



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 4 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

DISPOSICIÓN PARA LA ESCUELA

## Prepararse para la escuela

- Pídale a su hijo(a) que le cuente sobre sus actividades diarias y sus amigos.
- Lean juntos todos los días y hágale preguntas sobre los cuentos.
- Llévelo a la biblioteca y permítale elegir los libros.
- Déle suficiente tiempo para terminar las oraciones.
- Escúchelo y trátelo con respeto. Insista en que los demás hagan lo mismo.
- Demuestre cómo pedir perdón y ayude al niño a disculparse si lastima a alguien.
- Elógielo por ser amable con los demás.
- Ayúdelo a expresar sus sentimientos.
- Déle la oportunidad de jugar con otros a menudo.
- Contemple la idea de inscribirlo en un jardín preescolar, Head Start o programa comunitario. Avísenos si necesita ayuda.

PARTICIPACIÓN EN LA COMUNIDAD—SEGURIDAD DEL NIÑO

## Su comunidad

- Sea parte de su comunidad. Vincúlese a actividades cuando pueda.
- Use los términos correctos para todas las partes del cuerpo conforme su hijo(a) se interesa en las diferencias entre niños y niñas.
- Enséñele a protegerse de otros adultos.
  - Nadie debe pedirle que le oculte algo a sus padres.
  - Nadie debe pedirle que le muestre sus partes privadas.
  - Ningún adulto debe pedirle ayuda con sus partes privadas.
- Existe ayuda si usted siente que su seguridad peligra.

DESARROLLAR HÁBITOS PERSONALES SALUDABLES

## Hábitos saludables

- Tenga comidas relajadas en familia sin ver la televisión.
- Cree una rutina relajada a la hora de acostarse.
- Haga que el niño se lave los dientes dos veces al día usando un poquito de pasta dental con flúor (del tamaño de un chícharo).
- Pídale que escupa la pasta dental, pero que no se enjuague la boca con agua.

## Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia delante o una silla elevadora en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Pase al niño a una silla elevadora con cinturón de seguridad cuando su peso o estatura llegue al límite para el asiento de seguridad, sus hombros estén por encima de las ranuras del arnés superior o sus orejas lleguen al tope del asiento de seguridad.
- Nunca deje al niño solo en el auto, la casa o el jardín.
- No permita que cruce la calle solo.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave. Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo juega. Si es así, asegúrese de que las guardan de modo seguro.
- Supervise el juego cerca de las calles y salidas de garajes.

SEGURIDAD

TELEVISIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

## La televisión y los medios

- Realicen actividades físicas en familia a menudo.
- Limite el tiempo de televisión a 2 horas diarias como máximo.
- Comenten los programas de televisión que ven en familia.
- No coloque un televisor en la alcoba del niño.
- Cree oportunidades para jugar diariamente.
- Elogie al niño por estar activo.

## Qué esperar en la visita de los 5 y 6 años

### Hablaremos de:

- Mantener la salud dental de su hijo(a)
- Prepararse para la escuela
- Afrontar los problemas temperamentales de su hijo
- Comer alimentos sanos y permanecer activo
- Seguridad afuera y adentro

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.