

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable

4

AÑOS
VISITA

A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 5 años de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Sigue reglas o se turna para jugar con otros niños.
- Canta, baila o actúa para usted.
- Lleva a cabo tareas simples en el hogar, como poner juntas las medias de un par o recoger la mesa después de comer.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Cuenta una historia que oyó (o inventa) con un mínimo de dos eventos. Por ejemplo, “Había un gato que no podía bajar de un árbol y el bombero lo salvó”.
- Responde preguntas sencillas sobre un libro o historia después de que se lo leyó o contó.
- Mantiene una conversación con más de tres intercambios recíprocos.
- Usa o reconoce rimas simples.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Cuenta hasta 10.
- Nombra algunos números entre el 1 y el 5 cuando usted los señala.
- Usa palabras sobre el tiempo, como “ayer”, “mañana”, “la mañana” o “la noche”.
- Presta atención por 5 a 10 minutos durante las actividades. Por ejemplo, durante la hora del cuento o haciendo manualidades (el tiempo en pantalla no cuenta).
- Escribe algunas de las letras de su nombre.
- Nombra algunas letras cuando usted las señala.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Abotona algunos botones.
- Brinca en un pie.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Cuando hable con su hijo, use oraciones completas con palabras “de adulto”. Ayúdelo a usar palabras y frases correctas.
- Enséñele sobre colores, formas y tamaños de objetos que ve a lo largo del día.
- Tenga paciencia para responder sus preguntas de “por qué”. Si no sabe una respuesta, diga “No lo sé”, y luego ayude a su hijo a encontrar la respuesta en un libro o en internet.
- Déjelo ayudar con tareas sencillas en el hogar.
- Dé a su hijo juguetes u otros objetos que fomenten el “juego de representación”, como ropa para disfrazarse, bloques para armar u ollas y sartenes para fingir que cocina.

- Enséñele sobre los sentimientos de los demás y cómo reaccionar positivamente ante ellos. Por ejemplo, si un amigo está triste, su hijo puede ofrecerle un animal de peluche o un suave golpecito en la espalda.

Comportamiento

- Enseñe a su hijo a usar palabras para pedir cosas y resolver problemas. Por ejemplo, si le quita un juguete a un amigo sin pedírselo, enséñele a preguntar “¿Puedo probarlo yo?”
- Preste más atención y elogios a su hijo cuando se porte bien. Limite la atención o ignore los comportamientos indeseables.
- Use palabras simples para decirle a su hijo por qué no puede hacer algo que usted no quiere (comportamiento indeseable). Ofrezcale una opción alternativa. Por

ejemplo, “No puedes tomar un helado antes de la cena, pero puedes comer un yogurt o una banana”.

Preparación para la escuela

- Dé a su hijo tiempo para jugar con otros niños de su edad. Así aprenderá a compartir y a hacer amigos.
- Lean libros juntos todos los días para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades de lenguaje y lectura. Pregúntele sobre el libro y sobre qué podría pasar a continuación.
- Ayúdelo a expresar sus sentimientos con palabras. Elógielo por ser amable con los demás. Enséñele a pedir perdón cuando hiere los sentimientos de otros.
- Tenga paciencia mientras su hijo habla. Dele abundante tiempo para terminar sus oraciones.

Hábitos saludables

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Limite la cantidad de jugo para prevenir las caries.
- Coman juntos como familia siempre que sea posible. Que su hijo lo vea a usted comer cosas saludables como verduras, frutas y carnes magras y beber agua o leche.
- Anime a su hijo a jugar y a ser activo a lo largo del día. Modele este comportamiento siendo activos como familia siempre que sea posible.
- Su hijo necesita 10–13 horas de sueño al día, incluida una siesta. Tenga una rutina consistente para la hora de acostarse (baño, cepillarse los dientes, libros, acostarse). La hora antes de acostarse debe ser tranquila.
- Ayúdelo a cepillarse los dientes 2 veces al día (después del desayuno y antes de acostarse). Aplique el tamaño de un guisante de pasta de dientes con flúor. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

- Limite el tiempo de pantalla a un total de 1 hora por día de programas educativos y de calidad. Evite poner un televisor en la habitación de su hijo.

Seguridad en el vehículo

- Su hijo debe viajar siempre en el asiento trasero y usar un asiento para automóvil que mire hacia adelante. Cambie a un asiento elevador cuando su hijo alcance el límite de peso o altura del asiento de seguridad. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el agua

- El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos tinacos, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Enséñele a nadar. Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

Seguridad del cuerpo

- Use los términos correctos para todas las partes del cuerpo a medida que su hijo se interesa en las formas en que los niños y las niñas son distintos entre sí. Enséñele sobre lo que es tocar de forma segura y lo que no. Dígale qué hacer si alguien quiere tocarlo de forma insegura, usando “No, Irse, Contar”.
 - **No**—Di “no” o “stop” fuerte para que la persona te oiga.
 - **Irse**—Aléjate corriendo de la persona y busca a un adulto seguro que esté cerca.
 - **Contar**—Cuéntale al adulto y a mí lo que pasó, para que podamos mantenerte a salvo.

Lea más consejos sobre cómo enseñar seguridad del cuerpo a los niños *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children’s

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1883, 06/23 BRV901907

