Chequeo de niño sano: 4 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

Su hijo de 4 años seguirá siendo curioso y querrá explorar nuevos entornos. El juego sigue siendo importante y crítico para el desarrollo social. A su hijo le gustará estar con otros niños y es posible que necesite menos supervisión de un adulto a medida que se vuelve independiente.

A los 4 años, su hijo puede comenzar a:

- Cantar una canción o decir un poema de memoria como "Itsy Bitsy Spider" o "Wheels on the Bus"
- Bajar las escaleras solo
- Disfrutar haciendo cosas nuevas
- Saltar y pararse sobre un pie hasta 2 segundos
- Utilizar tijeras
- Copiar algunas letras mayúsculas
- Preferir jugar con otros niños que jugar solo

Seguimiento - Vacunas

Antes de los 4 a 6 años de edad, su hijo debe recibir vacunas adicionales para prepararse para la escuela. Asegúrese de llevar un registro de vacunas de su hijo. Algunos estados exigen que los niños se vacunen contra ciertas enfermedades antes de comenzar la escuela.

- Si no está seguro de las vacunas escolares de su estado (es decir, vacunación), puede consultar con el departamento de salud del estado, la escuela del niño o el proveedor de atención médica del niño.

Horas de sueño

A los 4 años, se recomienda que su hijo duerma al menos 10 -13 horas de sueño (incluyendo siestas).

- Un tiempo de 30 - 60 minutos de descanso tranquilo (siestas) puede ser útil a lo largo del día.

Cree una rutina tranquila para ir a dormir. Apague las pantallas y quítelas de las habitaciones al menos 1 hora antes de acostarse.

Cuidado dental

Ayude a su hijo a cepillarse los dientes 2 veces al día por la mañana y antes de acostarse. ¡Use una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante y no olvide usar hilo dental! Su hijo debe visitar al dentista al menos 2 veces al año.

Nutrición

Durante los años del preescolar y del jardín de infantes, su hijo debe comer los mismos alimentos que el resto de la familia.

Los alimentos y bebidas que consume su hijo de 4 años a lo largo del día son importantes para su salud.

Comer frutas frescas, verduras, granos integrales, alimentos con proteínas magras (por ejemplo: pollo, pavo, pescado y hamburguesa magra), y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa son parte de un estilo de alimentación saludable.

Consejos de alimentación para su hijo

Sea paciente con su hijo. Los niños disfrutan de la comida cuando comen por su propia elección. Con algunos alimentos nuevos toman tiempo para acostumbrarse. Dé una probadita por primera vez y espere un poco. Deje que los niños se sirvan a sí mismos tomando pequeñas cantidades. Ofrezca alimentos nuevos muchas veces.

- Las bebidas más adecuadas para darle a su hijo son agua y leche baja en grasa o descremada.
- Sirva porciones de tamaño infantil. Consulte choosemyplate.gov para las recomendaciones de raciones y porciones.
- Sirva porciones a su hijo que tengan sentido para su edad y tamaño. Deshágase de la regla "limpia tu plato" y deje que los niños escuchen a su cuerpo cuando estén llenos. Si su hijo aún tiene hambre después de comer, ofrezca más verduras o frutas.
- Limite los alimentos procesados, las bebidas azucaradas y el exceso de dulces y grasas. Trate de limitar los perros calientes, las hamburguesas, la pizza, las galletas, los pasteles y los dulces como golosinas ocasionales.

Comiendo juntos

Haga que la hora de la comida sea un tiempo familiar. Los niños aprenden mejores hábitos alimenticios saludables de sus padres. Al comer juntos, aquí encontrará algunos consejos útiles:

- Cocine la misma comida para toda la familia
- Apague el televisor y aleje todas las pantallas digitales durante las comidas.
- Fomente el tiempo para comer para tener conversaciones significativas sin distracciones. Hable sobre los alimentos que se sirven, cómo estos alimentos nos ayudan a mantenernos saludables y compartan aspectos destacados del día.

La hora de comer en familia se ha relacionado con un mejor desarrollo del lenguaje, mayores habilidades sociales y un mejor rendimiento escolar.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Prepararse para la escuela

Para ayudar a preparar a su hijo para la escuela, sepa qué distrito escolar debe registrar a su hijo y cuándo. También es importante la constancia en las rutinas diarias. Mantenga horarios constantes para comer, jugar, leer, limpiar, despertarse y acostarse.

Ayude a su hijo a practicar estas cosas:

- Contar hasta 20
- Reconocer letras mayúsculas y minúsculas del abecedario
- Reconocer números del 0-10
- Escribir su nombre y apellido, usando letras mayúsculas y minúsculas
- Recitar información importante, como la dirección, número de teléfono, nombres de los padres
- Identificar formas y colores básicos
- Utilizar crayones, marcadores y tijeras
- Dibujar a una persona con 6 partes

¡Lean juntos!

Lean libros juntos. Lleve a su hijo a la biblioteca y déjele elegir libros.

Muestre el comportamiento positivo

Su hijo le admira a usted y a los adultos de confianza. Escuche y trate a su hijo con respeto. Insista en que los demás también lo hagan. Pida disculpas y enseñe a su hijo a hacerlo después de lastimar a alguien.

Disciplina

Los niños aprenden mejor con la disciplina que con el castigo. Usar estrategias de disciplina positiva ayudarán a su hijo a manejar su comportamiento mientras promueve un desarrollo saludable.

- Preste atención y elogie los comportamientos que le gustan e ignore los que quiere desalentar. Manténgase constante al hacer cumplir los límites y las reglas. Redirija a una actividad diferente cuando sea necesario. Pruebe tiempos de espera cortos si sea necesario. Lo más importante es demostrar que le importa.

Las nalgadas y las palabras duras son dañinas y no funcionan.

El cuidado para usted y su familia

En Avera, el bienestar y la salud de usted y su familia son nuestra principal prioridad.

¿Tiene las cosas que necesita para cuidar a su hijo? ¿Tiene suficiente comida? ¿Tiene un lugar seguro para vivir?

Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud con respecto a su situación de vida y qué recursos comunitarios pueden estar disponibles.

Tiempo de pantalla y uso de tecnología: 0 - 60 minutos al día

Limite el tiempo de pantalla a 1 hora al día o menos. Elija los medios de comunicación que sean interactivos, no violentos y educativos. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas de atención y de comportamiento, retrasos en aprender a hablar, trastornos del sueño y problemas de visión.

- Mire programas educativos con su hijo y hable sobre ellos con él.
- Evite los programas y aplicaciones de ritmo rápido con mucho contenido que distrae, anuncios y violencia.
- Evite usar pantallas como niñera, como recompensa o para detener las rabietas.

Consejos de seguridad y recordatorios útiles

Cascos y equipo de seguridad

Pida que su hijo use un casco y otros equipos de seguridad cuando ande en bicicleta, monopatín, patineta, etc. Asegúrese de que el casco se ajuste correctamente.

La importancia de la seguridad del agua

El ahogamiento es la principal muerte prevenible para niños de 1 a 4 años. Nunca deje a su hijo solo en el agua. Todos los niños deben aprender a nadar.

Enséñele a su hijo cómo estar seguro con otros adultos.

- Nadie debe pedir que se oculte un secreto a los padres.
- Explíquele lo que son los buenos y malos tocamientos.

Prevención de envenenamiento

Tenga a mano el número de control de envenenamiento (1-800-222-1222) o prográmelo en sus teléfonos.

Protector solar

Aplique protector solar con SPF 15 o mayor al menos 15 minutos antes de que su hijo salga a jugar y vuelva a aplicarlo cada 2 horas.

Mantenga a su hijo alejado del humo del cigarrillo

Proteja a su hijo del humo indirecto. El vapor indirecto de los cigarrillos electrónicos también es dañino.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-127050-ML-SP