

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 4-5 AÑOS

VACUNAS:

- * DTaP #5 – Previene la difteria, tétano (“trismo”), y pertusis (“tos convulsa”). DTaP puede causar fiebre y dolor, el acetaminofén (Tylenol, Feverall y marcas particulares) puede ayudar.
- * Virus de la varicela-zoster (VZV o varicela), segunda dosis. No es necesaria esta vacuna si su hijo ya ha tenido varicela.
- * Virus del sarampión, parotiditis (paperas) y rubeola (vacuna MMR), segunda dosis.
- * Polio #4 - Previene la polio, una enfermedad viral grave que provoca parálisis.
- * ¡Felicitaciones! Después de estas vacunas, su hijo ha concluido la serie de vacunas de la primera infancia.

- * La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.
- * La mayoría de los niños no sufren efectos secundarios graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar. Algunos niños pueden tener sarpullido/erupción después de las vacunas. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Un análisis para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro. En esta edad, solo los niños con más alto riesgo son evaluados.
- * Nivel de plomo (Pb) - Un análisis para detectar intoxicación por plomo. Por favor infórmenos si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo. En esta edad, solo los niños con más alto riesgo son evaluados.
- * Prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”), también llamada “prueba PPD” - Se realiza únicamente en niños que tienen un riesgo alto de infección tuberculosa. Por favor lleve a su hijo a la clínica 2-3 días después para documentar los resultados. Los niños de 5 años en adelante pueden ser elegibles para un análisis de TB a través de la sangre, en lugar de PPD.
- * Análisis oftalmológico - Se realiza con niños de estas edades para detectar problemas de visión.

- * Audiometría - Se realiza con niños de estas edades para detectar problemas de audición.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO y PATERNIDAD:

¡Su hijo se está preparando para ir a la escuela! ¡Felicitaciones!

Estos son algunos de los logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de 4-5 años típicos:

Habla/lenguaje:

- * Los niños típicos de 4-5 años pueden hablar con oraciones claras que todos pueden entender. Asegúrese de darle a su hijo mucho tiempo para terminar sus oraciones.
- * Generalmente pueden nombrar colores, letras, contar, y saben su edad. Usted puede ayudarlos a usar palabras para expresar sus sentimientos.
- * En los próximos meses y años, su hijo podrá contarle mejor sobre su día, amigos y actividades.

Habilidad física:

- * La mayoría de los niños de 4-5 años pueden andar en triciclo o bicicleta con rueditas de apoyo.
- * Generalmente su hijo puede sostener bien un lápiz y puede dibujar líneas, círculos, y hasta a una persona simple.
- * Un niño de 4-5 años por lo general puede vestirse y desvestirse solo.
- * Un niño de 4-5 años típico se vuelve más fuerte y rápido a medida que va creciendo, pero puede desarrollar habilidades a ritmos diferentes a sus pares y puede mostrar diferentes temperamentos (más osado o más cauteloso).

Social/juego:

- * La mayoría de los niños de 4-5 años disfrutan estar en grupos con otros niños y saben turnarse y compartir cuando están jugando con ellos.
- * Con frecuencia disfrutan las simulaciones, los juegos de mesa, los juguetes para construir, materiales artísticos y los rompecabezas.
- * Los niños de esta edad a menudo pueden jugar solos, y se sienten seguros sin sus padres.
- * A los típicos niños de 4-5 años aún les encantan los libros y pueden disfrutar de elegir libros de la biblioteca y encontrar libros que son relevantes para ellos (libros sobre empezar la escuela, nuevos hermanitos, etc.).

- * Con frecuencia a los niños de esta edad les encanta la televisión y los videojuegos, pero trate de limitar el tiempo a 1 hora por día como máximo para alentarlos a permanecer física y mentalmente activos.
- * A menudo esta es la primera vez que su hijo experimenta un entorno escolar. Enséñele a su hijo cómo interactuar eficazmente con los demás dándole mucho tiempo para jugar con otros. Muéstrole cómo pedir disculpas después de herir los sentimientos de otra persona y cómo expresar su enojo. Enséñele a su hijo a alejarse, en vez de atacar, cuando se enoja.

Conducta:

- * Su hijo de 4-5 años por lo general tiene opiniones firmes y se le debe dar la oportunidad de elegir dentro de límites razonables.
- * Generalmente, a esta edad los niños responden mejor a los elogios por buena conducta.
- * El niño de 4-5 años aún necesita límites claros y puede entender las consecuencias de romper las reglas. Es importante que las reglas sean coherentes. Por lo general, a los niños les gustan las rutinas y la estructura.
- * Su hijo adora recibir su atención y a veces puede exagerar si siente que es la mejor manera de conseguirla.
- * Considere usar “TIEMPO DE REFLEXIÓN” ante una conducta inaceptable o peligrosa, de 1 minuto por cada año que tenga.
- * En los próximos meses, considere darle a su hijo pequeñas tareas para hacer en la casa. Los ejemplos incluyen limpiar su habitación y preparar la mesa para comer.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Muchos padres piensan que su hijo en edad preescolar no come lo suficiente. Mientras esté creciendo bien y tenga un hemograma normal, TRATE DE NO PREOCUPARSE. Por lo general está comiendo lo suficiente. Trate de no convertir el momento de la comida en una batalla. Enséñele una conducta alimenticia saludable en vez de centrarse en la cantidad.
- * Evite el jugo. No es necesario. Dele a su hijo no más de una taza por día. Limite los caramelos, las gaseosas y los dulces. Considérelos gustos que se dan “una vez cada tanto”.
- * Sirva leche con las comidas. Use leche descremada y productos lácteos con bajo contenido graso.
- * Los niños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, pídanos que le recomendemos un suplemento multivitamínico o de vitamina D. En caso de niños que no pueden beber leche,

- asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D.
- * Ofrezca 5 porciones de vegetales y frutas en comidas y snacks todos los días.
 - * Trate de tener comidas relajadas en familia siempre que sea posible. Evite mirar la televisión durante las comidas. Use las comidas como una oportunidad para hablar con sus hijos.

HIGIENE:

- * Ayude a su hijo a cepillarse los dientes por lo menos dos veces por día. Use solo una pequeña cantidad de pasta dental con flúor y enséñele a su hijo a enjuagarse y escupir después del cepillado. Empiece a usar hilo dental. Lleve a su hijo al dentista cada 6 meses.
- * ¡Beba agua de la llave/grifo! La mayoría de las ciudades en nuestra área tienen agua de llave limpia y segura que proviene de reservorios estatales. Esta agua contiene fluoruro para fortalecer sus dientes. Si no está seguro del suministro de agua de su ciudad o de si tiene fluoruro, pregúntele al médico de su hijo. Por lo general NO es necesaria agua embotellada.
- * La mayoría de los niños han dejado los pañales. Alrededor de tres de cada cuatro niños permanecen secos durante la noche y durante el día. Sea paciente: cada niño que ha dejado los pañales todavía tendrá accidentes. Mojar la cama no se considera un problema en esta edad.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Se necesita un asiento para el auto hasta que su hijo tenga más de 5 años y pese más de 40 libras (18 kilos). Después de esto, puede viajar en un asiento elevador (“booster seat”). El lugar más seguro en el auto es el centro del asiento trasero. Los niños deben sentarse siempre en el asiento trasero. No deje nunca a su hijo solo en el auto (o en la casa).
- * Su hijo aún necesita que lo vigilen de cerca cuando se encuentre cerca de calles y agua.
- * Si su hijo anda en bicicleta o triciclo, debe usar casco siempre. Los padres deben dar un buen ejemplo y usar casco también. Los niños deben usar cascos para andar en patineta y patines también. Para patineta y patines, los niños además deben usar muñequeras de ser posible.
- * Enséñele a su hijo su nombre completo, dirección y número de teléfono.
- * Hable con su hijo sobre los extraños, e intente advertirle los posibles peligros, sin asustarlo.

- * Si usted tiene un arma, guárdela descargada y trabada, y guarde las municiones aparte, en otro lugar.
- * Mantenga todos los medicamentos, venenos, y suministros de limpieza guardados en un armario alto y cerrado con llave.

>>>**CENTRO DE CONTROL POR INTOXICACIÓN: 1-800-222-1222**<<<
(Llame a este número si su hijo ingiere algo que pueda ser peligroso.)

- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

PRÓXIMA VISITA: Una vez por año para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

Para niños de 4 años de edad:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.4yr.pdf>

Para niños de 5 años de edad:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/5,%206%20Year/C.MCh.PH.5,6yr.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org/

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014