

4 AÑOS
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano
4 Años



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

Nutrición

Regularmente pensamos que nuestros niños requieren comer más de lo que en realidad necesitan. Aunque piense que su niño "come tan poquito" la verdad es que el niño sabe cuanto necesita comer para seguir creciendo saludablemente. Los niños experimentan días en que comen bien y otros días en que consumen menos alimentos. Evite los enfrentamientos sobre las comidas.

No utilice la alimentación como modo de exigir poder sobre el niño o como recompensa o castigo para modificar el comportamiento de su niño. En realidad, usted tiene el control de lo que compra y lo que le ofrece para comer. Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sírvalle comidas y bocadillos saludables. Limite los dulces y las comidas convenientes, como las papitas fritas. Limite la azúcar y las grasas. Sírvalle leche en cada comida. Limite los jugos de fruta a 4 onzas y no le de soda u otras bebidas dulces. Ofrézcale agua durante el día.

Limite la televisión, la computadora y los video juegos a no más de 1 hora por día. Anime al niño que se mantenga activo y juegue al aire libre bajo supervisión adulta.

Las investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad infantil y el sobrepeso. Per eso, es necesario mantener una rutina para ir a la cama y un horario fijo para dormir.

La Dentición Infantil

Cepille los dientes y las encías del niño dos veces cada día con pasta dental con fluoruro de cantidad del tamaño de un guisante (chicharo). Adicionalmente, enseñe al niño a como usar hilo dental una vez al día. El niño necesita ver a un dentista regularmente. Visite al dentista cada 6 meses.

El Desarrollo y El Comportamiento

Con una imaginación vivida el niño puede crear "personajes imaginarios" amiguitos con los cuales juega o platica. Las pesadillas y el miedo a la oscuridad son también comunes. A esta edad preescolar puede empezar atender al jardín de infancia (preschool) para compartir, jugar y aprender con otros niños.

Para un adulto, el niño de 4 años de edad puede identificarse como testarudo y difícil a causa de su comportamiento. Su comportamiento puede sembrar como desafío hacia los padres. Puede disminuir los "no" por ejemplo si oculta aquellas cosas que no quiera que el niño toque o agarre. Así evitara quitarle cosas al niño o podrá distraerlo con algo diferente. Siempre elogie o felicite el buen comportamiento.

Si el niño se comporta mal o hace algo peligroso, aplique una disciplina consistente y amorosa. No le grite ni le pegue. Dígale "no" firmemente, poniéndolo en un "tiempo de descanso" como "penitencia". Lleve al niño a un lugar libre de actividades, ruidos, juguetes para que reflexione en lo que hizo por 4-5 minutos. Después concluya el "tiempo de descanso" explicándole el motivo de esta "penitencia" y dándole un abrazo o cariño.

Las Inmunizaciones (vacunas)

Durante esta visita el niño recibirá las vacunas de refuerzo. Estas vacunas incluyen: DTaP, IPV, MMR, y Varicel. Las dosis de estas vacunas sirven a reforzar las vacunas anteriormente administradas.

Se recomienda que todos los niños reciban la vacuna contra la gripe (influenza) cada otoño. Si es su primera vez que recibe la vacuna de gripe, entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria entre un mes.

Continúa en la siguiente pagina



La Seguridad

- El niño puede ir en un asiento para niños de vista frontal hasta que alcance el límite de 4 años de edad y 40 libras de peso. Este debe ser colocado en el asiento trasero de su automóvil. Si el niño no cabe en el asiento, debe comprar una silla convertible/asiento elevado. Asegúrese que el cinturón este bien abrochado y el asiento este bien seguro.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- No deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión adulta siempre. Enseñe al niño sobre seguridad en el agua y a nadar.
- La piscina/alberca debe estar cercada o tener puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté al aire libre. Evite salir al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- El niño debe usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando usa patinetas, patines, escúter y monta bicicletas.
- Enseñe a su niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe saber que nunca puede irse con un extraño sin permiso. Establezca una señal o clave que el niño conozca. Si alguien viene a recoger al niño esa persona debe saber la señal o clave, si no el niño no irá con la persona.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su pediatra.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su niño será a los 5 años de edad.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida