

## **Atención del niño sano a los 4 años**

### **(Well Child Care at 4 Years)**

#### **Nutrición**

Su hijo debe ser siempre parte de la familia a la hora de comer. Este debe ser un momento agradable para que la familia esté junta y comparta historias y experiencias. Déle a su hijo pequeñas porciones de comida. Si todavía tiene hambre, déle más. Seleccione alimentos de todos los grupos de alimentos (carne, productos lácteos, cereales y frutas y verduras) para que tenga una dieta balanceada. Elija y coma bocadillos saludables, como queso, fruta o yogur. La televisión nunca debe estar encendida durante las comidas.

#### **Desarrollo**

A esta edad, los niños usualmente se vuelven más cooperativos en sus juegos con otros niños. Son curiosos e imaginativos.

Es aconsejable darle privacidad al niño mientras se cambia de ropa o usa el baño. Cuando su hijo comience a querer privacidad por sí mismo, hágale saber que usted piensa que esto es bueno.

#### **Control del comportamiento**

Es común a esta edad que quieran violar las reglas. En general, una manera efectiva de corregir una conducta indeseada es obligando a los niños a que se queden de pie en una esquina del cuarto durante 4 minutos. Esta técnica se llama penitencia. Si usted tiene preguntas acerca del comportamiento pregunte a su médico.

#### **Lectura y medios electrónicos**

Es importante tener reglas para ver televisión. Ponga un límite de 1 hora por día para mirar televisión. Los niños no deben ver programas con contenido violento o sexual. Mire los programas de televisión con su hijo y comparta opiniones sobre ellos. Busque otras actividades para compartir con su hijo. La lectura, los pasatiempos preferidos y las actividades físicas son buenas alternativas.

#### **Cuidado dental**

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas y antes de irse a dormir. Piense en maneras de hacerlo divertido.
- También es una buena idea hacer una cita con el dentista para que examine la dentadura del niño.
- Si su hijo se chupa el pulgar, pregunte a su médico o dentista como quitarle esta costumbre.

#### **Consejos de seguridad**

Mantenga los cuchillos, herramientas eléctricas o cortadoras de césped lejos del alcance de su hijo.

## **Incendios y quemaduras**

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise los detectores de humo y cambie las baterías cuando sea necesario.
- Mantenga un extinguidor dentro o cerca de la cocina.
- Enséñele a su hijo a nunca jugar con cerillos o encendedores.
- Enséñele a su niño a marcar los números de teléfono de emergencia y a escapar de la casa si hay incendio.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C).

## **Seguridad en el carro**

- Nunca deje a un niño solo en el carro.
- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad o sentarse en una silla alta para niños o un asiento para bebés.

## **Seguridad cruzando la calle y andando en bicicleta**

- Enséñele a su hijo que nunca debe usar su triciclo o bicicleta en la calle.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta, aunque anden en triciclo.
- Es muy pronto para esperar que un niño mire para los dos lados antes de cruzar la calle. Supervise todo cruce de calle.

## **Envenenamiento**

- Enseñe a su hijo a nunca tomar medicamentos sin supervisión ni comer sustancias desconocidas.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.
- No ponga nada que pueda ser venenoso en frascos, vasos o jarras.

## **Desconocidos**

- Enséñele a su hijo el nombre y apellido de los miembros de su familia.
- Enséñele a su hijo a nunca irse con un desconocido.
- Enseñe a su hijo que ningún adulto le debería pedir que mantenga un secreto sin decírselo a los padres, que ningún adulto debería tener interés en sus partes privadas y que ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con sus partes privadas.

## **Fumar**

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.
- Enséñele a su hijo que, si bien el fumar es malo para la salud, tiene que ser civilizado y cortés cuando esté con gente que fuma.

## **Inmunizaciones**

Su hijo probablemente recibirá las siguientes vacunas:

- La vacuna DTaP (Difteria - tos ferina acelular - Tétanos)
- Vacuna para el sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Vacuna contra la varicela
- Vacuna contra la polio

Se recomienda que los niños se den la vacuna contra la influenza hasta que cumplan 18 años de edad. Después de la vacunación, su hijo puede tener fiebre y estar irritable por aproximadamente un día. También puede haber dolor, enrojecimiento e hinchazón donde le pusieron la vacuna.

Si le da fiebre, déle a su hijo una dosis apropiada de acetaminofeno. Para la hinchazón o el dolor, aplique un paño húmedo y tibio en la zona de la inyección con la frecuencia y duración necesaria para darle alivio.

Llame a su médico inmediatamente si:

- Su hijo tiene una fiebre de más de 105°F (40.5°C).
- Su hijo tiene una reacción alérgica grave empezando en un transcurso de 2 horas de la vacuna (por ejemplo, urticaria, resuellos o respiración difícil, hinchazón de la boca o garganta).
- Hay alguna otra reacción fuera de lo común.

## Próxima visita

Se recomienda una revisión una vez al año. Asegúrese de revisar los registros de vacunas de su hijo antes de comenzar la escuela para asegurarse de que tiene todas las vacunas requeridas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-01-27

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.