

tu hijo @TM

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.



Esto ha sido posible gracias al generoso apoyo de la **A.L. Mailman Family Foundation**.

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** Tu hijo deberá ir sentado en un asiento para niños hasta que alcance el tamaño para usar cinturón de seguridad para adultos (cerca de 4 pies 9 pulgadas de altura y entre 8 y 12 años de edad).

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

