

# eClinicalWorks

## Chequeo del niño sano: 4 años



**El equipo de seguridad para andar en bicicleta, como los cascos, ayudan a cuidar la seguridad de su hijo.**

Aunque su hijo esté sano, siga llevándolo al médico para sus chequeos anuales. De esa manera, puede asegurarse de que su hijo esté protegido con las vacunas y los exámenes de detección que le corresponden a su edad. Además, su proveedor de atención médica puede comprobar en estas visitas que el crecimiento y el desarrollo de su hijo sean adecuados. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

### Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará el comportamiento del niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Disfruta de la compañía de otros niños y colabora con ellos
- Habla sobre lo que hace y lo que le gusta (por ejemplo, juguetes, juegos, personas)
- Cuenta una historia o canta una canción
- Reconoce la mayoría de los colores y las formas

- Dice su nombre y apellido
- Usa tijeras
- Dibuja una persona con **2** a **4** partes del cuerpo
- Atrapa un balón que se le arroja de rebote la mayoría de las veces
- Se para en un solo pie por unos instantes

## Asuntos escolares y sociales

El proveedor de atención médica le preguntará cómo se lleva su hijo con los demás niños. Háblele sobre la experiencia del niño en ambientes de grupo como el preescolar. Si su hijo todavía no está en un preescolar, puede hablar de su comportamiento en la guardería o cuando se reúne con otros niños para jugar. También puede examinar las opciones de preescolar y lo que debe hacer para preparar a su hijo para el jardín de niños (o *kinder*). El proveedor de atención médica podría hacerle preguntas como las siguientes:

- El comportamiento y la participación en ambientes de grupo. ¿Cómo se comporta su hijo en la escuela (u otro ambiente de grupo)? ¿Sigue las rutinas y participa en actividades colectivas? ¿Qué dicen los maestros o las niñeras acerca del comportamiento del niño?
- El comportamiento en casa. ¿Cómo se comporta el niño en la casa? ¿Es su comportamiento en casa mejor o peor que su conducta en la escuela? (Tenga en cuenta que, en muchos casos, los niños se comportan mejor en la escuela que en la casa).
- Las amistades. ¿Ha hecho amistades su hijo con otros niños? ¿Qué tal son esos niños? ¿Cómo se lleva su hijo con esos amigos?
- Los juegos. ¿Cómo le gusta jugar al niño? Por ejemplo, ¿inventa juegos "de hacer de cuenta que"? Cuando está jugando, ¿interactúa su hijo con otros niños?
- La independencia. ¿Cómo se está adaptando su hijo a la escuela? ¿Cómo reacciona cuando usted se va? (Es normal que el niño esté un poco ansioso. Su ansiedad se calmará con el tiempo, a medida que su hijo se vuelva más independiente).

## Consejos de nutrición y ejercicio

Una alimentación saludable y la actividad física son 2 claves importantes para que su hijo se mantenga sano en el futuro. No es demasiado temprano para

comenzar a enseñarle a su hijo hábitos saludables que le durarán toda la vida. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer:

- Limite su consumo de jugos y bebidas para deportistas. Estas bebidas, incluso el jugo puro de frutas, contienen demasiada azúcar. Esto causa un aumento excesivo de peso y caries dentales. Lo ideal es que su hijo tome agua y leche baja en grasa o sin grasa (descremada). No le dé más de un vaso pequeño de jugo al 100% cada día, por ejemplo, durante una comida.
- No sirva refrescos (gaseosas). Lo más recomendable es que no deje que su hijo beba refrescos. Si decide dejar que los tome, reserve los refrescos para las ocasiones muy especiales.
- Ofrezca alimentos nutritivos. Tenga siempre a mano una diversidad de alimentos sanos para el refrigerio, como frutas y vegetales frescos, carnes magras y granos integrales. Las comidas como las papas fritas, los caramelos y los snacks deberían servirse excepcionalmente.
- Sirva porciones adecuadas para un niño. Los niños no necesitan la misma cantidad de comida que los adultos. Sirva a su hijo porciones de comida que sean adecuadas para su edad y permita que el niño deje de comer cuando esté lleno. Si su hijo sigue teniendo hambre después de una comida, ofrézcale más verduras o frutas. Está bien que usted imponga límites en las cantidades que su hijo come.
- Anime al niño a hacer al menos entre 30 y 60 minutos de juego activo al día. El movimiento ayuda a que su hijo se mantenga sano. Lleve al niño al parque, a montar en bicicleta o a recrearse con juegos activos como jugar al corre que te pilló o a la pelota.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente a la pantalla de una hora al día. Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, usando la computadora y jugando videojuegos.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuánto debería pesar su hijo. A esta edad, su hijo debería aumentar unas  o  libras (entre 2 y 2.5 kilos aprox.) al año. Si está engordando más que eso, pídale al proveedor de atención médica que le dé recomendaciones sobre hábitos alimentarios saludables y actividad física.
- Lleve a su hijo al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.

## Consejos de seguridad

Las recomendaciones para que su hijo esté seguro incluyen:

- Al montar en bicicleta, su hijo debe usar un casco con la correa abrochada. Al patinar sobre ruedas o andar en patineta o monopatín (*scooter*), es conveniente que se ponga protección como muñequeras, coderas, rodilleras y un casco.
- Siga usando la silla infantil en el automóvil hasta que a su niño le quede pequeña. (Para muchos niños, esto ocurre alrededor de los cuatro años de edad y cuando pesan al menos 40 libras [18 kilos]). Pregúntele al proveedor de atención médica si hay leyes estatales especiales que usted debe conocer respecto del uso de sillas de seguridad en automóviles.
- Una vez que su hijo crezca al punto de que no quepa en su silla infantil, cambie a un asiento elevador con respaldar alto, que permite que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente. Debería usar un asiento elevador hasta que su hijo mida 4 pies 9 pulgadas (1.5 m) y tenga entre 8 y 12 años de edad. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles.
- Enseñe a su hijo que no hable ni vaya a ninguna parte con un extraño.
- Comience a enseñarle a su hijo su número de teléfono, su dirección y los nombres de sus padres. Saber estos datos es importante en caso de una emergencia.
- Enséñele a su hijo a nadar. Muchas comunidades ofrecen clases de natación a bajo precio.
- Si tiene piscina, debería tener una cerca todo a su alrededor; las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave. No deje que su hijo juegue en piscinas ni en sus cercanías sin supervisión, aunque sepa nadar.

## Vacunas

Según las recomendaciones de los CDC, en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Influenza (gripe), anualmente

- Sarampión, paperas (parotiditis) y rubéola
- Poliomielitis
- Varicela

## Estimule positivamente a su hijo

Es fácil decirle a un niño lo que está haciendo mal. Pero en muchos casos es más difícil recordar felicitarlo por lo que hace bien. Los estímulos positivos (recompensar el buen comportamiento) ayudan a su hijo a adquirir confianza en sí mismo y una autoestima saludable. Siga estos consejos:

- Elogie al niño y dedíquele atención cuando se comporta bien. Si resulta adecuado, asegúrese de que toda la familia sepa que el niño ha hecho algo bueno.
- Premie el buen comportamiento con abrazos, besos y pequeños regalos (como calcomanías). Si el buen comportamiento está acompañado de recompensas, los niños seguirán actuando de esa manera para sentirse premiados. Evite usar caramelos o dulces como recompensa. Usarlos como un gusto como un estímulo positivo puede crear hábitos de alimentación poco saludables, además de un vínculo emocional con la comida.
- Cuando el niño no actúe como usted desea, no le diga que es "malo" o "malcriado". En vez de eso, describa la razón por la que su conducta no es aceptable. (Por ejemplo, diga "No está bien dar golpes" en lugar de "Eres una niña mala"). Cuando su hijo opte por portarse bien en lugar de no hacerlo (por ejemplo, marcharse del lugar en lugar de dar un golpe), ¡no olvide elogiar la buena decisión!
- Propóngase decirle cinco cosas lindas a su hijo todos los días. ¡Y hágalo!

Próximo chequeo: \_\_\_\_\_

NOTAS DE LOS PADRES:

