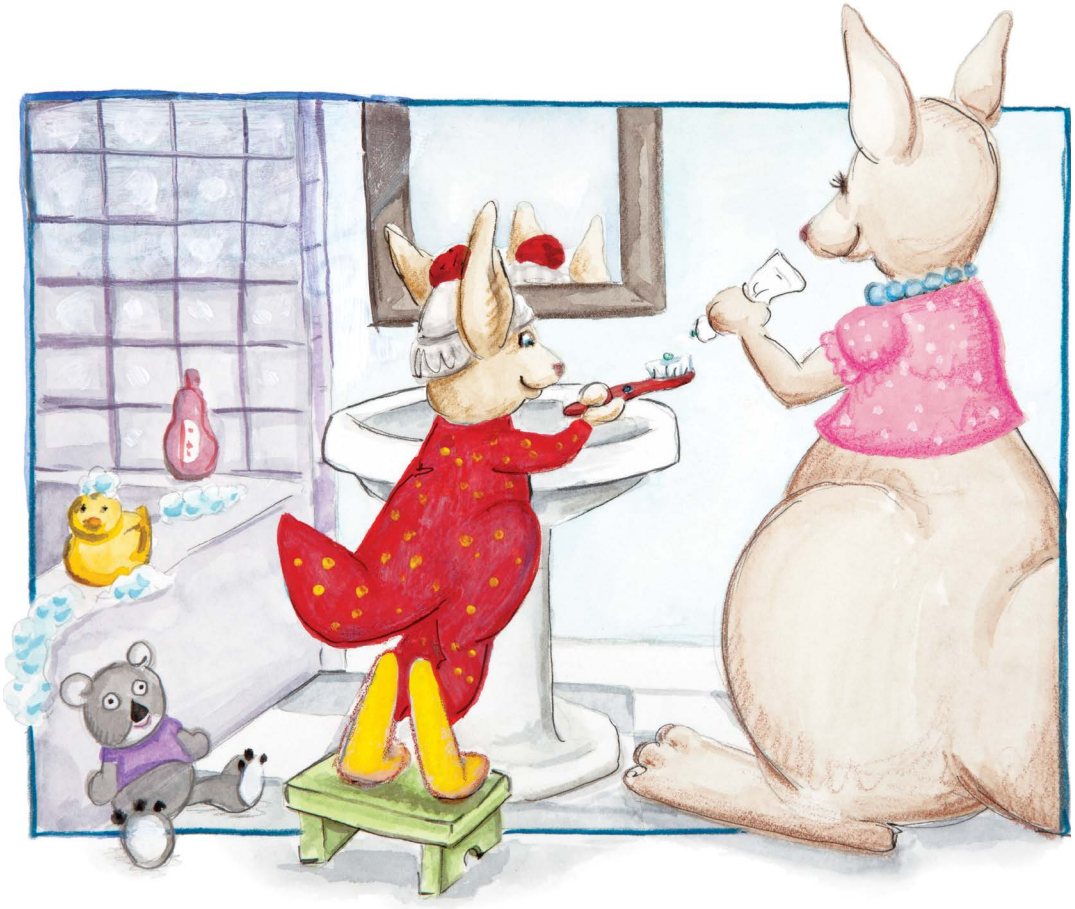
"¡Sí, sí puedo!"

"¿Estás seguro?

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

"Sí que lo eres..

"...pero soy tu mamá.
Es mi deber
asegurarme de que comas
lo que necesitas..."



Todas las noches, a la hora de dormir, me cepillo los dientes solo.
¡Y me los cepillo muy bien porque soy MARAVILLOSO!

Mi mamá dice: “Permíteme ayudarte a poner la pasta en el cepillo.”

Indicador del desarrollo: Tito muestra independencia (indicador de los 2 años) al tratar de cepillarse los dientes solo.

"¡Pero puedo hacerlo solo!"

"¿Estás seguro?

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

"Sí que lo eres..

"...pero soy tu mamá y es mi deber ayudarte a poner la pasta dental.
Debo asegurarme de que no uses demasiada.
Cepíllate los dientes lo mejor que puedas.
Luego, yo miraré cuán bien lo has hecho. ¡Somos un equipo FANTÁSTICO!"

Hay tanto que hacer a los 3 años. Mi día está por acabar.

Mi papá dice: “Un libro más y a la cama.”

"¿Pero por qué? ¿Por qué… (bostezo)…tengo que irme a la cama? No estoy cansado, ¡y quiero seguir despierto!"

"¿Estás seguro?"

"¡Claro, soy MARAVILLOSO!"

"Sí que lo eres…"

"Debemos asegurarnos de que descanses lo suficiente. Ve a la cama para que puedas descansar. Recuerda que mañana será otro gran día, y serás MARAVILLOSO si te vas a la cama enseguida."

Es mejor que me duerma, ¡pues la verdad es que me encanta ser MARAVILLOSO!

Indicador del desarrollo: Tito dice palabras tales como 'yo', 'nosotros' y 'te'.

Indicadores del desarrollo *MARAVILLOSOS*

Fíjese en si su hijo de 3 años ha alcanzado los siguientes indicadores del desarrollo.

Lleve este libro y hable con el médico de su hijo durante cada visita

sobre los indicadores del desarrollo que su hijo ha alcanzado y lo que deberá observar a continuación.

Si desea obtener más indicadores del desarrollo, consejos para la crianza, y otros materiales gratuitos, visite www.cdc.gov/pronto o llame al 1-800-CDC-INFO y solicite el kit gratuito de materiales sobre los indicadores del desarrollo para los padres.

Indicadores del desarrollo de los 3 años

Área Social/Emocional

- ☐ Imita a los adultos y los amigos.
- ☐ Demuestra afecto por sus amigos espontáneamente.
- ☐ Espera su turno cuando juega.
- ☐ Se preocupa si ve a un amigo llorando.
- ☐ Entiende la idea de lo que “es mío”, “de él” o “de ella”.
- ☐ Expresa una gran variedad de emociones.
- ☐ Se separa de su mamá y su papá con facilidad.
- ☐ Se molesta con los cambios de rutina grandes.
- ☐ Se viste y desviste.

más →

Indicadores del desarrollo de los 3 años

Área del habla y la comunicación

- ☐ Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos.
- ☐ Sabe el nombre de la mayoría de las cosas conocidas.
- ☐ Entiende palabras como “adentro”, “arriba” o “debajo”.
- ☐ Puede decir su nombre, edad y sexo.
- ☐ Sabe el nombre de un amigo.
- ☐ Dice palabras como “yo”, “mi”, “nosotros”, “tu” y algunos plurales (autos, perros, gatos).
- ☐ Habla bien de manera que los desconocidos pueden entender la mayor parte de lo que dice.
- ☐ Puede conversar usando 2 o 3 oraciones.

Área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Puede operar juguetes con botones, palancas y piezas móviles.
- ☐ Juega imaginativamente con muñecas, animales y personas.
- ☐ Arma rompecabezas de 3 y 4 piezas.
- ☐ Entiende lo que significa “dos”.
- ☐ Copia un círculo con lápiz o crayón.
- ☐ Pasa las hojas de los libros una a la vez.
- ☐ Arma torres de más de 6 bloquecitos.
- ☐ Enrosca y desenrosca las tapas de jarras o abre la puerta usando la manija.

Área motora y de desarrollo físico

☐ Trepa bien.
☐ Corre fácilmente.
☐ Puede pedalear un triciclo (bicicleta de 3 ruedas).
☐ Sube y baja escaleras, un pie por escalón.

Consejos para la crianza

Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo:

- Lleve a su hijo a jugar en grupo o vaya a otros lugares donde haya más niños para enseñarle a que se lleve bien con los demás.
- Hable sobre las emociones de su hijo. Por ejemplo, dígale "me doy cuenta de que estás enojado porque tiraste la pieza del rompecabezas". Anime a su hijo a identificar sentimientos en los libros.
- Fije reglas y límites para su hijo y respételas. Si su hijo no respeta una regla, déjelo de 30 segundos a 1 minuto sentado en una silla o dentro de su habitación como castigo. Felicite a su hijo cuando siga las reglas.
- Léale a su hijo todos los días. Pídale a su hijo que señale cosas en las ilustraciones y que repita las palabras que usted le indique.
- Dele a su hijo una "caja con útiles" que tenga papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.

más →

Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- Se cae mucho o tiene problemas para subir y bajar escaleras.
- Se babea o no se le entiende cuando habla.
- No puede operar juguetes sencillos (tableros de piezas para encajar, rompecabezas sencillos, girar una manija).
- No usa oraciones para hablar.
- No entiende instrucciones sencillas.
- No imita ni usa la imaginación cuando juega.
- No quiere jugar con otros niños ni con juguetes.
- No mira a las personas a los ojos.
- Pierde habilidades que había adquirido.

Si tiene preocupaciones o preguntas sobre el desarrollo de su hijo, hable con el médico de su hijo. No espere.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/pronto.

¡Las autoras y la ilustradora MARAVILLOSAS!

Sobre Julia Cook

Julia Cook es bien reconocida como una galardonada autora de libros para niños que ha hecho presentaciones en más de 600 escuelas en todo el país, es regularmente conferenciante principal en conferencias de consejería y educación a nivel nacional, y ya ha publicado 19 libros para niños y niñas. La meta de todos los libros y las obras de Julia es darle participación activa a las personas jóvenes en sus creativos y divertidos cuentos y enseñarles a dar lo mejor de sí mismos. La inspiración para sus libros ha surgido de su trabajo con niños y niñas y de escuchar con atención a los padres y los maestros. Los libros de Julia han sido mencionados en publicaciones tales como la revista *Parents*, *The New Yorker* y babyzone.com. Durante su tiempo libre, a Julia le gusta pasar tiempo con su esposo y sus tres hijos en Freemont, Nebraska.

"Para poder enseñarles a los niños y las niñas, hay que ver el mundo desde su perspectiva".
- Julia Cook

Sobre Laura A. Jana, MD

La Dra. Laura Jana es una pediatra reconocida a nivel nacional, experta en crianza y galardonada autora de *Heading Home with Your Newborn* (AAP, 2da ed., 2010) y *Food Fights* (AAP, 2007). Luego de trabajar como consultora para el Dr. Benjamin Spock al principio de su carrera, se desempeña en la actualidad como portavoz en los medios de comunicación de la Academia Estadounidense de Pediatría, los blogs relacionados con el *Omaha World-Herald* y WebMD, y además proporciona consultoría experta a organizaciones académicas y sin fines de lucro y a grandes corporaciones. Además de aparecer con regularidad como la experta en crianza en la filial de la NBC de Omaha, la Dra. Jana también ha aparecido en *Today*, CNN y *Good Morning America*, y se han publicado sus artículos en las revistas *Parents*, *People* y *Time* y en los periódicos *USA Today* y *The New York Times*, entre otras publicaciones. Es la dueña de la Primrose School of Legacy, un centro de educación y cuidado de niños y niñas con 200 estudiantes, y la orgullosa madre de tres hijos. Como promotora de larga data de la alfabetización a temprana edad y coautora de *Soy maravilloso*, le emociona añadir autora de libros para niños y niñas a su lista de trabajos profesionales.

Sobre Allison Valentine

Allison Valentine es una artista e ilustradora que invierte su tiempo en crear ilustraciones divertidas y coloridas en su estudio en Connecticut. Ha ilustrado múltiples libros para niños y niñas, incluidos varios de los libros anteriores de Julia Cook y Laura Jana, y además recibió el Premio por Logro Destacado de la AEP (Association for Educational Publishers).

"¡Aprendí tanto de este libro! Te muestra las cosas típicas que los hijos hacen día a día, mientras te recuerda que son importantes signos de su desarrollo."
– Madre de niño de 3 años, Carolina del Norte

"Como médico, utilizaría este libro para hablar sobre el desarrollo de los niños durante los chequeos de rutina."
– Misty Janssen, MD, Nebraska

"A mis hijos les encantó este libro. Fue muy divertido leerles el libro, ¡y hasta quisieron volver a leerlo otra vez!"
– Madre de niños de 2 y 3 años, Carolina del Norte

"*Soy maravilloso* enfatiza los pasos importantes en el desarrollo de todo niño de 3 años."
– Judy Shaw EdD, MPH, RN, FAAP,
Bright Futures Guidelines, 3ra edición

En este cuento, un maravilloso canguro llamado Tito nos muestra todos los logros que ha alcanzado ahora que tiene 3 años.

Padres, este libro les enseñará lo que deberán observar a medida que su hijo crece y se desarrolla. Pídanle a su hijo que encuentre los osos. Para su conocimiento, toda página con un oso también tendrá una estrella y un indicador del desarrollo al final de la misma. Note si su hijo de 3 años puede hacer algunas de las mismas cosas que Tito puede hacer.

Para obtener más información sobre el desarrollo de los niños, visite www.cdc.gov/pronto.

La traducción y la adaptación cultural de este libro para las familias de habla hispana fueron provistas por Reckitt-Benckiser, los fabricantes de LYSOL.

Aprenda los signos. Reaccione pronto.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/pronto
1-800-CDC-INFO

22-1719