



## VISITA DE 3 – 4 AÑOS

### NUTRICIÓN

- Proporcionar una buena variedad de alimentos saludables, incluyendo 3-5 frutas y verduras / día.
- El jugo no es necesario. Si se administra, diluir con agua y limitar a 4-6 onzas / día.
- Administre 3-4 porciones de productos lácteos al día para 800 mg de calcio (ofrezca un suplemento de calcio o alimentos enriquecidos con calcio).
- Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener orientación.
- Evite comprar comida chatarra, refrescos y comidas rápidas.
- Comer las comidas en familia. Evite comer mientras juega o ve la televisión.
- Evite las luchas por comer - los niños quisquillosos son comunes.
- Evite usar comida como recompensa.
- Incluya a su hijo en la preparación de alimentos saludables.

### DORMIR

La mayoría de los niños de 3 y 4 años necesitan de 11 a 13 horas de sueño por la noche. Muchos todavía toman una siesta, pero las siestas se hacen más cortas y menos frecuentes. Tenga una rutina regular de la hora de acostarse incluyendo la lectura, pero no permanezca con su niño hasta que él / ella caiga dormido. Resistir a ir a dormir es común. Los niños de esta edad pueden tener pesadillas.

### TEMORES

Los niños de tres a cuatro años pueden comenzar a desarrollar miedos. Este es un instinto de supervivencia saludable para protegerlos del peligro. Estos temores, sin embargo, pueden llegar a ser exagerado y doloroso para los niños. Mire la "dieta visual" de su hijo - incluso un programa para niños puede contener imágenes aterradoras. Hable abiertamente y con calma con su hijo acerca de los temores; Reconozca el miedo y deje a su niño saber que usted entiende y está allí para ayudarle. Es apropiado hacer todo lo posible para ayudar a su hijo a sentirse seguro en su habitación por la noche, pero tenga en mente que hay un límite - a un punto cada niño debe enfrentar sus miedos y superarlos. Su trabajo es apoyar a él o ella en este importante esfuerzo.

### DISCIPLINA

La disciplina es realmente una cuestión de aprender a comportarse - aprender a considerar a los demás, así como a sí mismos. Los niños aprenden mejor por experiencia y aprenden con facilidad cuando piensan que pueden tener éxito. Los problemas de disciplina a menudo ocurren cuando los niños se aburren. Asignar responsabilidades que le interesen a su hijo y que él / ella puede tener éxito en (por ejemplo, recoger su ropa, tareas de cocina simple, guardar juguetes, cuidar a una mascota) son ideales. Los niños pueden permanecer en el tiempo de castigo (Time Out) por 3-4 minutos. Pídale a su hijo que se disculpe por el mal comportamiento y luego elogie por completar su tiempo de castigo.

### SALUD Y SEGURIDAD

- Cuando administre un medicamento líquido, use siempre el gotero o la jeringa que viene con el medicamento. Si el medicamento no viene con un dispositivo dosificador, pregunte a su farmacéutico por uno que debe ser utilizado. Nunca use cucharaditas, cucharadas o otras cucharas para medir la medicina. La aspirina no debe administrarse a niños (menores de 21 años de edad) debido a su asociación con el síndrome de Reye.
- Proporcione mucho tiempo y espacio para jugar. Asegure la seguridad del patio.
- El uso de los medios de comunicación (TV, DVD, aplicaciones informáticas / móviles) debe limitarse a 1 hora o menos de programación infantil de alta calidad y apropiada para la edad. Se anima a los padres a pasar tiempo con su hijo durante el uso de los medios de comunicación - para ayudar al niño a entender lo que están viendo y aplicar lo que aprenden al mundo que los rodea. Evite los medios de comunicación una hora antes de acostarse y no tenga televisión ni computadora en el dormitorio del niño.
- Cepille los dientes regularmente / programe citas dentales cada 6 meses, idealmente con un dentista pediátrico. Aplicación de fluoruro para prevenir las caries. Use protector solar con SPF de 30 liberalmente. Aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicar cada 1 1/2 - 2 horas. Ropa de protección, sombreros y gafas de sol deben ser utilizados además cuando fuera.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero use con moderación y lávelo una vez que entre a casa.
- NO utilice una combinación de filtro solar/repelente de insectos. El protector solar debe aplicarse con más frecuencia de lo que es seguro usar repelente de insectos.
- Discutir la seguridad de los extraños (a los 4 años) y el buen tacto / mal contacto.
- No deje que los jóvenes hermanos y hermanas vigile a su hijo.
- Use un asiento de seguridad en la parte trasera hasta 40 libras y 4 años de edad. Después de 40 libras utilizar un asiento de refuerzo en el asiento trasero.
- Inspección del asiento de seguridad para niños: 1-866-SEATCHECK o visite [www.safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm](http://www.safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm)
- Insista en los cascos y en el equipo de seguridad para bicicletas y patines (ponga un buen ejemplo usando su casco).
- Si tiene armas, asegúrese de que estén bien cerradas y fuera de alcance del niño.
- Asegúrese de que su hogar tenga detector de humo que funcione y monitor de CO2.
- Conozca su número de control de envenenamiento: 1.800.222.1222
- Nunca deje a su hijo solo en el auto, casa o patio. Supervise a su niño cuando este jugando cerca de las entradas de carros y calles.
- Su hijo es demasiado joven para cruzar la calle solo.
- Asegúrese de que hay protectores de ventana operables en todas las ventanas del segundo piso y superiores. Mueva los muebles de las ventanas.

## DESARROLLO

Niños de 3 - 4 años de edad, entran en un mundo mágico de la fantasía y la imaginación, incluyendo amigos imaginarios y jugar de simulación. Son cada vez más independientes y sociales, prosperando el contacto con otros niños. Mientras que los niños de 3 años pueden estar bastante tranquilos, los niños de 4 años parecen estar "fuera de límites" - llenos de energía, impulsión, autoridad y agresividad. Una de las cosas más importantes que puede hacer cuando su hijo madura es ayudarlo a sentirse seguro y capaz.

### PREESCOLAR / DIA DE LOS PADRES

Ofrecer oportunidades para que su hijo / a pueda socializar con otros niños en grupos de juego, preescolar o otras actividades comunitarias. Los niños deben estar con otros niños de aproximadamente la misma edad y etapa de desarrollo. Mientras que la interacción entre compañeros y las habilidades sociales son una parte importante del desarrollo que se produce en este entorno, también lo es la exposición a juegos nuevos y variados. Los académicos no deberían ser el enfoque.

### JUGAR CON OTROS

Jugar con otros niños en edad preescolar ayuda a que su hijo esté listo para la escuela.

- Déle a su niño una variedad de juguetes para disfrazarse, hacer creencias e imitar.
- Asegúrese de que su hijo tenga la oportunidad de jugar a menudo con otros niños en edad preescolar.
- Ayude a su hijo a aprender a tomar turnos mientras juega con otros niños.

### PREPARANDOSE PARA LA ESCUELA

- Pídale a su hijo que le informe sobre su día, sus amigos y sus actividades.
- Lea libros todos los días y haga preguntas a su hijo sobre las historias.
- Lleve a su hijo a la biblioteca y deje que escoja libros.
- Déle a su hijo un montón de tiempo para terminar las oraciones.
- Escuchar y tratar a su hijo con respeto. Insista en que los demás también lo hagan.

***Su hijo debe recibir una visita rutinaria de atención de salud todos los años. (Por favor llene la Prueba de Desarrollo de ASQ antes de la próxima visita)***

Usted puede solicitar el siguiente Cuestionario de Desarrollo de Edades y Etapas al programar su cita.

**APA Website: [www.advancedpediatricassociates.com](http://www.advancedpediatricassociates.com) | APA Patient Care Line: 303.699.6200**

- Haga un modelo de disculpas y ayude a su hijo a hacerlo después de lastimar los sentimientos de alguien.
- Felicite a su hijo por ser amable con los demás.
- Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos.
- Déle a su hijo la oportunidad de jugar con otros con frecuencia.
- Considere inscribir a su hijo en un programa preescolar, Head Start o comunitario. Déjenos saber si podemos ayudar.

### LEER Y HABLAR CON SU NIÑO

- Leer libros, cantar canciones y jugar juegos de rima con su hijo cada día.
- Leer juntos y hablar sobre la historia de un libro y las imágenes ayuda a su hijo a aprender a leer.
- Usar los libros como una manera de hablar juntos.
- Busque maneras de practicar la lectura donde quiera que vaya, como señales de parada o signos en la tienda.
- Hágle preguntas a su hijo sobre la historia o las imágenes. Pídale que le cuente una parte de la historia.
- Pídale a su hijo que le informe sobre su día, sus amigos y sus actividades.

### APOYO FAMILIAR

- Tómese tiempo para sí mismo y estar con su pareja. Los padres necesitan estar conectados con sus amigos, sus intereses personales y su trabajo.
- Tenga en cuenta que sus padres pueden tener diferentes estilos de crianza de los hijos que usted.
- Déle a su hijo la oportunidad de tomar decisiones.
- Muéstrelle a su hijo cómo manejar el enojo bien tiempo solo, hablar respetuoso o ser activo. Deja de golpear, morder y pelear de inmediato.
- Reforzar las reglas y fomentar el buen comportamiento.
  - Tengo horarios regulares y comidas juntos como familia.
- Utilice el tiempo de castigo (Time Out) o retire lo que esta causando el problema.