

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 la familia. 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.

Desarrollo y disciplina

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.

Es común a esta edad que quieran violar las reglas. Un castigo efectivo puede ser obligar a los niños a que se paren solos en una esquina durante 4 minutos. Si usted tiene preguntas acerca del comportamiento pregunte a su médico.

Es importante tener reglas para ver televisión. Limite el tiempo que su hijo ve televisión a 1 ó 2 horas diarias. 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.

Desarrollo normal: 4 años

Consejos de seguridad

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.
- Es muy pronto para esperar que un niño mire para los dos lados antes de cruzar la calle. Supervise todo cruce de calle.

Venenos

- 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.

Seguridad con 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.

Evite lesiones

- No le permita al niño estar cerca de cuchillos, herramientas eléctricas o podadoras.

Cuidado dental

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas. Piense en un juego y hágalo 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.

Inmunizaciones

Su hijo podrá haber recibido algunas vacunas. Su hijo puede presentar fiebre y volverse irritable por aproximadamente un día después de las vacunas. 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 ponga un paño empapado con agua tibia en el área 4 veces al día.

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.

Published by [**McKesson Health Solutions LLC.**](#)

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.