

# Seu filho com 3 anos



Nome da criança

Idade da criança

Data de hoje

A maneira como seu filho brinca, aprende, fala, age e se movimenta oferece indicações importantes sobre o seu desenvolvimento. Os marcos do desenvolvimento são as coisas que a maioria das crianças consegue fazer em uma determinada idade.

Verifique os marcos que seu filho alcançou em seu 3.º aniversário. Passe essas informações ao pediatra em todas as consultas e converse com ele sobre os marcos alcançados por seu filho, e o que esperar no futuro.

## O que a maioria das crianças faz nesta idade:

### Social/Emocional

- Imita adultos e amigos
- Mostra afeto por amigos sem ser incentivado
- Revezas em brincadeiras
- Mostra preocupação por um amigo que está chorando
- Entende a ideia de “meu” e “seu” ou “sua”
- Mostra uma série de emoções
- Separa com facilidade da mãe e do pai
- Pode ficar aborrecido com mudanças grandes na rotina
- Coloca e tira a roupa sozinho

### Linguagem/Comunicação

- Segue instruções de 2 ou 3 passos
- Consegue falar o nome das coisas mais comuns
- Entende palavras como “dentro”, “em cima” e “embaixo”
- Fala seu primeiro nome, idade e sexo
- Fala o nome de um amigo
- Fala palavras como “eu”, “mim”, “nós” e “você” e alguns plurais (carros, cachorros, gatos)
- Fala bem o suficiente para pessoas estranhas entenderem a maior parte do tempo
- Engaja em uma conversa usando 2 a 3 frases

### Cognitivo (aprendizado, pensamento, resolução de problemas)

- Pode manusear brinquedos com botões, alavancas e partes móveis
- Brinca de faz de conta com bonecas, animais e pessoas
- Monta quebra-cabeças com 3 ou 4 peças
- Entende o que “dois” significa
- Copia um círculo com um lápis ou giz-de-cera
- Vira uma página de um livro por vez
- Constrói torres de mais de 6 blocos
- Abre e fecha tampas de jarras ou vira a maçaneta da porta

### Movimento/Desenvolvimento físico

- Escala bem
- Corre com facilidade
- Pedala um triciclo (bicicleta de 3 rodas)
- Sobe e desce escadas, um pé em cada degrau

## Aja cedo! Converse com o pediatra de seu filho se ele:

- Cai muito ou tem dificuldade com degraus
- Baba ou apresenta fala não clara
- Não consegue manusear brinquedos simples (como painéis furados, quebra-cabeças simples, maçaneta de virar)
- Não usa frases para se comunicar
- Não entende instruções simples
- Não brinca de faz de conta ou de mentirinha
- Não quer brincar com outras crianças ou com brinquedos
- Não faz contato com os olhos
- Perde habilidades que já teve

**Comunique ao pediatra ou à enfermeira de seu filho se observar algum destes sinais de possível atraso de desenvolvimento para esta idade, e converse com alguém em sua comunidade que esteja familiarizado com serviços para crianças pequenas em sua área, como a sua escola pública local. Para mais informações, acesse [www.cdc.gov/Concerned](http://www.cdc.gov/Concerned) ou ligue para 1-800-232-4636.**

Adapted from CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, Fifth Edition, edited by Steven Shelov and Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 by the American Academy of Pediatrics and BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, Third Edition, edited by Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw, and Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics. This milestone checklist is not a substitute for a standardized, validated developmental screening tool.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-232-4636



**Aprenda os sinais. Aja cedo.**

# Ajude seu filho a aprender e crescer



Você pode ajudar seu filho a aprender e crescer. Converse, leia, cante e brinque com ele todos os dias. Abaixo estão algumas atividades para curtir com seu filho de 3 anos de idade hoje.

## O que você pode fazer pelo seu filho de 3 anos:

- Vá com ele a grupos de brincar ou outros lugares onde tenham crianças para incentivá-lo a se dar bem com os outros.
- Trabalhe com ele para resolver um problema quando estiver aborrecido.
- Fale sobre as emoções dele. Por exemplo, diga, "Eu sei que está bravo e por isso arremessou o quebra-cabeças". Incentive-o a identificar os sentimentos em livros.
- Estabeleça regras e limites e os siga. Se ele desobedecer uma regra, ponha-o de castigo por 30 segundos a 1 minuto em uma cadeira ou em seu quarto. Parabenize-o por cumprir as regras.
- Dê instruções de 2 ou 3 passos. Por exemplo, "Vá para seu quarto e pegue seus sapatos e casaco".
- Leia para seu filho diariamente. Peça que aponte objetos nas imagens e repita as palavras que você disser.
- Dê a ele uma "caixa de atividades" com papel, giz-de-cera e livros de colorir. Colora e desenhe linhas e formas juntos.
- Brinque de jogos de combinação. Peça a ele para encontrar objetos idênticos em livros ou ao redor da casa.
- Brinque de jogos de contar. Conte partes do corpo, degraus e outras coisas que você usa ou vê todos os dias.
- Segure a mão de seu filho ao subir e descer escadas. Quando já puder subir e descer facilmente, incentive-o a usar o corrimão.
- Brinque com ele ao ar livre. Vá ao parque ou trilha de caminhada. Permita que ele brinque livremente e sem atividades estruturadas.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-232-4636



Aprenda os sinais. Aja cedo.