

# tu hijo @<sup>TM</sup>

## 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, consuélolo 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.

#### 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 lles 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 de adultos (cerca de 4 pies 9 pulgadas de altura y entre los 8 y los 12 años de edad).

*Born Learning*™ 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](http://www.bornlearning.org).

