

## 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 protéjalos 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 enseñe 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.** Ofrezcale 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](https://www.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](https://www.healthychildren.org/MediaUsePlan)
- **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.
  - Colóquelo 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: \_\_\_\_\_

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



#### [Página de Facebook IntermountainMoms](#)



Para información de seguridad más apropiada a la edad, visite [safekids.org](http://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](http://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 (control de envenenamiento) 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.

Well Check: 4 years

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.