

# 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.



[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto)

*¡Lea a continuación lo MARAVILLOSO que es este libro!*

Estos logros se llaman **indicadores del desarrollo** (cómo un niño juega, aprende, habla, actúa y se mueve).




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 páginas 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, pediatra del desarrollo

  
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.”



“¡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.



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...



...y al papá y la mamá

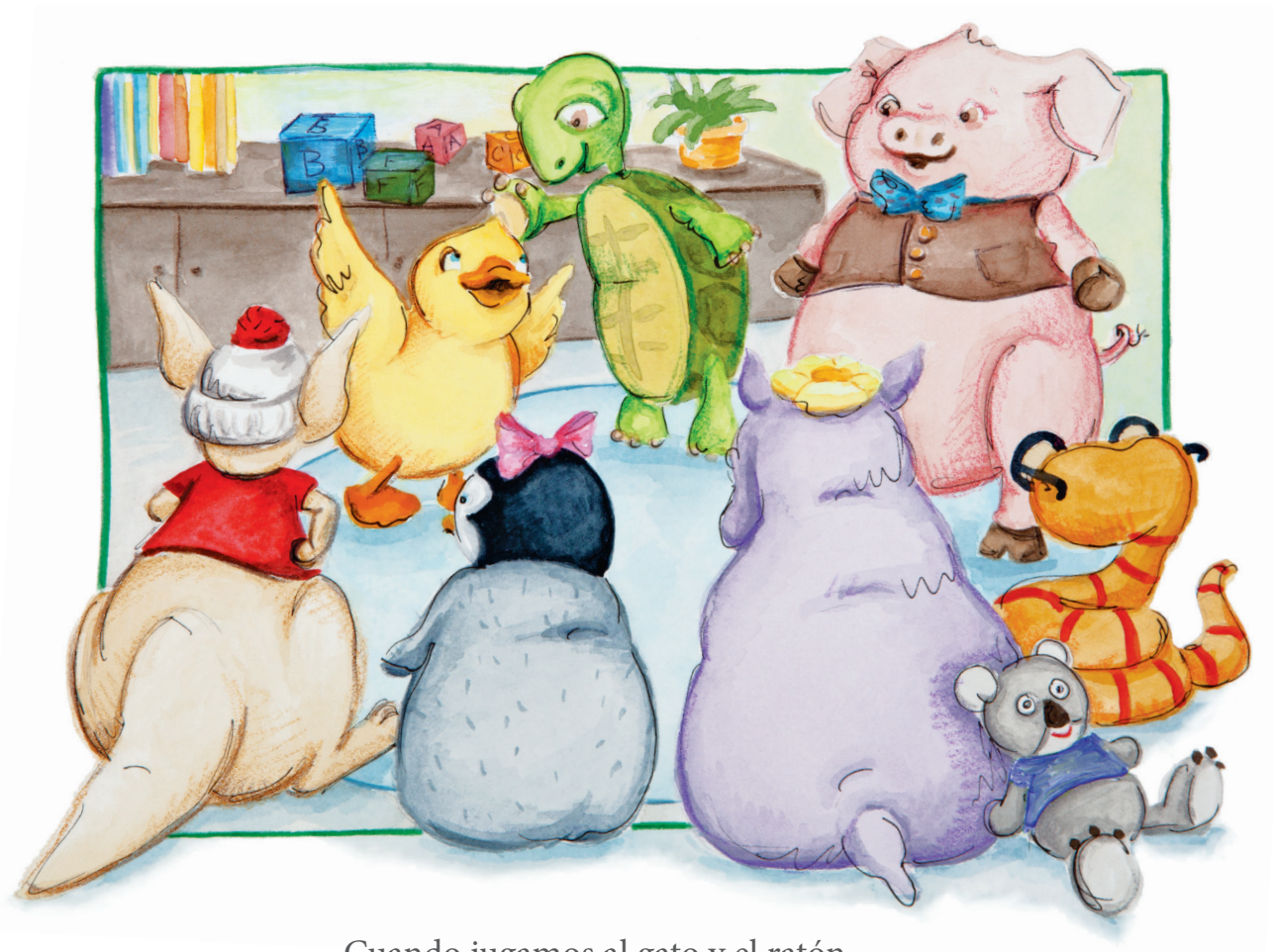


...y al corre que te pillo.



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.”



“¡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.”



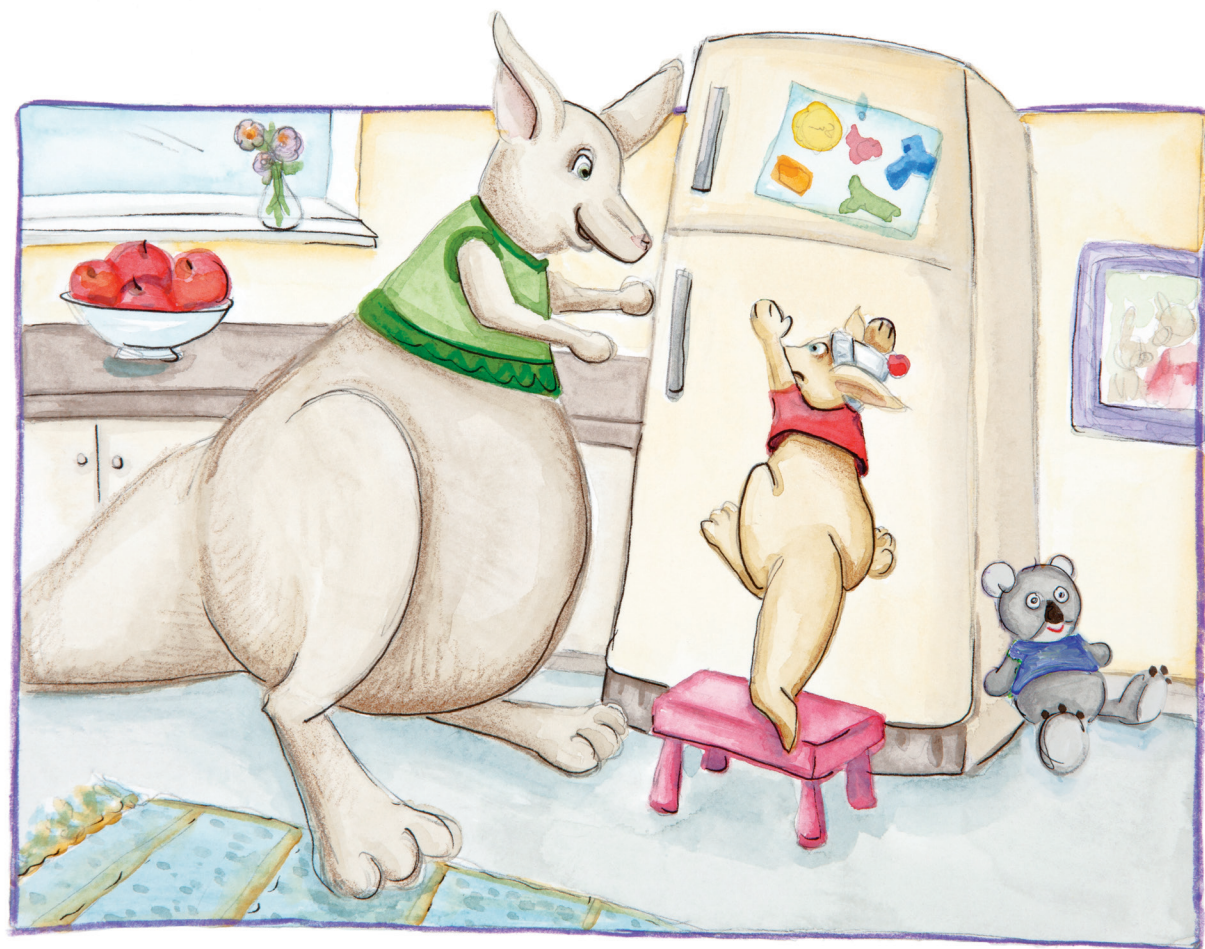


¡Hoy usaremos tijeras para niños en la escuela!



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.”



“¡Sí, sí puedo!”

“¡Claro, soy MARAVILLOSO!”

“Sí que lo eres...”

“¿Estás seguro?”



“...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**.



¡Y también puedo leer! Y leo de **MARAVILLA**.





Juega de manera imaginativa



Trata de usar tijeras para niños



Cuenta una historia sencilla



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



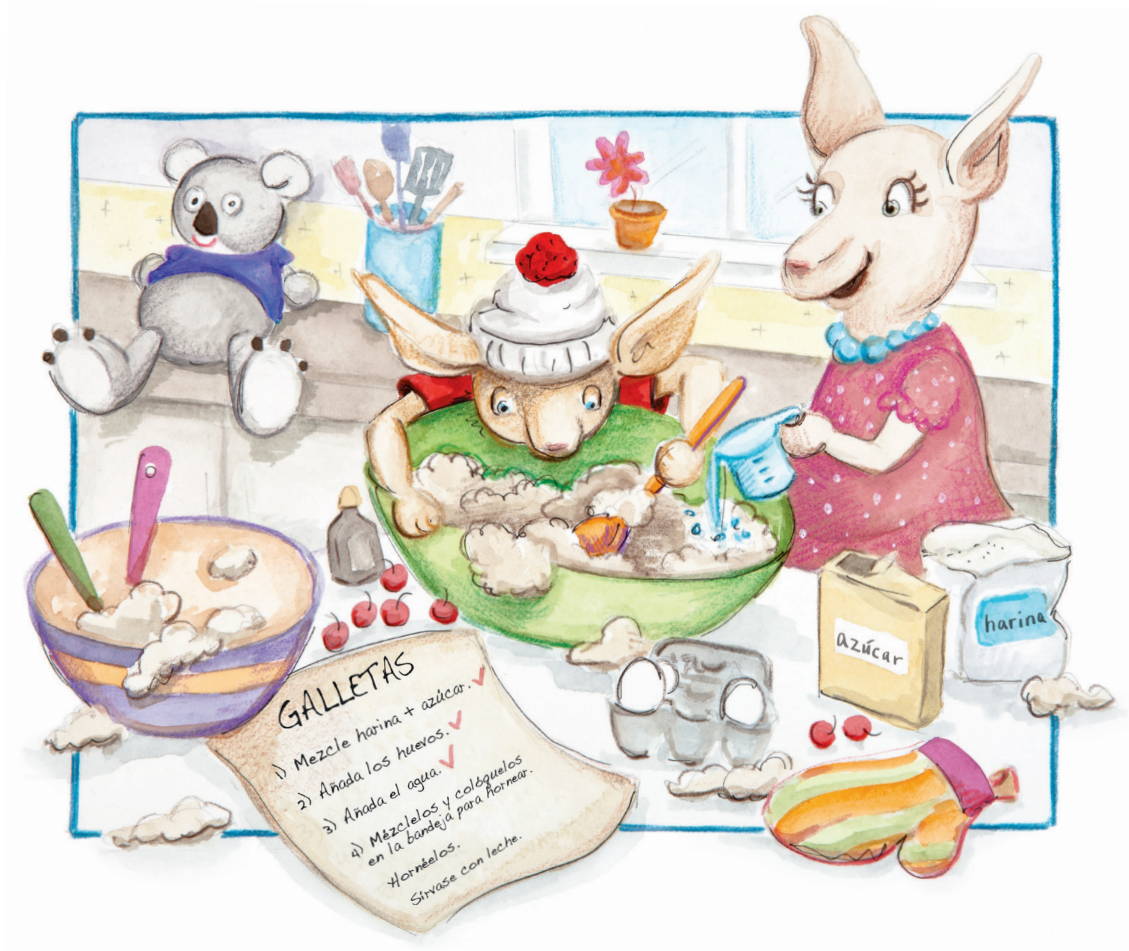
Se preocupa si ve a un amigo llorando



Hace torres con bloques







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

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



“¡Sí, sí puedo!”

“¡Claro, soy MARAVILLOSO!”

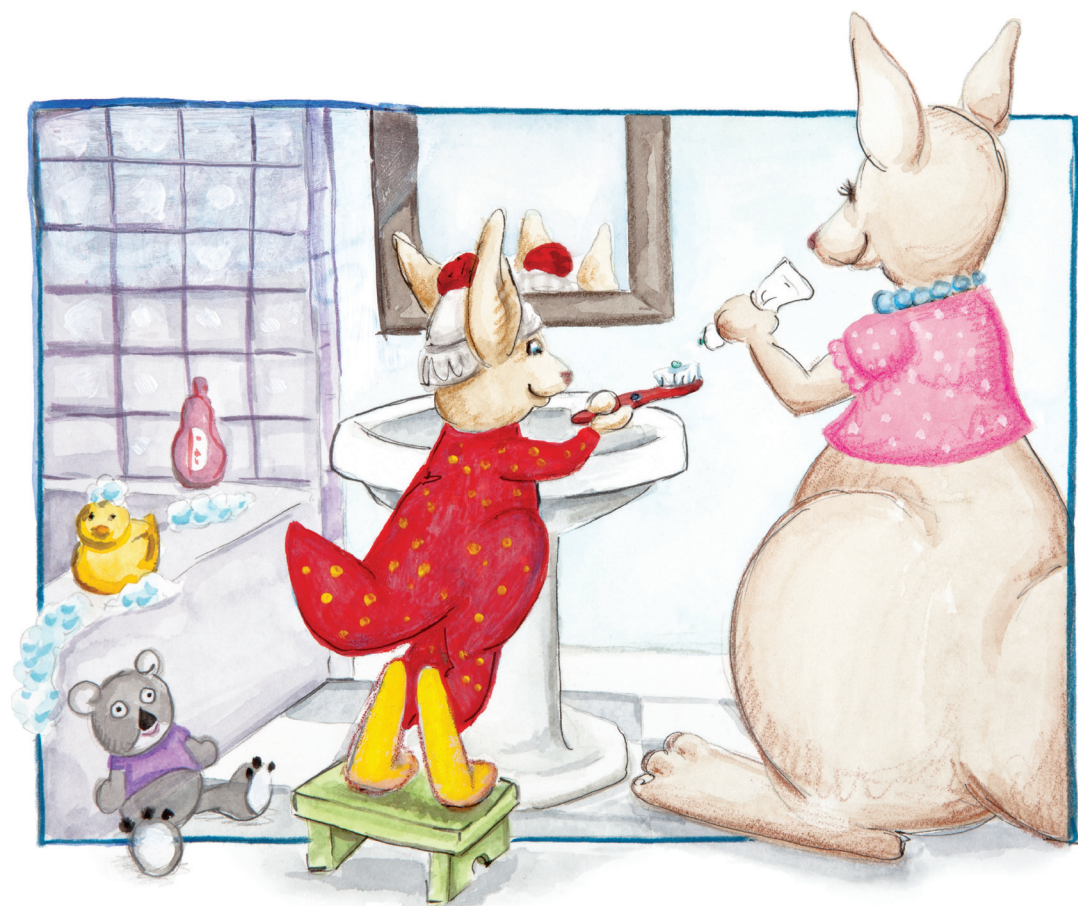
“¿Estás seguro?”

“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.”



“¡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!**

## 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.

Para ver más indicadores del desarrollo, consejos y otros materiales gratuitos, como la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo, consulte [cdc.gov/Pronto/Familias](http://cdc.gov/Pronto/Familias) o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).



Descargue la aplicación gratuita de los CDC **Sigamos el desarrollo**



## Indicadores del desarrollo de los 3 años

### Área social/emocional

- Se tranquiliza dentro de 10 minutos después de que lo deja; por ejemplo, en la guardería
- Nota a los otros niños y se une a ellos para jugar

### Área del habla y la comunicación

- Conversa con usted usando por lo menos dos frases de intercambio
- Hace preguntas con “quien”, “que”, “dónde” o “por qué”; por ejemplo, “¿dónde está mami o papi?”
- Dice la acción que está ocurriendo en una imagen o en un libro cuando se lo preguntan; por ejemplo, “corriendo”, “comiendo” o “jugando”
- Dice su nombre cuando se lo preguntan
- Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan, la mayor parte del tiempo



### Área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo
- Evita tocar los objetos calientes, como la estufa, cuando usted se lo advierte

### Área motora y de desarrollo físico

- Inserta objetos en un hilo, como cuentas grandes, cereal o macarrones
- Se pone alguna ropa solito, como pantalones flojos o una chaqueta
- Usa el tenedor





## Consejos para la crianza

### Cómo puede ayudar al desarrollo de su hijo:

- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayuda a aprender el valor de la amistad y cómo llevarse bien con los demás.
- Hable sobre las emociones de su hijo y dele palabras para ayudarlo a explicar cómo se siente. Ayude a su hijo a manejar los sentimientos estresantes enseñándole a respirar profundamente, abrazar a su juguete favorito o ir a un lugar tranquilo y seguro cuando esté molesto.
- Establezca algunas reglas simples y claras que su hijo pueda seguir, como usar las manos sin brusquedad al jugar. Si no cumple la regla, muéstrole qué hacer en su lugar. Más tarde, si su hijo sigue la regla, reconózcalo y felicítelo.
- Lea con su hijo. Hágale preguntas como “¿qué está pasando en la imagen?” o “¿qué piensas que pasará después?”. Cuando le dé una respuesta, pídale más detalles.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que use o vea todos los días. A esta edad, los niños están comenzando a aprender los números y a contar.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. No coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Permítale que lo ayude a preparar comidas. Dele tareas sencillas, como lavar las frutas y verduras o revolver.

## ¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?

Si su hijo no ha alcanzado algunos de los indicadores, o a usted le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con el médico, maestro u otros proveedores y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

Consulte [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado) para obtener más información sobre cómo apoyar a su hijo, o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636); hay agentes que hablan inglés y español.





## ¡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 darles 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 Fremont, 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

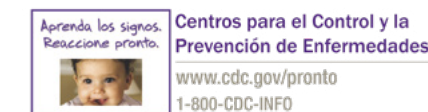


En este cuento, un maravilloso canguro llamado Tito nos muestra todos los logros que ha alcanzado ahora que tiene 3 años.

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](http://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.



Descargue la aplicación gratuita de los CDC  
**Sigamos el desarrollo**

