

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 4 AÑO

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



### CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Manténgase en contacto con su comunidad. Únase a actividades cuando pueda.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Si se siente insegura en su hogar o alguien la ha lastimado, avísenos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Enséñele a su hijo cómo estar seguro en la comunidad.
  - Utilice términos correctos para todas las partes del cuerpo cuando su hijo se interese en cómo se diferencian los niños de las niñas.
  - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
  - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
  - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.

### HÁBITOS SALUDABLES

- Dele a su hija entre 16 y 24 oz de leche por día.
- Reduzca el jugo. No es necesario. Si elige servir jugo, no ofrezca más de 4 oz por día de jugo 100% natural y siempre sírvalo con una comida.
- Deje que su hija beba agua fría si tiene sed.
- Ofrezca una variedad de alimentos y bocadillos saludables, especialmente vegetales frutas, y proteína magra.
- Deje que su hija decida cuánto comer.
- Tenga comidas familiares relajadas, sin televisión.
- Cree una rutina calma para ir a dormir.
- Haga que su hija que se cepille los dientes dos veces al día. Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.

### PREPARARSE PARA LA ESCUELA

- Dele mucho tiempo a su hijo para terminar oraciones.
- Lean libros juntos todos los días y pregúntele acerca de las historias.
- Lleve a su hijo a la biblioteca y déjelo elegir libros.
- Escuche a su hijo y trátelo con respeto. Insista para que los demás hagan lo mismo.
- Dé el ejemplo pidiendo perdón y ayude a que su hijo haga lo mismo si hiere los sentimientos de alguien.
- Dígale cumplidos a su hijo por ser bueno con los demás.
- Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos.
- Dele la oportunidad de jugar con otros a menudo.
- Visite el jardín de su hijo o el programa de cuidado de niños. Involúcrese.
- Pídale a su hijo que le cuente acerca de su día, sus amigos y sus actividades.

### TELEVISIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Sean activos como familia a menudo.
- Reduzca el uso de la televisión, tableta y smartphone a no más de 1 hora de programas de alta calidad por día.
- Comerten acerca de los programas que ven juntos como familia.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.
- No coloque un televisor, computadora, tableta o smartphone en la habitación de su hijo.
- Cree oportunidades para jugar todos los días.
- Dígale cumplidos a su hijo por ser activo.

#### Recursos útiles

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233

Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es) | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 |  
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 4 AÑO: PADRES



## SEGURIDAD

- Utilice un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia adelante o cambie a un asiento elevado a la altura del cinturón cuando su hija alcance el peso o altura límite para su asiento de seguridad, sus hombros pasen la última ranura del arnés, o sus orejas lleguen a la parte más alta del asiento de seguridad para automóviles.
- El asiento trasero es el lugar más seguro para que un niño vaya en automóvil hasta que cumpla 13 años.
- Asegúrese de que su hija aprenda a nadar y siempre utilice un chaleco salvavidas. Asegúrese de que las piscinas están cercadas.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hija, póngale ropa que la proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Pregunte si hay armas en las casas en las que juega su hija. De ser así, asegúrese de que están guardadas de forma segura.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 5 Y 6 AÑO DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Crear rutinas familiares y controlar la ira y los sentimientos
- Prepararse para la escuela
- Mantener saludables los dientes de su hijo, alimentarse con comida saludable, y mantenerse activo
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 4 Year Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

