CLC Clínica Las Condes

TABLA DE CONTENIDOS

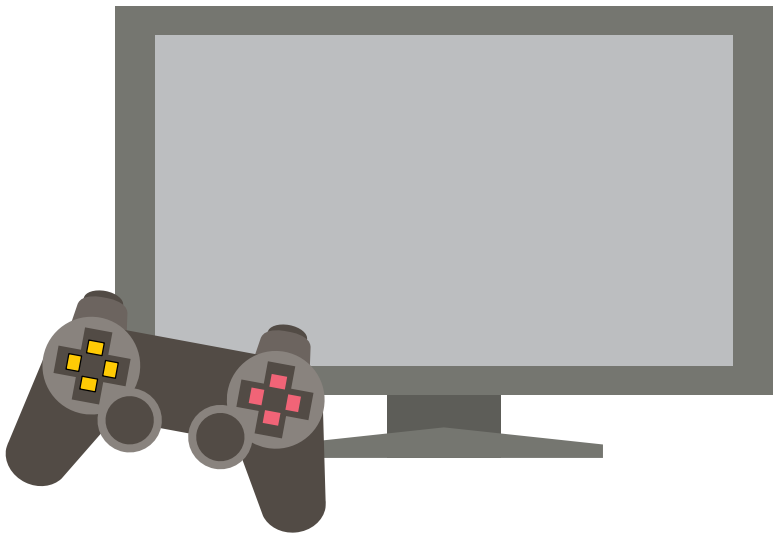
Leyendo y conversando con su hijo
Promoción de actividad física
Apoyo familiar
Seguridad
Juego con amigos
Qué esperar del Control de Salud de 4 años de edad

Leyendo y conversando con su hijo

- Léale libros, cante canciones y haga juegos rítmicos con su hijo todos los días.
- Leer juntos y conversar acerca de las historias de los libros y los dibujos ayuda a su hijo a aprender a leer.
- Utilice los libros como una forma de conversar con él.
- Descubra formas para practicar la lectura en todas partes, tales como las señales de tránsito o de las tiendas.
- Pregúntele cosas a su hijo sobre las historias o dibujos. Pídale que le cuente una parte de la historia.
- Pídale a su hijo que le cuente sobre su día, amigos y actividades.

Promoción de actividad física

- Aparte de las horas de sueño, su hijo no debería estar inactivo por más de una hora seguida.
- Hagan actividades en familia.
- Limite el tiempo de televisión, videojuegos y videos a no más de 1–2 horas diarias.
- No ponga televisor en la pieza de sus hijos.
- Evite que vea programas o publicidad que le hagan querer cosas no saludables.
- Asegure de que su hijo esté activo en la casa y en el jardín infantil.



Máx. 1–2 horas diarias

Apoyo familiar

- Tómese tiempos para usted y para estar con su pareja.
- Los padres necesitan seguir en contacto con sus amigos, intereses personales y trabajo.
- Tenga claro que sus propios padres pueden tener estilos de educación diferentes a los suyos.
- Dele a su hijo oportunidades para hacer elecciones.
- Enseñe a su hijo cómo manejar su rabia: tiempo a solas, conversaciones respetuosas o mantenerse físicamente activo. Detenga los golpes, mordiscos o peleas en el momento.
- Refuerce las reglas y aliente la buena conducta.
- Use la técnica “tiempo fuera”, o elimine lo que está causando el problema.
- Tenga tiempos de juegos y comidas en familia de manera habitual.

Seguridad

- La silla de seguridad en el asiento trasero del auto debe mirar hacia el frente.
- Cuando la silla le quede chica, use un alzador o booster para ajustar el cinturón de seguridad del auto.
- Nunca deje a su hijo solo en el auto, casa o patio.
- No permita que los hermanos mayores lo cuiden.
- Su hijo es muy pequeño para cruzar la calle solo.
- Asegúrese de que en todas las ventanas altas o del segundo piso haya rejas. No ponga muebles cerca de las ventanas.

- No tenga armas en su hogar. Si debe tener una, guárdela bajo llave; las municiones deben guardarse con llave en otro lugar. Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo pueda estar y pida que las guarden con llave si las hay.
- Supervíselo cuando juegue en las calles y caminos.

Juego con amigos

- El juego con otros preescolares lo prepara para la entrada al colegio.
- Entregue a su hijo juguetes para disfrazarse y jugar a imitar.
- Asegúrese de que su hijo tenga la posibilidad de jugar con otros preescolares.
- Ayude a su hijo a que aprenda a respetar los turnos cuando juegue con otros niños.

CLC Clínica Las Condes

A B C D E F

Qué esperar del Control de Salud a los 4 años de edad

Hablaremos de:

- Disciplina para su hijo.
- Preparación para el colegio.
- Promoción de actividad física y limitación de tiempo de pantalla.
- Cuidado dental.
- Seguridad interior y exterior.
- Cómo estar seguros con los adultos.

Hospital Amigo del niño y de la madre

Única clínica privada del país acreditada según la iniciativa *"Hospital Amigo del Niño y de la Madre"* de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría

Departamento de Pediatría
Clínica Las Condes / Fono: 2610 8000

Pañales Ultra Absorbentes Babysec®

Clínica Las Condes