

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

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

## 4 años

Este año tu niño terminará el periodo preescolar y estará listo para entrar en el jardín de infancia. Es un momento durante el cual el niño tendrá que encarar ciertos ajustes y nuevos retos de aprendizaje — tales como no usar pañales por la noche y ponerse los zapatos. A menudo se sentirá frustrado pero tu estímulo y apoyo podrán ayudarlo a superar las dificultades y lograr su objetivo.

## la salud de tu hijo

### toma nota:

Según la Academia de Pediatría deberás informar al pediatra si a la edad de 5 años de edad el niño parece:

- Tener mucho miedo, ser tímido o comportarse de manera agresiva.
- Ser incapaz de concentrarse en cualquier actividad durante más de cinco minutos.
- Sentir poco interés en jugar con otros niños.
- Sentirse generalmente infeliz o estar triste la mayoría del tiempo.
- Tener problemas para comer, dormir o ir al baño.
- Ser incapaz de distinguir entre la fantasía y la realidad.

### Revisión de niños sanos

Durante el chequeo anual del niño el médico le examinará la vista y los oídos. No te olvides además de recordar al pediatra que administre al niño las vacunas de refuerzo necesarias para entrar en la escuela y asegúrate de que estén al día las vacunas que le falten.

### El sueño

Lo más probable es que el niño duerma entre 10 y 12 horas todas las noches y que ya no duerma la siesta por la tarde. Las causas más frecuentes de que los niños se despierten por la noche son:

- *Pesadillas o sueños vívidos.* Si el niño se despierta por la noche porque tiene pesadillas consuélalo hasta que pueda quedarse dormido otra vez. También es aconsejable hablar sobre la pesadilla que lo despertó.
- *Terror nocturno.* A veces puede que el niño se incorpore repentinamente en la cama llorando, gritando, gimiendo y dando vueltas con los ojos abiertos, a pesar de no estar realmente despierto. No despiertes al niño. Quédate con él hasta que se le pase el miedo y se haya calmado.
- *Enuresis nocturna.* Es aconsejable premiar al niño si no se orina en la cama durante la noche pero no hay que castigarlo si lo hace. Dale mucho apoyo. Si el problema continúa, busca ayuda profesional.

### Nutrición

Estimula costumbres sanas con:

- Tres comidas al día y dos pequeñas meriendas.
- Porciones pequeñas.
- Alimentos nutritivos.
- Explicaciones sobre por qué es importante comer de manera saludable para el organismo. Explica que comer frutas, vegetales, carnes magras y granos integrales fomenta la salud.
- Da al niño la oportunidad de planificar las comidas y preparar los alimentos. Lleva al niño al supermercado y deja que escoja la fruta que quiera probar. Deja que participe en la preparación de comidas saludables — batidos de fruta fresca, pizza con queso, magdalenas con arándanos. Llévalo a un huerto de manzanas o a una granja para que comprenda cuáles son los alimentos naturales.
- Da un buen ejemplo. Si seleccionas alimentos saludables para ti es muy probable que el niño haga lo mismo y que escuche cuando le alientes a usar el orinal.

### consejos para que no use pañales...

La AAP dice que debes consultar al médico si tu niño:

- No se orina durante la noche durante algún tiempo y después comienza a hacerlo de nuevo y tiene que volver a usar ropa interior especial.
- Tiene 5 años y se orina en la cama todo el tiempo.
- Dejó de orinarse en la cama por lo menos durante 6 meses y repentinamente comenzó a tener accidentes de día y de noche.

## el crecimiento y desarrollo de tu hijo

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN<sup>SM</sup>

Revisado y aprobado por la American Academy of Pediatrics.

Cuando cumpla 5 años tu niño deberá ser capaz de hacer la mayoría de lo detallado a continuación:

### Físicamente

- Salta en un pie.
- Da volteretas.
- Copia triángulos y otras figuras geométricas.

### Socialmente y emocionalmente

- Quiere ser como sus amigos.

- Demuestra más independencia. Por ejemplo desea ir solo a visitar a un amigo a su casa.
- Acepta fácilmente las reglas.
- Le gusta cantar, bailar y jugar al teatro.

### Intelectualmente

- Utiliza el futuro. Por ejemplo, “Mañana voy a ir a la escuela,” o “En mi próximo cumpleaños cumpliré cinco.”
- Puede decir su nombre completo y su dirección.
- Cuenta diez objetos o más.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

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

## 4 años

### cómo educar y criar a tu hijo

#### Disciplina

*Reglas para todas las edades.* Si el niño se porta mal a menudo deberás disciplinarlo, sin que importe el motivo, siguiendo siempre las mismas reglas:

- No le digas “no.” Si le dices constantemente “no” el niño no te hará caso. Es mejor que uses frases positivas. Di, “Saltemos de los cojines en vez de saltar de la cama,” y di “no” únicamente cuando sea necesario. Da al niño la mayor libertad posible para explorar.
- Dale opciones. Si le das opciones el niño sentirá que controla su entorno. Sin embargo dichas opciones deberán ser limitadas para que no sean abrumadoras, por ejemplo, “¿Quisieras armar un rompecabezas o leer un libro después de comer?”
- Deja bien claro lo que esperas de él. Establece reglas fáciles de comprender y haz que se respeten en todo momento. Por ejemplo, di al niño que puede salir a jugar afuera después de haber recogido sus juguetes.

*Haz frente a las frustraciones.* Los niños a esta edad suelen alterarse si no pueden hacer por sí solos algunas actividades — rellenar dibujos con colores, armar rompecabezas, ponerse los zapatos. Para ayudar a evitar estas crisis deberás:

- Comprender las limitaciones del niño — sé consciente de las situaciones que pueden frustrarlo y sugiere que deje para más tarde las actividades que le resulten difíciles.
- Ofrecer opciones que puedan calmar al niño. Sé consciente de las actividades o comportamientos que ayudarán al niño a relajarse (caminar, respirar hondo) e indícale que las haga cuando veas que comienza a frustrarse.

Sin embargo, no hagas lo que tenga que hacer el niño por él porque no aprenderá a manejar sus frustraciones y no dominará lo que está aprendiendo.

### la seguridad de tu hijo



#### En el automóvil

El niño deberá utilizar un asiento elevador especial hasta que pese 80 libras y mida 4 pies 9 pulgadas de altura.

#### En la casa

Debido a que el niño tiene más independencia en la casa, se deberá tomar precauciones de seguridad para asegurarse que no se lastime cuando no estás a su lado.

- Nunca dejes al niño solo cerca del agua aunque sepa nadar.
- Mantén los artículos de limpieza, las medicinas, las vitaminas, las plantas caseras venenosas fuera del alcance del niño.
- Mantén los alimentos y las bebidas calientes fuera del alcance del niño.
- Mantén las ollas en los fuegos posteriores de la cocina.

#### Simulacros de incendio en la casa

Establece un plan y practícalo. La familia debe tener un plan que seguir en caso de incendio, además de detectores de humo y un extintor de incendios que funcione adecuadamente.

- Enseña al niño que si se queda atrapado en un dormitorio debe echarse en el suelo cerca de la cama. Este es el primer lugar donde los bomberos lo buscarán.
- Establece varias vías de escape de la casa y selecciona un lugar donde encontrarse después de abandonar la casa.
- Lleva a cabo simulacros de incendio varias veces al año. Incluye a todas las personas que regularmente cuidan del niño.

*Born Learning<sup>SM</sup>* es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).

