Su hijo a los 4 años

El nombre del niño _____ **La edad del niño** _____ **Fecha** _____

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 4 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Imagina ser otra persona o cosa cuando está jugando (maestro, superhéroe, perro)
- ☐ Pide ir a jugar con otros niños si no hay ninguno alrededor; por ejemplo, "¿puedo jugar con Alex?"
- ☐ Consuela a otros que están lastimados o tristes; por ejemplo, abraza a un amigo que está llorando
- ☐ Evita peligros; por ejemplo, no salta desde lugares altos en el patio de recreo
- ☐ Le gusta ser un "ayudante"
- ☐ Cambia de comportamiento según donde se encuentre (lugares religiosos, biblioteca, patio de recreo o juegos)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Forma oraciones con 4 o más palabras
- ☐ Dice algunas de las palabras de una canción, cuento, o rima infantil
- ☐ Habla de al menos una cosa que haya sucedido durante su día; por ejemplo, "jugué al fútbol"
- ☐ Responde preguntas sencillas como "¿Para qué es el abrigo?" o "¿Para qué es el crayón?"

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Dice algunos colores de objetos
- ☐ Dice lo que sigue en un cuento que conoce bien
- ☐ Dibuja personas con 3 o más partes del cuerpo

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Agarra una pelota grande cuando se la arrojan, la mayor parte del tiempo
- ☐ Se sirve comida o agua con la supervisión de un adulto
- ☐ Desabotona algunos botones
- ☐ Sostiene un crayón o lápiz entre los dedos y el pulgar (no con la mano empuñada)

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite **cdc.gov/Preocupado**.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*
Consíguelo en el App Store
DISPONIBLE EN Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarro

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Ayude a su niño a estar preparado para cuando vayan a lugares nuevos y conozca gente nueva. Por ejemplo, puede leer historias o jugar a juegos de roles (juegos de "imaginación") para ayudarlo a sentirse más cómodo.
- Lea con su hijo. Pregúntele qué está sucediendo en la historia y qué cree que podría suceder a continuación.
- Ayude a su hijo a aprender los colores, las formas y los tamaños. Por ejemplo, pregúntele el color, las formas y el tamaño de las cosas que vea durante el día.
- Anime a su hijo a usar "sus propias palabras" para pedir cosas y resolver problemas, pero enséñele cómo hacerlo. Quizás no sepa las palabras que necesita. Por ejemplo, ayúdelo a decir "¿puedo tener un turno?" en lugar de quitarle algo a alguien.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga "se lo ve triste. LLevémosle un osito de peluche".
- Use palabras positivas y preste atención a los comportamientos que desee ver ("comportamientos deseados"). Por ejemplo, diga "¡estás compartiendo ese juguete muy bien!" Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Dígale a su hijo de una manera simple por qué no puede hacer algo que usted no quiere que haga ("comportamiento no deseado"). Dele la opción de elegir lo que puede hacer a cambio de eso. Por ejemplo, dígale "no puedes saltar en la cama. ¿Quieres ir a jugar afuera o poner música y bailar?".
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños ayuda a su niño a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Cuando sea posible, coma las comidas con su hijo. Deje que lo vea disfrutando los alimentos saludables, como frutas, verduras y granos integrales, y bebiendo leche o agua.
- Cree una rutina tranquila y silenciosa para la hora de dormir. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tableta, etc.) durante 1 o 2 horas antes de acostarse y no coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. A esta edad, los niños necesitan de 10 a 13 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Dele a su hijo juguetes o cosas que estimulen su imaginación, como ropa para disfrazarse, ollas y sartenes para hacer que cocina, o bloques para construir. Juegue con él a los juegos de "imaginación", como comer la comida de mentira que él cocine.
- Responda con tranquilidad a las preguntas de su hijo sobre los "porqué de las cosas". Si no sabe la respuesta, diga "no lo sé" o ayude a su hijo a encontrar la respuesta en un libro, en Internet o preguntándole a otro adulto.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*

Consíguela en el App Store | DISPONIBLE EN Google Play

Aprenda los signos. Reaccione pronto.