

# Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 4 años de edad

## ASOCIACIONES

*Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.*

- Su hijo disfrutará al ayudarlo con tareas diarias sencillas.
- Su hijo está casi listo para el kindergarten. Si tiene usted preocupaciones respecto a la preparación de su hijo, asegúrese de compartirlas con el cuidador de su hijo.
- Pida ayuda al cuidador de su hijo para encontrar programas si su familia necesita apoyo, como ayuda financiera, ayuda alimentaria, y otros recursos.

## DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

- Los niños de cuatro años de edad entienden mejor explicaciones que son breves y concisas.
- A medida que su hijo aprenda a manejar emociones intensas, el cuidador de su hijo lo estimulará para que exprese sus sentimientos con sus propias palabras.
- Su hijo/a estará aprendiendo habilidades como mostrar compasión a otros, resolución de problemas, e integrarse sin contratiempos en situaciones de juego de grupo.

## Aprender jugando

- El juego de simulación de niños de cuatro años de edad es más complejo e imaginativo, y puede sostenerse durante períodos de tiempo más prolongados.
- El cuidador de su hijo proporcionará actividades, juguetes y juegos para estimular a su hijo a probar nuevas experiencias.

## DESARROLLO FÍSICO

- Su hijo tiene mejor control sobre los músculos de su cuerpo.
- El cuidador de su hijo estimulará a su hijo para que fortalezca músculos grandes al darle al niño o niña la oportunidad de:
  - caminar sobre una línea
  - saltar sobre un pie
  - pedalear un triciclo y guiarlo
  - equilibrarse sobre un pie
  - cachar, patear, lanzar y hacer rebotar una pelota
- El cuidador de su hijo estimulará a su hijo para que fortalezca músculos pequeños al darle la oportunidad de:
  - copiar formas, letras y números
  - armar rompecabezas
  - jugar con juguetes que tienen piezas pequeñas
  - vestirse y desvestirse sin ayuda

## Relaciones

- El cuidador de su hijo le dará ejemplos cómo disculparse, y ayudará a su hijo a hacerlo si lastima los sentimientos de alguien.
- Al escuchar a su hijo y tratarlo con respeto, el cuidador de su hijo está siendo ejemplo de la manera de tratar a los demás.

## Alfabetización y lenguaje

- Su hijo será capaz de cantar una canción de memoria.
- A esta edad su hijo debe ser capaz de comunicar claramente sus necesidades.
- El cuidador de su hijo leerá libros con los niños a diario, y les hará preguntas para evaluar su entendimiento.
- Asegúrese de preguntar a su hijo acerca de su día, sus amigos y sus actividades.
- A medida que su hijo muestre interés por palabras, el cuidador de su hijo captará la atención de su hijo al señalar letras, jugar con sonidos, y hacer rimas.
- Responde preguntas de "qué", "por qué" y "quién" acerca del cuento que acaban de leer juntos.

## Artes creativas

- Su hijo estará explorando música; a esta edad puede identificar cambios de tono, tempo, volumen y duración musical.
- El arte de su hijo se hará más realista y puede incorporar letras.
- A los niños de cuatro años de edad les gusta bailar, y son capaces de moverse rítmicamente y suavemente.



## Vida activa y sana en el hogar

- A los niños en edad preescolar les gusta hacer cosas por sí mismos. Ofrezca frutas y verduras frescas y lavadas en cuencos donde su hijo/a pueda servirse estas elecciones sanas.
- ¡Haga divertidas las horas de comida! Ofrezca alimentos que se toman con los dedos, y salsa. Haga formas divertidas con sándwiches o pasta. ¡Haga puré de papas morado!
- Enseñe a su hijo acerca de tamaños apropiados de raciones. Permita a su hijo practicar usando una taza para medir.
- En lugar de dejar a su hijo comer directamente de una bolsa o caja grande, use una taza o un cuenco pequeño.
- Elogie el consumo adecuado de alimentos y evite el soborno. Hacer que su hijo coma sus chicharos al recompensarlo con dulces puede funcionar a corto plazo, pero propicia malos hábitos de alimentación.
- Estimule a su hijo para que beba agua si tiene sed.
- Si su hijo está triste o molesto, ofrézcale ir a caminar, leer un libro o cantar canciones juntos. Esto enseñará a su hijo maneras sanas de afrontar el problema en lugar de consolarse con comida.
- La comida no debe usarse como una recompensa ni como un castigo.
- Asegúrese de que todas las personas que cuiden de su hijo le den alimentos sanos y eviten los dulces.
- Asegúrese de que su familia pase junta suficiente tiempo haciendo actividad física.
- Limite el tiempo de televisión, vídeo, juegos de vídeo, y de computadora a no más de una a dos horas cada día.
- Evite colocar una televisión en la recámara de su hijo.
- Cree oportunidades para juego diario y elogie a su hijo por ser activo.
- Asegúrese de que su hijo tenga acceso fácil a pelotas, cuerdas para saltar, y otros juguetes que fomentan el juego activo.
- Sea un modelo para su hijo al hacer ejercicio y actividad física. Los niños que ven con regularidad a sus padres disfrutando de deportes y de actividad física tienen más probabilidades de hacerlos ellos mismos.
- Jugar juegos como las escondidillas, patada al balón (kickball), juegos de persecución (freeze tag), avión (hopscotch) y cachar una pelota, puede ayudar a su hijo a adquirir confianza en su cuerpo y a prepararse para actividades físicas más avanzadas y deportes escolares.
- Esta edad también es una excelente época para exponer a los niños en edad preescolar a deportes organizados, como fútbol o béisbol con tee de bateo (t-ball).

## Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Mi hijo está al día con sus inmunizaciones?"
- "¿Cómo sé si mi hijo está listo para ir a la escuela?"
- "¿Cuáles son los tamaños de ración apropiados para mi hijo?"

