

tu hijo @™

4 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Al fin de este año, tu niño terminará su programa preescolar y comenzará el kindergarten. Prepárate, porque aprenderá un sinfín de cosas nuevas.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Lleva al niño al examen médico cuando cumpla 4 años. Pregúntale al médico qué vacunas necesita para comenzar la escuela y ponte al día con ellas.

Avisa al pediatra si el niño:

- Es demasiado temeroso, tímido, o agresivo.
- No quiere jugar con otros niños.
- Parece descontento o triste la mayor parte del tiempo.
- Tiene problemas para comer, dormir, o utilizar el baño.

El sueño

El niño probablemente duerma entre 10 y 12 horas por la noche y no hará la siesta.

Los problemas nocturnos pueden incluir:

- Pesadillas. Si tiene pesadillas, consuélate hasta que pueda volverse a dormir.
- Temores nocturnos. Si se sienta repentinamente en la cama llorando, gritando, o dando patadas, no lo despiertes. Quédate a su lado hasta que le pase el miedo y se calme.
- Orinarse en la cama. Premia al niño si no se orina en la cama por la noche. Notifica al pediatra si el problema persiste.

La nutrición

Estimula la alimentación sana:

- Ofrece 3 comidas saludables diarias y dos ligeras.
- Explícale que comer bien (fruta, verdura, carne magra, y grano integral) ayuda al organismo.
- Deja que el niño ayude a planificar y preparar la comida.
- Dale un buen ejemplo comiendo alimentos saludables.



Cómo educar y criar a tu hijo

- Comportamiento** A continuación encontrarás varias indicaciones que ayudarán al niño a comportarse mejor:
- Trata de no decir “no” constantemente. Usa palabras positivas. Di: “Saltemos de los cojines en vez de saltar de la cama”.
 - Deja que el niño escoja entre 2 ó 3 opciones. “¿Quisieras armar un rompecabezas o leer un libro?”
 - Establece reglas claras y fáciles de entender, y úsalas una y otra vez. Por ejemplo, dile que puede salir a jugar cuando haya guardado los juguetes.
 - Comprende sus limitaciones y trata de no exigirle demasiado. Si notas que está cansado, no lo lledes de compras.
 - Mantén la calma si el niño se descontrola. En vez de enfadarte, apártalo de la situación que lo alteró.

La seguridad de tu hijo

- En la casa**
- Nunca dejes al niño solo cerca del agua, aunque sepa nadar.
 - Mantén los productos de limpieza, medicamentos, y vitaminas fuera del alcance del niño.
- Seguridad en la calle**
- Asegúrate de que el niño se ponga un casco cuando monte en bicicleta o motocicleta.
 - Enséñale a prestar atención cuando cruza la calle o el estacionamiento, para ver y oír si viene algún vehículo.
- En el auto** Todos los niños cuyo peso o estatura está por encima del límite orientado hacia adelante debe usar un asiento elevador de posicionamiento (booster) del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajusta correctamente, generalmente cuando han alcanzado los 4 pies 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.