



# El Mundo de Niños de Cuatro Años!

4-C Community Coordinated Child Care • 155 N 3<sup>rd</sup> Street, Suite 300, DeKalb, IL 60115

**Para mas información contacte a 4-C al:**

1-815-758-8149  
ó  
1-(800) 828-8727

Enfermera de 4-C  
Extensión 289 ó  
241

Trabajadora Social  
Extensión 237

Consultora de  
Apoyo para  
Proveedor  
Extensión 233

Ayuda encontrar  
cuidado de niños  
Extensión 223

Ayuda pagar por el  
cuidado de niños  
Extensión 225

Apoyo de Padres y  
Información  
Extensión 237

**Consejos Utiles:**

El numero gratuito de el departamento de Poison Control es  
1-800-222-1222

Controle practicas de salud como lavarse las manos y los dientes.

Nunca use la comida como un premio o un castigo.

Visite el dentista para un chequeo.

Lea, cante, baile y disfrute la musica.

Lea libros sobre experiencias de la vida real.

Enseñeles a sus niños como nadar.

**Disfrute ser Padre!**

**Nutrición:**

- Niños en esta edad usualmente tienen buenos modales y usan bien los cubiertos.
- Es la responsabilidad de los padres de darle al niño/ña comida saludable y nutritiva y la responsabilidad del niño/ña es escoger que y cuanto van a comer.
- Se les debe ofrecer 3 comidas y 2-3 bocados cada día.. Las comidas deben ser ofrecidas cada 2-3 horas.
- Niños en esta edad pueden ayudar en la preparacion de la comida. Esta participacion aumenta la probabilidad de que se coman la comida.
- Disfrutan la comida que es rica en color, textura, y variedad.
- El almuerzo y la cena usualmente debe de incluir carne o proteina, vegetales y/o fruta, pan con mantequilla, y leche. La porcion de fruta es ½ vaso y de carne es 1 onza.
- Comidas y bocados deben ser ofrecidos o servidos en la mesa con otra gente
- Comidas con mucha azucar deben ser ofrecidos ocasionalmente.
- Ofreceles agua o leche de 2% ó entera como bebidas.

**Enfermedad & Inmunización:**

Niños de cuatro años usualmente tienen un sistema inmunologico bien desarrollado. Son capaz de seguir buenas practicas de salud.

Inmunización protege a los niños de muchas enfermedades y del sufrimento que pueden causar. Para estar protegidos niños de esta edad deben ser inmunizado/a con lo siguiente:

- **HepB** (Hepatitis Type B): dosis al nacer entre 1-2 meses y entre 6-18 meses.
- **DTaP** (Diphtheria, Tetanus, Pertusis): dosis a los 2,4 y 6 meses & una vacuna de los 12 a 18 meses y de **4 a 6 años**.
- **IPV** (Polio): dosis a los 2 y 4, meses, una vacuna de 6-18 meses, & una vacuna de **4 a 6 años**.
- **Hib** (Haemophilus Influenza type b): dosis a los 2, (4) & 6 meses, y una vacuna de 12 – 15 months. A lo mejor la dosis a los (4) meses no es necesaria.
- **PVC** (Pneumococcal): dosis a los 2, 4 & 6 meses, y una vacuna de 12-15 meses.
- **MMR** (Measles, Mumps, Rubella): la primera dosis entre 12-15 meses & una vacuna de **4 a 6 años**.
- **Varicella** (Chicken Pox): 1<sup>ra</sup> dosis entre 12-15 meses, & una vacuna de **4 a 6 años**.
- **Flu** (Influenza): **dosis anual** empezando a los 6 meses.
- **HepA** (Hepatitis A): 2 dosis de 12-24 meses.
- **Rota** (Rotavirus): Dosis a los 2,4 y 6 meses.

**La relacion entre Pade e hijo/a:**

- Lean diariamente para entretenimiento, enseñansa y para el desarrollo del lenguaje y dedique 15 minutos de jugar sin ser interrumpido (por ejemplo sin TV o teléfono)
- Niños de esta edad disfrutan juegos de mesa que puedan jugar con otros.
- Limite el tiempo de televisión a menos de 30 minutos cada día.
- Niños de cuatro anos disfrutan chistes, el humor, y contar cuentos. Reconozca que contar cuentos no es mentir y no deberian ser castigados por hacer esto.
- Apoye los intereses de los niños en esta edad. Explique lo mas que sea posible sobre sus intereses, alrededores y la naturaleza.
- Anime las ideas de empatia y de ser cuidadores de otros. Ayude a ninos de esta edad indetifica sus sentidos y emociones.
- Haga jugar activamente parte de su rutina diaria.
- Los niños de cuatro años disfrutan tradiciones familiares y celebraciones.

**Crecimiento y Desarrollo Esperado:**

- Niños de cuatro años disfrutan jugar entre ellos y compartir cooperativamente.
- Pueden tirar una pelota por encima del hombro.
- Tambien pueden brincar con los dos pies y subir escaleras.
- Pueden enseñar empatia o sentimiento por un animal o una persona y ofrecen consuelo.
- Usan las tijeras y lapizes correctamente.
- Reconozen los numeros, las letras y los colores.
- Usualmente pueden contar hasta diez.
- Cuando les enseñan, pueden copiar un circulo y lineas que cruzan.
- Disfrutan actividades de arte y musica.
- Se pueden bañar y vestir sin ayuda.
- Disfrutan jugar activamente igual como jugar con juegos de mesa.
- Niños de cuatro años desarrollan un entendimiento que miembros de la familia son personas individuales.

**Seguridad**

- Tenga la certeza que el equipaje sea la medida correcta para el tamaño y habilidad del niño.
- El uso de cascos mientras este usando bicicletas, patines, etc ofrece proteccion contra golpes a la cabeza.
- Hable con sus ninos sobre la seguridad contra gente extrana.
- Inspeccione areas de jugar y equipaje en la casa y en los parques.
- Mantenga el asador fuera del alcance de sus ninos.
- Enseñe seguridad contra animales peligrosos.
- Protega contra los peligros que pueden haber en la agua.
- Cuando este jugando evite tirar o girar a su nino porque puede causar trauma al cerebro con estos movimientos rapidos.
- Use detectores de humo y de monoxido de carbono en la casa.
- Enseñe como llamar al 911 y haga planes de evacuación y practiquelas.
- Las medicinas deben estar en contenedores cerrados con llave, fuera de la vista y alcance de los niños.
- Los materiales de limpieza deben estar fuera del alcance de los niños y considere usar liquidos sin toxico.

**Elija guardería de calidad para el bebé. Para información sobre lo que debe buscar en un alrededor de calidad y para referencias de guardería, llame a Recurso de 4-C del Programa de Guardería y Referencia al 800-848-8727 o 815-758-8149 x222. Para información de padres llame al Programa de 4-C de Educación de Padres a la extensión 237. Para información de 4-C. use ext. 221.**