Control de salud: 4 años

Las habilidades físicas de los niños se desarrollan mucho más rápido que su buen juicio. Vigile a sus niños cuando están jugando, y protejalos de situaciones peligrosas, como correr detrás de una pelota hacia la calle.

Ayudando a su niño a aprender y a crecer

- **Ayude a su niño a empezar a prepararse para la escuela.**
  - Lean libros juntos todos los días. Haga a su niño preguntas acerca de los cuentos. Lleve a su niño a la biblioteca para elegir libros.
  - Ayude a su niño a que describa sentimientos. Alabe a su niño por su buen comportamiento y enseñele a pedir disculpas.
  - Reserve tiempo para que su niño juegue con otros niños de su edad. Enseñe a su niño a respetar los turnos.
  - Considere inscribir a su niño en preescolar o Head Start (Inicio Temprano).
- **Ayude a su niño a aprender buenos hábitos para dormir.** Su necesita de 10 a 13 horas de sueño cada día.
- **Cree rutinas diarias en el hogar.**
  - Coman juntos en familia cada vez que sea posible y sin distracciones.
  - Mantenga rutinas tranquilas para acostarse y acuéstelo a la misma hora cada noche.
  - Pida a todos los miembros de la familia que sigan las reglas de la casa.

Alimentando a su niño

- A esta edad, los niños deberían comer los mismos alimentos que el resto de la familia.
- **Forme hábitos saludables de alimentación.** Ofrézcale al niño la opción de elegir entre diversas frutas, vegetales y cereales. Evite la comida chatarra y la comida rápida poco saludables.
- Si le preocupa el peso del niño, o sus hábitos de alimentación, pida consejo a su médico.

(Meta) A la edad de 4 años, la mayoría de los niños:

- Juegan bien con otros niños y prefieren jugar con otros niños que solos.
- Hablan sobre las cosas que les interesan y relatan cuentos.
- Pueden atrapar una pelota que rebota y pararse en un pie durante varios segundos.
- Pueden nombrar los colores y algunos números.
- Pueden dibujar una persona con 2 a 4 partes del cuerpo.
- Pueden decir su nombre y dirección.

Su niño alcanzará las metas a su propio ritmo. Para una información detallada sobre las metas, visite cdc.gov/actearly o llame al 1-800-CDC-INFO.

Manteniendo a su niño activo

- **Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.** Establezca reglas para limitar el uso de los medios creando un plan de medios para su familia en **healthychildren.org/MediaUse Plan**
- **Ser activo.** Excepto cuando duerme, su niño nunca debería estar inactivo durante más de una hora a la vez.

Manteniendo a su niño seguro y sano

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo.**
- **Esté seguro en casa y en otros lugares.**
  - Asegúrese de que un adulto responsable siempre cuide de su niño mientras está en su casa, en el patio, en el garaje o en un parque de juegos.
  - Haga que su niño cruce la calle solo con una persona responsable.
  - Obsérvelo de cerca cuando está cerca del agua. Enséñele a nadar. Asegúrese de que las piscinas (albercas) tengan una cerca cerrada alrededor y que las piscinas de jugar estén vacías después de usarlas.
  - Asegúrese de que su niño lleve puesto un casco al montar en bicicleta o patineta, al patinar, al esquiar o al hacer snowboarding. Lleve puesto su propio casco para dar el ejemplo.
  - Colóquele un sombrero y protector antes de salir al sol.
  - Enseñe a su niño a preguntar al dueño si está bien antes de acariciar a un perro.
  - Cierre con seguro los medicamentos, venenos, químicos, cigarrillos, encendedores y alcohol. Si hay alguna pistola en alguna casa que su niño visite, asegúrese de que esté bajo llave en todo momento.
- **Esté seguro en los automóviles y cerca de estos.**
  - Cuando su niño alcance el peso o el límite de altura para el asiento del automóvil, cambie a un asiento elevado que se coloca con el cinturón de seguridad.
  - Su niño debe ir en el asiento trasero del automóvil hasta los 12 años.
  - Asegúrese de que todos en el automóvil lleven puestos los cinturones de seguridad.
  - **Nunca deje a su niño solo en el automóvil.**
- **Enseñe a su niño a estar seguro con otros adultos.**
  - Ningún adulto debería pedir a su niño que guarde un secreto hacia usted. Nadie debería pedirle que enseñe sus partes íntimas. Enséñele nombres correctos para sus partes íntimas.
  - Enseñe a su niño a decirle a un adulto de confianza si alguien lo hace sentir incómodo.
  - Si usted o su niño se siente inseguro, nuestra oficina puede ayudarle a encontrar alguien que pueda ayudar.
- **Ayude a desarrollar hábitos saludables de limpieza de los dientes.**
  - Ayude a su niño a cepillarse los dientes después del desayuno y antes de ir a la cama con una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
  - Visite al dentista cada 6 meses.
  - Dele a su niño agua en lugar de jugo para beber. El jugo tiene mucha azúcar, lo que es malo para sus dientes.

Mi cita de seguimiento

Su próxima consulta de control de niño sano será cuando su niño tenga 5 años de edad

Fecha / Hora:_____

- Página de Facebook **IntermountainMoms**
- Para información de seguridad más apropiada a la edad, visite **safekids.org** y regístrese para el boletín mensual.
- Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte **211ut.org** para buscar servicios comunitarios.

¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control al 1-800-222-1222.

Esta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga sus indicaciones.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FSLW013S - 08/23 (Last reviewed - 08/23) (Spanish translation by CommGap)