

**BEST KIDS CARE**  
4200 S. LAKE FOREST DR. #100  
MCKINNEY, TX. 75070  
Phone: 214-592-0356  
Fax: 214-504-9385

## Su hijo(a) a los cuatro años de edad

### LAS MEDIDAS DE HOY

**Altura:** \_\_\_\_\_ pulgadas (\_\_\_\_\_ percentil)

**Peso:** \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas (\_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** varicela, DPT (difteria, tos ferina, tétanos), MMR (sarampión, paperas y rubéola), polio

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección

**Próxima visita:** Consulte con su médico.

**ANÁLISIS DE LABORATORIO:** Es posible que su hijo necesite análisis de tuberculosis, sangre y orina. Hable con su médico.

### NUTRICIÓN

A la edad de cuatro años, los niños ya deben poder comer solos. Ofrezca opciones cuando sea posible y trate de que su hijo pruebe alimentos nuevos. Esto le enseñará hábitos alimenticios sanos a su hijo mientras crece. Sea un buen ejemplo: elija alimentos sanos y evite las gaseosas, la comida basura y la comida rápida.

- Su hijo necesita 800 miligramos de calcio todos los días. Los productos lácteos descremados, como leche, yogur y queso, son buenas fuentes de calcio. Los panes y cereales con calcio son buenas opciones para los niños que no comen o beben suficientes productos lácteos. Si su hijo no recibe suficiente calcio, es posible que un suplemento de calcio resulte de utilidad. Hable con su médico.
- Su hijo también necesita 400 unidades internacionales (UI) de vitamina B todos los días. Esto se puede suministrar como parte de un multivitamínico para niños.
- Limite los jugos a no más de cuatro onzas por día. No permita que su hijo tome gaseosas.
- Enséñele a su hijo a escoger bocadillos saludables. Evite los aperitivos congelados o pre envasados que tengan un alto contenido de azúcar y grasa. Las frutas frescas, nueces, quesos y yogur son elecciones sanas.
- Coma sus comidas con toda la familia. No coma enfrente del televisor.

Tylenol \_\_\_\_\_ tsp

**Vitaminas:** cualquier masticable

### DESARROLLO

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su hijo hace lo siguiente:

- Salta en un pie
- Se balancea sobre un pie durante dos segundos
- Sabe el nombre de cuatro colores
- Vierte líquidos y corta y hace puré su propia comida
- Se viste solo y puede abotonarse
- Sabe su nombre y apellido
- Canta una canción de memoria
- Habla claramente
- Juega juegos de fantasía
- Juega juegos de mesa o de cartas
- Dibuja una persona con tres partes
- Le cuenta qué será lo siguiente que suceda en un libro

## SEGURIDAD

- Revise los límites de altura y peso del asiento para automóvil de su hijo. Los niños que pesen más de 40 libras deben usar un asiento de seguridad con respaldo alto. Las leyes de California exigen que los niños usen estos asientos hasta la edad de ocho años o hasta que lleguen a cuatro pies nueve pulgadas de estatura. Para más información, visite [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov), seleccione "Programas" y "en español" (su salud en su idioma), y entre "asientos de seguridad" en selección de búsqueda.
- Siga las directrices de seguridad cuando su hijo esté cerca del agua.
- Vigile a su hijo cuando esté cerca de la calle. Enséñele a no seguir a las mascotas o las pelotas a la calle.
- Cocine en los quemadores de atrás de su cocina para reducir el riesgo de quemaduras. Si su hijo llegara a quemarse, aplique agua fría (no hielo) inmediatamente y llame a su médico.
- Asegúrese de que todas las sustancias químicas, medicamentos, limpiadores, cuchillos, fósforos y otros materiales peligrosos estén fuera del alcance de su hijo.
- Cuando su hijo esté al aire libre, póngale un sombrero y aplíquelo un protector solar con FPS 30 o más.
- Procure que su hijo use un casco protector, protectores para codos y rodilleras cuando monte una bicicleta, un monopatín o una patineta.
- Recuérdele a su hijo que no debe acompañar a personas desconocidas ni aceptar nada de ellas. Enseñe a su hijo reglas sobre cómo manejarse de forma segura con todos los adultos:
  - Ningún adulto debe decirle a su hijo que guarde secretos y que no se los cuente a usted.
  - Ningún adulto debe mostrar interés en las partes privadas de su hijo.
  - Ningún adulto debe pedirle a su hijo que le ayude con sus propias partes privadas.
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).
- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: **1-800-222-1222**.

## SUEÑO

- Es posible que su hijo deje de dormir la siesta durante el día.
- Si su hijo tiene temores a la hora de ir a dormir, hable con él sobre estos temores y recuérdale que usted está cerca. Responda inmediatamente a las pesadillas y consuele a su hijo.
- Si su hijo ronca intensamente o si usted tiene problemas con los hábitos de dormir de su hijo, pida ayuda a su médico.

## DISCIPLINA

Debido a que su hijo puede decir más palabras, es posible que negocie con frecuencia, por ejemplo, "una historia más y me duermo". Sea constante con las reglas y los límites. Recuerde, usted manda. No permita que su hijo pegue o muerda. Detenga el comportamiento hostil de su hijo y hable sobre el modo en que esas acciones afectan a otras personas. Enséñele a su hijo a disculparse. Sea un buen ejemplo en cuanto a comportamiento respetuoso. Elogie a su hijo cuando se preocupe por los sentimientos de otras personas.

## ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

La mayor parte de los niños se mantienen secos durante el día. Mojar la cama todavía es común a esta edad. Permita que su hijo le ayude a cambiar las sábanas si tuvo un accidente, pero no lo castigue por mojar la cama. Enseñe a su hijo a lavarse las manos después de usar el baño.

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

- Planifique momentos para que toda la familia esté junta. Esto puede incluir las comidas, la hora de ir a dormir y las vacaciones. Durante las comidas, incluya a su hijo en la conversación.
- Pasen tiempo juntos haciendo ejercicio: hagan caminatas, jueguen en el parque o monten bicicleta.
- Aliente a su hijo a explorar, a hacer cosas por su cuenta y a decirle lo que quiere. Los niños aprenden acerca de la auto apreciación y del amor cuando sienten que sus ideas son importantes para usted. Pídale a su hijo que le cuente sobre sus amigos y actividades en la escuela. Escuche lo que su hijo le cuente.
- Si le permite a su hijo ver televisión, limite esto a menos de dos horas por día y háganlo juntos. No vean televisión durante las comidas. No coloque un televisor en el cuarto de su hijo.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Piense en la posibilidad de inscribir a su hijo en un instituto preescolar. Esto puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y de aprendizaje, como compartir y tomar turnos. Si su hijo no está en la escuela, dele muchas oportunidades de jugar con otros niños.
- Los niños de esta edad hacen muchas preguntas. Mantenga sus respuestas concisas y diga la verdad.
- Fomente el ejercicio diario llevando a su hijo a la zona de juegos o al parque.
- Supervise a su hijo mientras come, se baña y se viste, pero permítale hacer más cosas por su propia cuenta.
- Léale a su hijo todos los días. Permita que él o ella le cuente la historia. Señale letras y jueguen a hacer rimas juntos. Visite la biblioteca y ayude a su hijo a escoger libros que le gusten.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día. Si su hijo escupe la pasta y no la traga, puede comenzar a usar una pasta de dientes con fluoruro. Lleve a su hijo con regularidad al dentista.
- Hable con su hijo despacio, claramente y con lenguaje de adultos. No lo apresure cuando hable ni hable por su hijo.