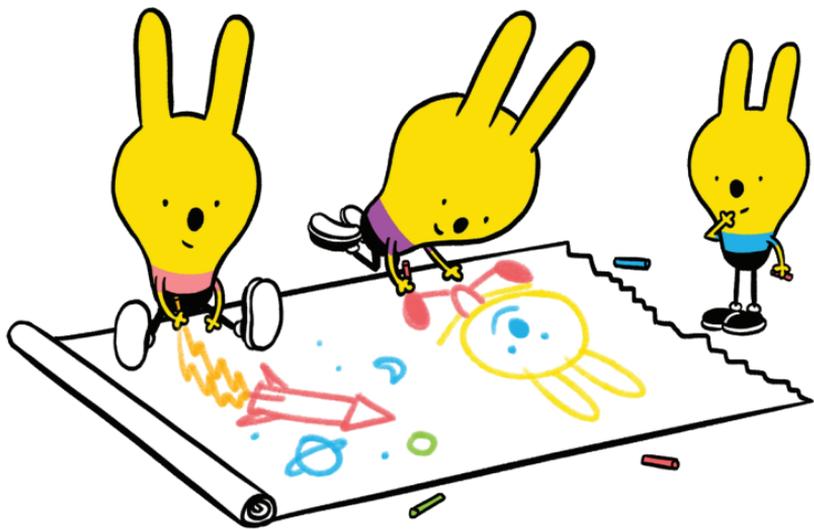


¡Mirame! ¡Tengo 3!

Como asegurarse que cada niño(a)
este bien desarrollado a los cinco.





¡Estoy emocionado con el jardín infantil! Puede que falte un par de años, pero aquí están algunas de las habilidades que yo tendría que haber logrado para entonces.

- Vestirme con poca ayuda.
- Ir al baño por mi mismo.
- Abrir mis contenedores de comida.
- Preguntar por ayuda.
- Tomar turnos con mis amigos y contigo.
- Seguir rutinas y horarios.
- Escuchar y seguir instrucciones.
- Entender reglas básicas de seguridad.
- Sentirse bien intentando nuevas cosas.
- Tomar parte en actividades de grupo.
- Ser curioso.
- Corre, atrapa, lanza, salta y cae.
- Ayudar.
- Pintar, dibujar, crear y construir cosas desde mi imaginación.

Hola Adulto.

Bienvenido a mi cerebro.

Los primeros cinco años de mi vida son verdaderamente muy importantes. Esto es cuando la mayoría de mi cerebro esta siendo conectado. Los científicos dicen que desde el día que nací millones de neuronas estan haciendo billones de conexiones. Estoy aprendiendo todo el tiempo – a cada momento de mi vida. Todo al alrededor mío esta enseñandome, pero el profesor más importante de todos eres tú. TÚ mi intérprete, mi guía, mi auxiliar de vuelo, mi seguridad mi puente para entender el mundo a mi alrededor.

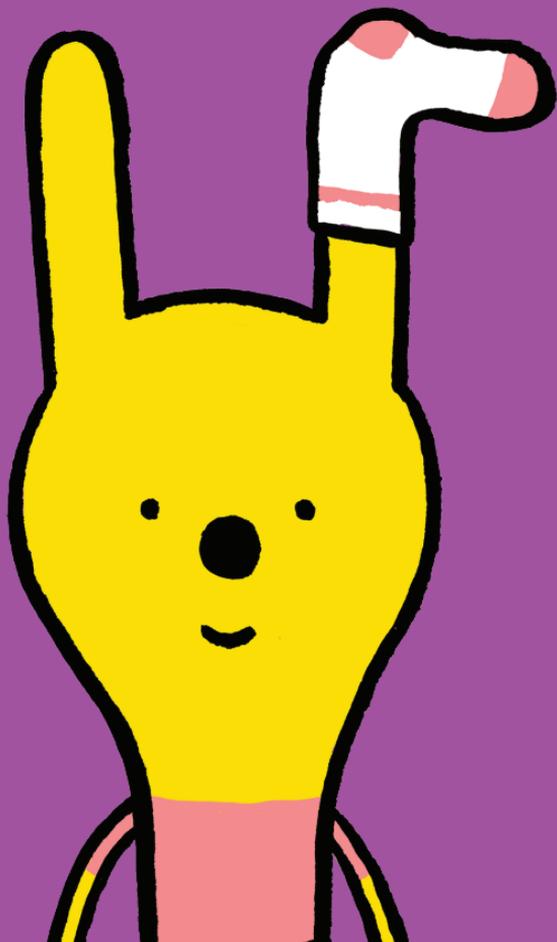
Este es tú manual.

Yo aprendo constantemente pero hay cosas básicas que realmente necesito poder hacer para el tiempo que tenga cinco años de edad. Estas son metas y no puedo lograrlas sin ayuda. TÚ ayuda. Así que tomate el tiempo para leer estas metas y seguir algunas de mis sugerencias. Tú notarás que la mayor parte parece juego y esto no es un accidente. Aprender debe ser divertido, ¿no debería?

Para el momento que yo tenga tres años de edad, yo debería poder hacer todo (y probablemente más) de lo que esta las siguientes páginas.

Salud física y bienestar

HACIENDO



Tengo 3 años y ahora yo puedo:

- correr, rodar, escalar, y manejar un triciclo.
- Caminar hacia adelante, hacia atrás y de lado.
- Tocar los dedos de mis pies sin doblar mis rodillas.
- Sujetar y cortar con tijeras, solo un recorte.
- Enhebrar usando un cordón de zapato.

Comencemos:

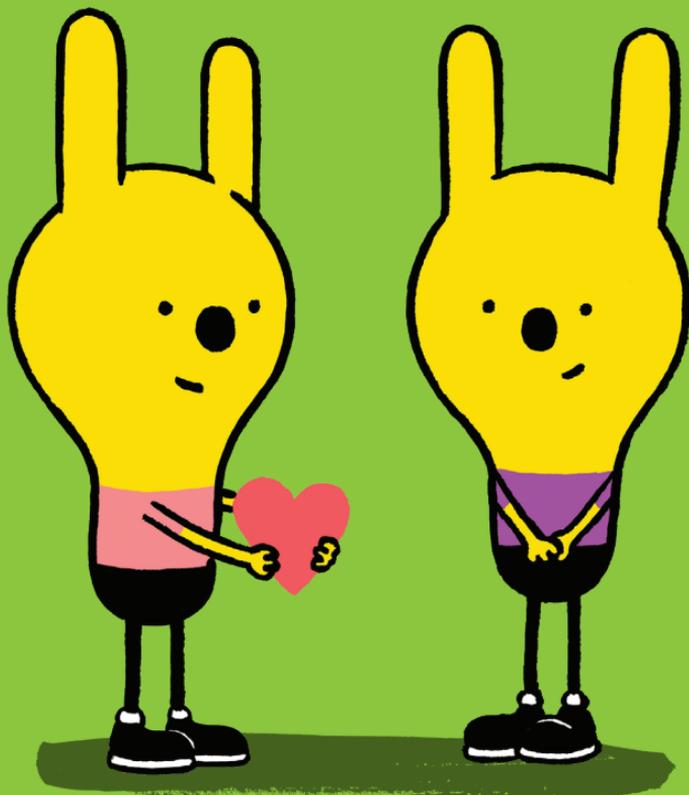
- Atrapando y lanzando pelotas.
- Imitando posturas del cuerpo. ¡Hagámoslo un juego!
- Actividades de equilibrio. ¡Más juegos por favor!
- Cortando figuras e imitando dibujos de simples formas y personas. ¿Esto también puede ser un juego

¡Sigue mi ejemplo!

- Déjame explorar leyendo, agarrando, moldeando, dibujando y cortando, ¡actividades que me interesan!
- Muéstrame la naturaleza. Dame lugares seguros para explorar.
- ¡Asegúrate de que tenga al menos 2 horas de ejercicio cada día! ¡Déjame ser salvaje!

Competencia Social

JUGANDO



¡yo soy yo! ¡Yo puedo hacerlo por mi mismo!

- Juego solo y junto a otros.
- Expreso lo que me gusta y lo que me disgusta.
- Reconozco los sentimientos de otras personas.

- Estoy empezando a entender el compartir.
- Tengo simples habilidades – como tomarnos de las manos.

Comencemos:

- Encontrando palabras para mis emociones.
- Ayudando a otros.
- Jugando con amigos.
- Usando modales.

¡Tú eres mi mejor amigo!

- Así que vamos a jugar con reglas simples. Dejame practicar perder y sentirme triste por ello.
- Preguntame que pienso acerca de las cosas. Dejame escoger.
- Muestrame como cuidar de los demás. Ya me di cuenta que somos diferentes.
- Nombra mis emociones por mi. ¡Incluso las negativas!
- Dejame sentirme triste, desilusionado, frustrado. Mis lágrimas me ayudan a crecer.

Madures Emocional

EMOCIONES



¡Tengo solo 3 años!

- Siento solo una emoción al tiempo.
- Mis emociones son una expresión de mis necesidades.
- Las cosas imaginarias se sienten reales.
- Me siento cómodo lejos de casa si tú estás a mi lado.

Vamos a trabajar:

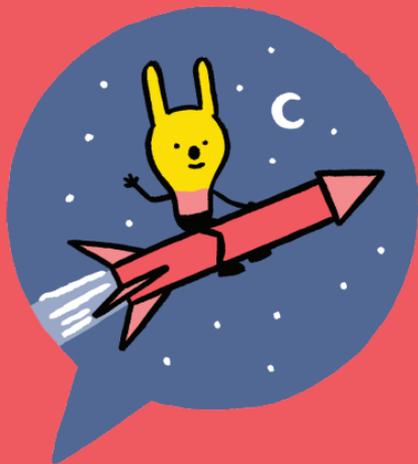
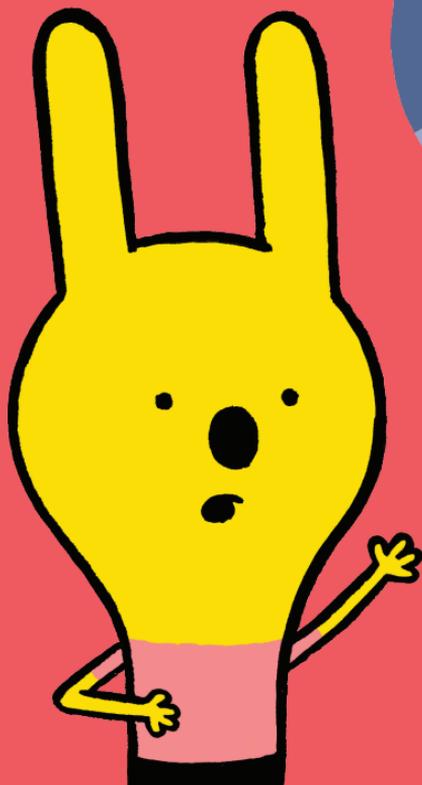
- Aprendiendo que mis emociones son reales.
- Utilizando palabras para expresar mis emociones.

¡Tú puedes ayudar!

- ¡Haciendo contacto visual y sonriéndome.
- ¡Yo necesito al menos cinco personas que me quieran con locura!
- Animándome a usar palabras para expresar mis sentimientos. Dejame usar mi imaginación para contarte como me siento.
- Dejame saber cuando mis rutinas están cambiando
- Dejame hacer cosas por mi mismo ¡Necesito intentar y a veces fallar!

Language y desarrollo cognitivo

APRENDIENDO



¡Tengo 3! ¡Hablo en oraciones y hago preguntas. ¡Muchas preguntas!

- Estoy interesado en tus historias y en contar mis propias historias.
- Puedo reconocer formas, colores y tallas.
- Facilmente recuerdo cosas que me interesan. Dejame mostrarte!

Comencemos:

- Entendiendo reglas en los juegos.
- Recitando y coreando rimas, versos y canciones.
- Siguiendo simples instrucciones de tres pasos.
- Aprendiendo primero y último; vacío y lleno; adelante y atrás; ayer, hoy, y mañana.

¿Como lo haremos?

- Dejame escoger el libro para leer.
- Cuéntame una historia sobre mi vida.
- Preguntame por mi punto de vista. Escuchame cuidadosamente.
- Haz un libro de todo sobre mí. Incluyendo mis gustos y disgustos.

Habilidades de comunicación y conocimiento general.

EXPRESANDO



Tengo 3.

- Puedo contarte que necesito con palabras.
- Puedo decir palabras suficientemente claras para que un extraño me entienda. Aunque algunos sonidos aún son difíciles: 'r', 'ch', 'sh', 'th' y 's'.
- Puedo jugar en mundos imaginarios junto a otros. Pueda que no juguemos juntos.

Comencemos:

- Encontrando tiempo para jugar con otros niños.
- Reconociendo las emociones de amigos, miembros de la familia y mascotas.
- Diciendo 'hola' y 'adios'.
- Practicando nuestros modales.

Porfavor:

- Cuéntame que esta pasando – hablame sobre lo que tú estas haciendo. Incluso sitú crees que son cosas aburridas.
- Dame opciones.
- Haz me preguntas que me hagan pensar.
- Aprende cosas conmigo. A veces yo puedo enseñarte.

¡Es un trabajo grande, Pero yo creo que tú estas listo!

Bueno, así que aqui hay algunas cosas importantes en las que necesitamos ocuparnos:

- Reserva chequeos anuales de salud con nuestro doctor.
- Llévame al dentista cuando tenga un año, hazme chequeos periódicos según la recomendación del dentista.
- Mantenga mis vacunas al día.
- Haz me revisar los OJOS:
 - 6-12 meses. (antes de mi primer cumpleaños)
 - Otra revisión cuando tenga 3
 - A los cinco antes de comenzar la escuela
- Haz me revisar los OIDOS cuando soy un bebe.
- Lea a su niño cada día de los primeros 2000 días de su vida (¡y en adelante!).
- Visita la página web: healthyparentshealthychildren.ca para literalmente todo lo que necesites saber del embarazo y en adelante. (Esto puede parecer abrumador pero solo enfocate en el estado que estes actualmente.)

Enlaces útiles:

Mantengase comprometido y activo usando estos enlaces:

calgary.ca (click recreation) Para clases de salud y nadado.

calgarylibrary.ca Libros gratis y recursos en línea para explorar.

littlefreelibrary.org/ourmap Donde conseguir libros gratis cerca.

calgaryreads.com Aprender todo sobre la alfabetización.

calgaryschild.com Estupendos recursos para actividades e info.

calgaryplaygroundreview.com Revisión de zonas de juego en Calg.

albertafamilywellness.org Ver lo último en la ciencia del cerebro.

parentsmatter.ca Recursos en diferentes idiomas para padres.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm Promover

Resistencia en adultos y niños.

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html Una guía para padres sobre entornos ricos en el lenguaje.

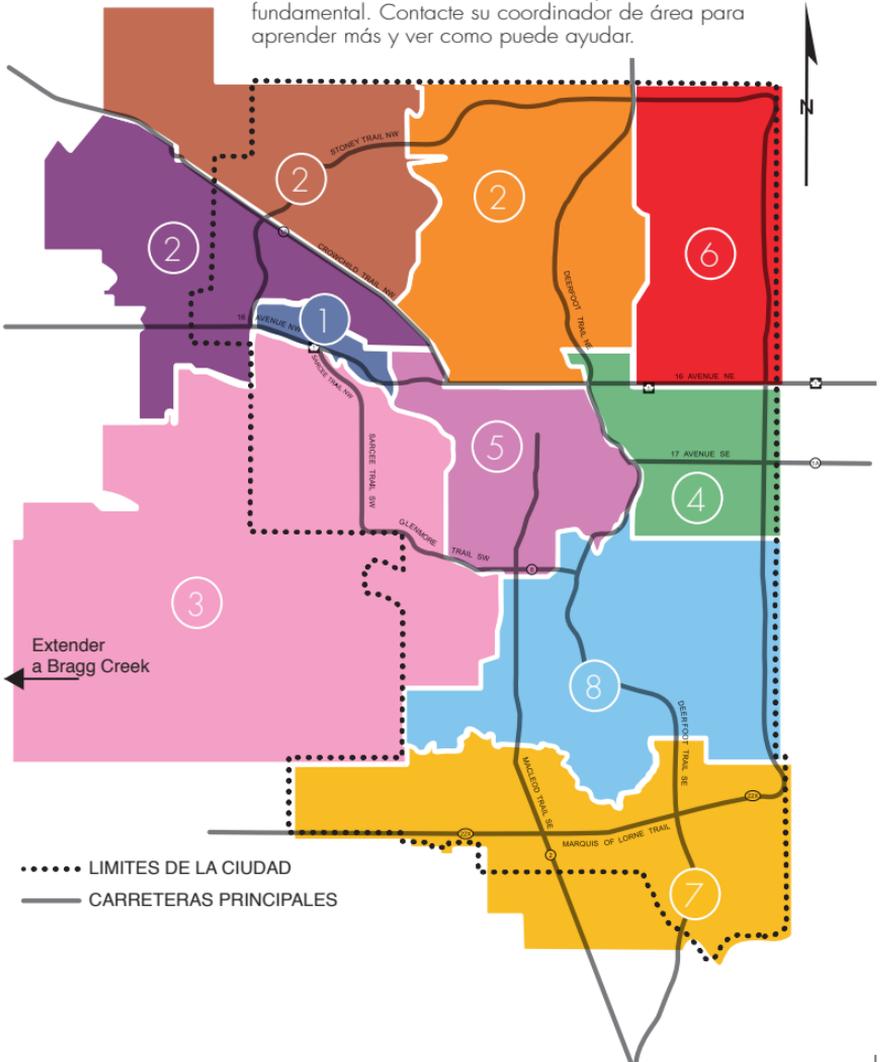
activeforlife.com Recursos para padres y educadores para apoyar el desarrollo físico y mental en sus niños.

Vigilar:

Hable con su doctor inmediatamente si usted ve algunas de estas señales:

- 1) A los seis meses: No sonrisas grandes, contacto visual o compromiso cálido.
- 2) No balbuceo de ida y regreso.
- 3) Retraso en el habla o cualquier otra habilidad.

El buen desarrollo en la infancia temprana es fundamental. Contacte su coordinador de área para aprender más y ver como puede ayudar.



Coalición de Calgary

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**

Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,
Mount Pleasant, Winston
Heights/Mountview,
Charleswood, Brentwood,
Charleswood, Highwood,
Greenview, Thorncliffe,
North Haven, Huntington
Hills, Beddington Heights,
Sandstone, Hidden Valley,
Panorama Hills, Country Hills,
Coventry Hills, Harvest Hills,
Kincora, Evanston, Dalhousie,
Edgemont, Ranchlands,
Arbour Lake, Hawkwood,
Citadel, Hamptons, Rocky
Ridge, Royal Oak, Sherwood,
Nolan Hill, Sage Hill,
Tuscany, Scenic Acres,
Valley Ridge, Crestmont,
Silver Springs, Varsity

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,
Springbank, Discovery Ridge,
Aspen Woods, Coach Hill,
Point McKay, Wildwood,
Strathcona Park, Spruce Cliff,
Shaganappi, Westgate,
Glendale, Glenbrook,
Killarney, Signal Hill,
Glamorgan, Lincoln Park,
Rutland Park, Lakeview,
Eagle Ridge, Pump Hill,
Braeside, Palliser, Bayview,
Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition**

Crossroads (includes Belfast,
Mayland Heights and Vista
Heights), Marlborough,
Marlborough Park, Albert
Park/Radisson Park, Forest
Heights, Forest Lawn,
Penbrooke Meadows
(includes Penbrooke Heritage
Estates and Mountview),
Applewood, Abbeydale
(includes Chateau Estates),
Southview, Dover, Erin Woods

5 **Calgary Downtown
ECD Coalition**

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of
McKnight ECD Coalition**

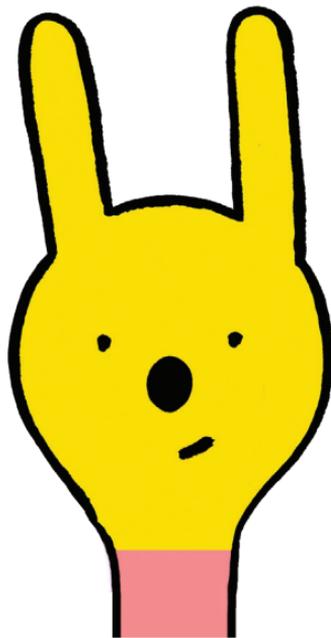
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South
ECD Coalition**

Silverado, Evergreen,
Bridlewood, Shawnessy,
Somerset, Millrise,
Midnapore, Sundance,
Chaparral Lake, Chaparral
Valley, Walden, Cranston,
Auburn Bay, Mahogany,
Copperfield, McKenzie Lake,
McKenzie Towne, Legacy

8 **Calgary South Central
ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows,
Deer Run, Deer Ridge,
Diamond Cove, Fairview,
Kingsland, Foothills Industrial
Park, Lake Bonavista, Ogden,
Parkland, Maple Ridge,
Queensland, Riverbend,
Willow Park, Woodbine,
Woodlands, Southwood,
Quarry Park, East sheppard,
Lynwood, Douglas Glen,
Douglasdale, Bonavista
Downs

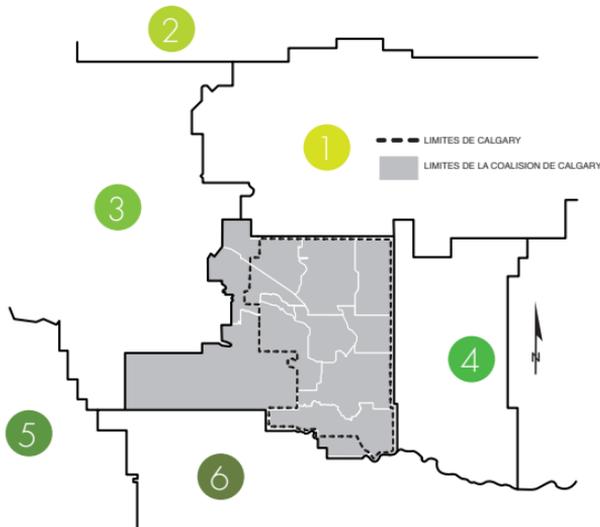


Información de contacto

Para obtener la información más actualizada sobre su coalición porfavor visite: www.ecdcoalitions.org

- 1 Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

Area de coalición local



1 North Rocky View
Pathways to Success
ECD Coalition

2 Mt. View County
ECD Coalition

3 Cochrane ECD Coalition

4 Formative 5 –
Chestermere Southeast
Rocky View ECD Coalition

5 Bow Valley ECD Coalition

6 Foothills Children's
Wellness Network

“Si yo tuviera influencia con el hada buena quien se supone preside sobre todos los niños(a). Le pediría que su regalo a cada niño en el mundo sea una sensación de asombro tan indestructible que durará toda la vida”.

– *Rachel Carson*



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days