

## IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 3-YEAR-OLD

### FAMILY



Keep family routines but remember to take time for yourself and partner. Timeouts should be used as quiet time for your child in a neutral area of your home (one minute for each year of age) with no toys or distractions. Do not talk to them during timeout. Explain to them later why they were in timeout. Take away toys if timeouts do not work. Praise them when they behave well and use rewards charts to reinforce good behavior.

### DEVELOPMENT



Read and play with your child every day. Take your child to the library. Teach them their colors and how to sing their ABCs. Ask your child to tell stories and ask them about their day. They will also ask "why" often so give simple answers but make sure to listen to your child. They will be more aware of time and will depend on their daily routine. Interactive games with peers are good for your child to help them learn to play with others and learn how to take turns. Ask your provider for information if you are interested in preschool or Head Start for your child.

### HEALTH



Be patient with your child when they are toilet training. They are ready when they know they have a wet diaper and can tell you when they need to go. Have your child pick out big boy/girl underwear or toilet seat. Your child should be brushing their teeth twice a day with toothpaste. You should brush their teeth after them until they are seven years old. Limit TV and screen time to no more than 1 hour a day. Do not allow your child to use screens (phone, tablet, TV) while eating. Have your child run and play outside at least 1 hour every day.

### NUTRITION



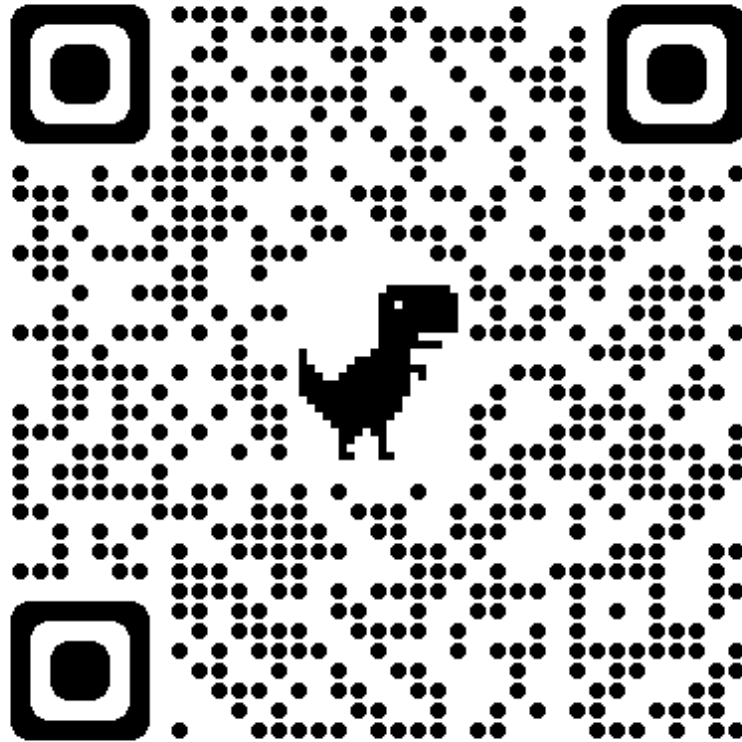
Give your child 3 meals and 2-3 healthy snacks a day. Give your child healthy options and allow your child to decide on how much to eat. For snacks, give them fruit, vegetables, turkey/cheese roll-up, and vanilla or plain yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Make sure they are not eating junk food or drinking soda. Give your child milk and water instead of juice. Give your child no more than 4 oz of 100% juice a day.

### SAFETY



Place your child in an appropriate car seat in the back seat of the car. At 40 pounds, your child can use a booster seat. Always watch your child when near streets. Make sure they wear a hat and sunscreen when playing outside. Guns and ammunition must be locked up if in the home. Always be within arms reach of your child while they are in a pool or bathtub. Move furniture away from windows and install window guards. Test your smoke detectors monthly. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding  
Early Childhood Education, scan  
the QR code below.**

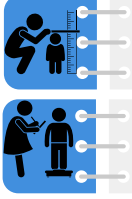


**After Hours and Weekends**

**After 4:00 PM and before 8:00 AM**


**For medical advice when People's is closed  
call After Hours Nurse line  
at (512) 478-4939.**






## INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 3 AÑOS

### FAMILIA




Mantenga las rutinas familiares, pero recuerde tomar tiempo para usted y su pareja. El tiempo fuera debe usarse como un momento de tranquilidad para su hijo en un área neutral de su hogar (un minuto por cada año de edad) sin juguetes ni distracciones. No hable con su hijo durante el tiempo fuera. Después explíquele por qué estuvo en tiempo fuera. Retire los juguetes si el tiempo fuera no funciona. Felicite a su hijo cuando se comporte bien y use gráficas/tablas de premios para reforzar el buen comportamiento.

### DESARROLLO




Lea y juegue con su hijo a diario. Lleve a su hijo a la biblioteca. Enséñele los colores y cómo cantar el abecedario. Pídale a su hijo que cuente historias y pregúntele sobre su día. También muy a menudo le preguntará “por qué”, conteste con respuestas simples, pero no se olvide de escuchar a su hijo. Será más consciente del tiempo y dependerá de su rutina diaria. Los juegos interactivos con compañeros son buenos para su hijo porque le ayudan a aprender a jugar con otros y a tomar turnos. Pregúntele a su proveedor si usted está interesado en preescolar o Head Start para su hijo.

### SALUD



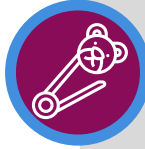
Sea paciente con su hijo durante el entrenamiento para usar el baño. Los niños están listos cuando saben que tienen el pañal mojado y pueden decirle cuando tienen que ir. Haga que su hijo escoja la ropa interior de niño o niña grande o el asiento del inodoro. Su hijo debe cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental. Usted debería ayudar a cepillar los dientes hasta que tenga siete años. Limite el tiempo de televisión y frente a la pantalla a no más de 1 hora por día. No permita que su hijo use pantallas (teléfono, tablet, televisión) mientras come. Haga que su hijo corra y juegue afuera por lo menos 1 hora todos los días.

### NUTRICION



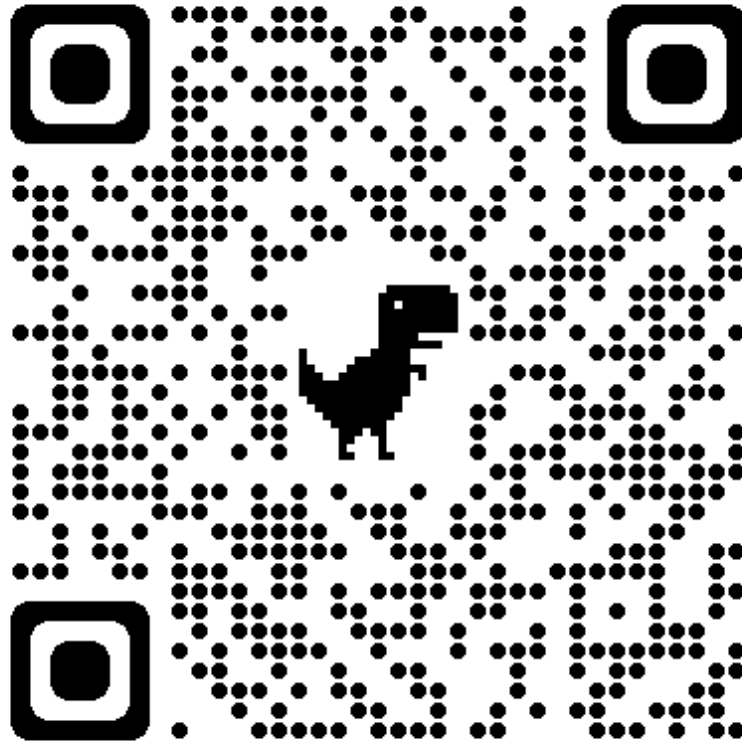
Dele a su hijo 3 comidas y 2-3 meriendas saludables al día. Dele opciones saludables y permita que su hijo decida cuánto comer. Para las meriendas, dele frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Asegúrese de que no esté comiendo comida chatarra ni bebiendo refrescos. Dele a su hijo leche y agua en lugar de jugo. No le dé más de 4 onzas de jugo 100% natural al día.

### SEGURIDAD



Siente a su hijo en un asiento de seguridad adecuado en el asiento trasero del auto. Cuando su hijo pese 40 libras, puede usar un asiento elevado. Siempre observe a su hijo cuando esté cerca de la calle. Asegúrese de que use una gorra o sombrero y protector solar cuando juegue afuera. Mantenga las armas de fuego y municiones bajo llave si se encuentran en el hogar. Siempre manténgase a una distancia en la que pueda alcanzar a su hijo con solo extender un brazo mientras está en una piscina o en la bañera. Mueva los muebles lejos de las ventanas e instale protectores de ventanas. Pruebe sus detectores de humo cada seis meses. Centro de Control de Envenenamientos: 800-222-1222.

**Para obtener más información  
sobre Educación Infantil, escanee  
el código QR a continuación.**



**Fuera de horario y fines de semana**

**Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.**

**llame a la línea de enfermería (512) 478-4939**

**para consejos médico cuando la clinica de**

**People's está cerrada.**

