

# tu hijo @™

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

## 4 años

Este año, su niño/a terminará el preescolar y estará listo/a para el kindergarten. Es un gran salto y con él vienen las dificultades iniciales. Su niño/a deberá enfrentarse con nuevas cosas—como estar seco/a durante toda la noche o amarrarse los zapatos. Al hacerlo, algunas veces se sentirá frustrado/a. Su estímulo y apoyo pueden aliviar algunos problemas y ayudarle a lograr sus objetivos.

### la salud de tu hijo

tome nota

Según la Academia de Pediatras usted debe informar a su médico si a la edad de 5 años su niño presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Mucho temor, timidez o comportamiento extremadamente agresivo
- Incapacidad de concentrarse en una actividad por más de cinco minutos
- Poco interés en jugar con otros niños
- Infelicidad o tristeza general la mayor parte del tiempo
- Problemas para comer, dormir o utilizar el baño
- Incapacidad para distinguir entre la fantasía y la realidad

#### La visita de cuidado preventivo

Durante el chequeo anual de su niño/a, el médico podrá examinarle la vista y los oídos. Asimismo, no olvide hablar con el pediatra sobre las dosis de vacunas de refuerzo necesarias para entrar en la escuela.

#### Dormir

Su niño probablemente duerme entre 10 y 12 horas todas las noches y ya no toma una siesta por la tarde.

Entre las cosas que con más frecuencia hacen que los niños se despierten a mitad de la noche están:

- Pesadillas o sueños muy intensos. Si su niño/a se despierta por la noche debido a pesadillas, consuélelo/a hasta que pueda volverse a dormir. También es buena idea hablar sobre el sueño que tuvo.
- Temores nocturnos. Estos son episodios durante los cuales un/a niño/a puede sentarse en la cama llorando, gritando, gimiendo o hablando entre dientes con los ojos abiertos, a pesar de no estar realmente despierto/a. No despierte a su niño/a. Permanezca con él/ella hasta que termine el temor y se haya calmado.
- Enuresis nocturna. Premie a su niño/a por las noches secas, pero no lo/a castigue por las noches en que se orina en la cama. Déle mucho apoyo. Si el problema continúa, busque ayuda profesional.

#### Nutrición

Estimule los hábitos alimenticios saludables ofreciendo:

- tres comidas al día más dos bocadillos pequeños
- porciones pequeñas
- alimentos nutritivos
- explicaciones sobre por qué comer saludablemente es importante para su organismo. Explíquelo cómo comer frutas, vegetales, carnes magras y granos enteros ayuda a su organismo a permanecer sano y en forma.
- dé a su niño/a la oportunidad de planificar las comidas y preparar los alimentos. Lleve a su niño/a al supermercado y deje que seleccione una nueva fruta para probar. Cocinen junto/as comidas saludables—batidos de fruta fresca, pizza con queso, molletes de arándano. Visite un huerto de manzanas o una granja, para ayudarle a entender lo que son los alimentos naturales.
- un buen ejemplo. Si usted selecciona alimentos saludables para usted, es muy probable que su niño/a haga lo mismo.

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Al cumplir 5 años, su niño/a debe estar en capacidad de hacer la mayor parte de o todo lo siguiente:

#### Intelectualmente

- Utiliza el futuro (por ejemplo, “Mañana voy a ir a la escuela.” o “En mi próximo cumpleaños tendré 5”).
- Puede decir su nombre completo y su dirección
- Cuenta diez o más objetos

#### Socialmente / Emocionalmente:

- Quiere ser como su amigo/as
- Muestra una mayor independencia, como el deseo de ir a la casa de un/a amigo/a solo/a.
- Acepta fácilmente las normas
- Le gusta cantar, bailar y actuar

#### Físicamente

- Salta en una pierna
- Da volteretas
- Copia triángulos y otras figuras geométricas

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

## 4 años

### cómo educar y criar a tu hijo

#### Disciplina

Normas para todas las edades. Su niño/a se portará mal periódicamente. No importa cuál sea el motivo, usted debe tratar la disciplina con el mismo conjunto de normas:

- *No diga "no".* Si usted constantemente le dice "no" a su niño/a, dejará de prestarle atención. Utilice frases positivas. Diga, "Saltemos de la almohadas en lugar de saltar de la cama" y únicamente diga "no" cuando sea necesario. Dé a su niño la mayor libertad posible para explorar.
- *Déle opciones.* Las opciones le permiten a su niño/a sentir que controla su mundo, pero déle opciones limitadas para que no sean abrumadoras, "¿Quisieras armar un rompecabezas o leer un libro después de comer?"
- *Deje claras sus expectativas.* Establezca normas que sean fáciles de entender y hágalas cumplir con regularidad. Por ejemplo, al momento de comer, diga a su niño/a que no puede comer postre si no come los vegetales.

*Hacer frente a las frustraciones.* A los niños de esta edad les angustia no poder hacer por sí solos algunas actividades — colorear las líneas, armar un rompecabezas, ponerse los zapatos. Para ayudar a evitar estas angustias, usted debe:

- comprender las limitaciones de su niño/a — estar consciente de qué situaciones pueden frustrarlo/a y sugerirle que por un tiempo no haga cosas que le resulten difíciles.
- ofrezca opciones que puedan calmar a su niño/a. Tome conciencia de actividades o comportamientos que ayuden a su niño/a a relajarse (caminar, respirar profundo) e instrúyale que las haga cuando vea que comienza a frustrarse.

No obstante, no haga las tareas por su niño/a. Esto hará que su niño/a no aprenda a lidiar con las frustraciones y evitará que aprenda a dominar la aptitud que está desarrollando.

### la seguridad de tu hijo



#### En el automóvil

Su niño debe ir siempre en su asiento de refuerzo hasta que pese 80 libras y mida 4 pies 9 pulgadas de estatura.

#### En la casa

Debido a que su niño/a es más independiente en la casa, se deben tomar precauciones de seguridad para asegurar que no se lastime cuando esté solo/a.

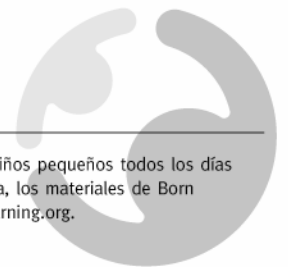
- Nunca deje a su niño/a desatendido cerca del agua, aunque sepa nadar.
- Mantenga las substancias de limpieza, las medicinas, las vitaminas, las plantas caseras tóxicas fuera del alcance de su niño.
- Mantenga los alimentos y las bebidas calientes fuera del alcance de su niño/a.
- Mantenga las ollas en las hornallas posteriores de la cocina.

#### Simulacros de incendio en la casa

Planifique y practique. Además de un extintor de incendios en condiciones de funcionamiento y detectores de humo, su familia debe tener un plan que los miembros de su familia deben cumplir en caso de incendio.

- Enseñe a su niño/a que si queda atrapado/a en una habitación debe echarse en el suelo cerca de una cama. Este es el primer lugar donde los bomberos lo/a buscarán.
- *Establezca varias vías de escape de la casa y seleccione un lugar donde encontrarse después de abandonar la casa.*
- *Haga simulacros de incendio varias veces al año. Incluya a todas las personas que regularmente cuidan de su niño/a.*

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Cívitas. Para más información, visítenos en línea en [bornlearning.org](http://bornlearning.org).



#### For information in English:

#### Rappahannock United Way Success By 6®

PO Box 398  
Fredericksburg, VA 22404  
540/373-0041 x 19  
540/373-0356 Fax

[wecare@rappahannockunitedway.org](mailto:wecare@rappahannockunitedway.org)

