

Chequeo del niño sano: 4 años

Aunque su hijo esté sano, siga llevándolo a sus chequeos anuales. De esa manera, puede asegurarse de que esté protegido con las vacunas y las pruebas de detección que le corresponden a su edad. Además, el proveedor de atención médica de su hijo puede comprobar en estas visitas que el crecimiento y el desarrollo de su hijo sean adecuados. El control es una buena oportunidad para hacer todas las preguntas que tenga sobre el desarrollo físico y emocional del niño. Lleve una lista con sus preguntas para asegurarse de abordar todas sus inquietudes.

En esta hoja, se describen algunos de los temas que se pueden tratar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará el comportamiento del niño para obtener un panorama su desarrollo. En esta consulta, la mayoría de los niños hacen lo siguiente:

- Consuela a otras personas que estén heridas o tristes, por ejemplo, abraza a un amigo que llora
- Le gusta ayudar
- Habla sobre, al menos, una cosa que le haya pasado durante el día
- Cuenta lo que sigue en una historia conocida
- Nombra varios colores de objetos
- Dice oraciones de cuatro o más palabras
- Sostiene crayones o lápices entre los dedos y el pulgar (no en puño)
- Dibuja una persona con tres o más partes del cuerpo
- Atrapa una pelota grande la mayor parte del tiempo
- Desabotona algunos botones

Asuntos escolares y sociales

El proveedor de atención médica le preguntará cómo se lleva su hijo con los demás niños. Hágole 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 preescolares y cómo preparar a su hijo para el jardín de niños. El proveedor de atención médica podría hacerle preguntas como las siguientes:

- **El comportamiento y la participación en entornos grupales.** ¿Cómo actúa su hijo en la escuela o en otros entornos grupales? ¿Sigue las rutinas y participa en actividades grupales? ¿Qué dicen los maestros o los encargados de cuidarlo acerca del comportamiento del niño?

- **El comportamiento en casa.** ¿Cómo se comporta su hijo en su casa? ¿Su comportamiento en la casa es mejor o peor que en la escuela? Tenga en cuenta que es común en los niños que se comporten mejor en la escuela que en su hogar.
- **Las amistades.** ¿Su hijo ha hecho amistades con otros niños? ¿Qué tal son esos niños? ¿Cómo se lleva su hijo con esos amigos?
- **Los juegos.** ¿Cómo le gusta jugar? Por ejemplo, ¿juega a "hacer de cuenta que"? Cuando está jugando, ¿su hijo interactúa con los demás?
- **La independencia.** ¿Cómo se está adaptando su hijo a la escuela? ¿Cómo reacciona cuando usted se marcha? Es normal que el niño sienta un poco de angustia. Esto debería mejorar con el tiempo, a medida que el niño se vuelve 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. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- **Limite su consumo de jugos y bebidas para deportistas.** Estas bebidas, incluso el jugo puro de frutas, contienen demasiado 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. No le dé más de un vaso pequeño de jugo al 100 % cada día, por ejemplo, durante una comida.
- **No sirva gaseosas.** Lo más saludable es que no deje que su hijo beba gaseosas. Si decide dejar que las beba, resérvelas para las ocasiones muy especiales.
- **Ofrézcale alimentos saludables.** Tenga siempre a mano una variedad de alimentos sanos para los refrigerios. Entre estos se encuentran las frutas y verduras frescas, las carnes magras y los granos integrales. Las comidas, como las papas fritas, los caramelos y las frituras, deberían servirse solo en algunas ocasiones.
- **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. Permita que el niño deje de comer si está 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.
- **Fomente que realice, al menos, 3 horas de actividad física mediante el juego activo.** 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 pillo o a la pelota.
- **Limite el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas a no más de una hora al día.** Esto incluye televisores, teléfonos, tabletas, videojuegos, computadoras y otros dispositivos. Cuando su hijo utilice una pantalla, el contenido debe ser de un programa infantil con la presencia de un adulto. No coloque pantallas en la habitación del niño. Los niños aprenden a medida que hablan, juegan e interactúan con los demás.
- **Pregúntele al proveedor de atención médica cuánto debería pesar su hijo.** A esta edad, su hijo debería aumentar unos 2 a 2.5 kg (unas 4 o 5 libras) al año. Si el niño

aumenta más que esa cantidad, consulte al proveedor sobre hábitos alimentarios saludables y recomendaciones de actividad física.

- **Haga visitas regulares al dentista.** Lleve a su hijo al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpian los dientes y se los revisen.
- **Fomente hábitos de sueño saludables.** Para los niños de preescolar, es decir, entre los 3 y los 5 años, se recomiendan 13 horas de sueño en un período de 24 horas. Cree una rutina tranquila y silenciosa a la hora de acostarse.

Consejos de seguridad



Estos son algunos consejos para mantener seguro a su hijo:

- Al andar en bicicleta, asegúrese de que su hijo use un casco con la correa abrochada. Al patinar sobre ruedas o andar en patineta o monopatín, es conveniente que se ponga protección como muñequeras, coderas, rodilleras y un casco.
- Use el asiento de seguridad en el automóvil hasta que a su niño le quede pequeño. Es decir, cuando su hijo sobrepase el límite de peso o de altura permitido por el asiento de seguridad orientado hacia delante. Revise el manual de propietario del asiento de seguridad para saber el peso o la altura específica. Pregúntele al proveedor de atención médica si hay leyes estatales que deba conocer respecto del uso de asientos en automóviles.
- Cuando su hijo esté demasiado grande para la silla de seguridad, cambie a un asiento elevador con respaldo alto. El asiento elevado permite que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente. Su hijo debe usar un asiento elevador hasta que mida 1.45 m (4 ft 9 in) y tenga entre 8 y 12 años. 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. Muchos lugares ofrecen clases de natación a precio bajo. Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca de una masa de agua.
- Si tiene una piscina, verifique que tenga una cerca alrededor. Las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave. No deje que su hijo juegue en piscinas ni cerca de ellas sin supervisión de un adulto, aun si sabe nadar.

- Enséñele a alejarse de los perros, los gatos y otros animales que no conoce. Nunca deje a su hijo sin supervisión cuando esté con animales.
- No olvide proteger a su hijo del sol. Debe usar ropa que lo proteja. Intente mantenerlo alejado del sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., que es cuando los rayos son más intensos. Aplíquele protector solar 30 minutos antes de salir. Aplíquele protector solar con un FPS de, al menos, 15 y máximo de 50 en la piel que no esté cubierta por la ropa.
- Si es necesario tener un arma en la casa, guárdela descargada y bajo llave. Mantenga las municiones en otro lugar y guardadas bajo llave.
- Use los nombres correctos de todas las partes del cuerpo y enséñeselos a su hijo. Enseñe al niño que nadie debe pedirle que guarde secretos a sus padres o cuidadores ni pedirle ver o tocar sus partes íntimas ni pedir ayuda con las partes íntimas de un adulto o de otro niño. Si un profesional de atención médica debe examinar estas partes del cuerpo, esté presente.
- Enseñe a su hijo que está bien decir "no" a las caricias que lo incomoden. Por ejemplo, si el niño no quiere abrazar a un familiar o a un amigo, respete su decisión de decir "no" a ese contacto.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), en esta visita médica, su hijo puede recibir las vacunas contra lo siguiente:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Gripe, todos los años
- Sarampión, paperas y rubéola
- Poliomielitis
- Varicela
- COVID-19

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. Premiar el buen comportamiento (refuerzo positivo) ayuda a que su hijo tenga confianza en sí mismo y una autoestima saludable. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Elogie al niño y préstale atención cuando se comporta bien. Cuando sea apropiado, cuéntele a la familia los logros del niño.
- Premie el buen comportamiento con abrazos, besos y pequeños regalos, como pegatinas. Si el buen comportamiento está acompañado de recompensas, los niños seguirán actuando de esa manera para sentirse premiados. No use dulces ni caramelos como recompensas. 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, dígale: "No está bien golpear a alguien", en lugar de: "Eres una niña mala". Cuando su hijo elija portarse bien en lugar de no hacerlo (por ejemplo, irse en lugar de dar un golpe), recuerde elogiar su buena decisión.
- Propóngase decirle 5 cosas lindas a su hijo todos los días. ¡Y hágalo!