

## a Tiempo

### A las niñas de cuatro años de edad les encanta decir, “¡Yo lo hice!”

A los cuatro años muchos niños pueden vestirse ellos solitos.

- Todavía es más fácil abrir un zíper que cerrarlo.
- Con su motivación, su niña seguirá intentándolo.
- Usted puede ayudarla eligiendo ropa que le sea fácil ponerse.
- Los cierres como los broches, los botones, los zíperes y las cintas son difíciles para su pequeña. Busque camisetas, pantalones y zapatos que no tengan este tipo de cierres.

La mayoría de los niños de 4 años también pueden cepillarse los dientes y lavarse las manos. Estas habilidades son importantes para la independencia de una niña. Cuando usted le dice a su pequeña, “Es hora de lavarse las manos para cenar,” ella podrá correr al baño, acercar el banquito, abrir la llave del agua, lavarse y secarse las manos y correr a la mesa. Le hace sentir bien poder decir, “Lo hice yo solita.”

### Invente rituales “románticos.”

Los rituales “románticos” que se repiten diariamente pueden ayudar(a) a sentirse conectado(a) con su pareja. Tomarse unos minutos para crear sentimientos de acercamiento puede valer la pena. Usted no sólo sentirá el calor de su pareja, sino también con frecuencia obtendrá más

energía y cooperación para realizar algunos de los otros pendientes en su lista de “tareas”.

Mientras que crea sus propios rituales, recuerde que deben ser significativos y repetitivos. Estas son algunas ideas para empezar:

- Una manera especial de despedirse como un beso y un “Te amo.”
- Unos minutos para hablar ustedes dos sólo como pareja antes de la cena todos los días.
- Acurrúquense o abrácese en la cama unos minutos antes de dormir.
- Laven los platos juntos después de una comida.





# ¿Qué se siente tener 47 y 48 meses de edad?

## Cómo pienso y aprendo

- En verdad quiero aprender. Puedo resolver algunos problemas.
- Puedo aceptar cambios siempre y cuando me prepares para poder manejarlos.
- Entiendo explicaciones simples para ciertas cosas.
- Reconozco y sé lo que es hoy y mañana.
- Puedo hacer dos cosas a la vez.
- Puedo entender lo que significa "tres" y puedo nombrar más objetos.
- Me gustan los juegos dramáticos y me gusta usar accesorios simples.
- Mi capacidad de concentración es de 8 a 12 minutos.
- Pudiera insultar a las personas y hasta tal vez decir groserías.
- Me gustan las palabras tontas y hacer rimas sin sentido.
- Puedo entender aproximadamente 1,500 palabras.

## Cómo me muevo

- Tengo un cuerpo más largo y delgado.
- Soy alegre y activo.
- Soy todo un "trabajador." Tengo dinamismo y energía.
- Puedo saltar aproximadamente 40 pulgadas y caer de pie.
- Puedo aventar una pelota grande y patearla con precisión.
- Me visto yo solito.
- Las actividades que hago con los dedos y las manos se están volviendo más coordinadas.

## Cómo me llevo con otras personas

- Juego bastante bien con 2 ó 3 niños, puedo ser impaciente en grupos más grandes.
- Quizás me guste presumir o coquetearle a la gente.
- Tengo buen sentido del humor. Me encantan las tonterías y hacerme el gracioso.
- Me emociono demasiado muy fácilmente y pudiera salirme de control.

**Algunos niños empiezan a hacer cosas antes o después de como se describen en este documento.**

La mayoría de las diferencias son normales. Enfóquese en lo que su niño puede hacer y entusiásmese por cada nueva habilidad que desarrolle. Si usted nota que su niño está atrasándose en una o más áreas por varios meses, circule las cosas que su niño no puede hacer. Observe y anote las cosas que su niño puede hacer. Use esta lista para hablar con su médico acerca del desarrollo de su hijo.



## ¿Está mi niño listo para jugar deportes?

- ¿Está mi niño físicamente listo para jugar deportes? ¿Tiene mi niño la fuerza física necesaria para terminar un partido o juego completo? ¿Tiene él las habilidades que se necesitan para jugar ese deporte (por ejemplo, atrapar la pelota)?
- ¿Está mi niño listo para jugar el deporte? ¿Puede mi niño soportar perder un juego o cometer un "error"?
- Planee actividades que fomenten el trabajo en equipo (por ejemplo, ¿cómo podemos formar la línea más larga con nuestros propios cuerpos?).
- El fútbol soccer es el primer deporte jugado entre niños de cuatro años de edad. Hable con su niño sobre si quiere jugar o practicar algún deporte. Asegúrese de darle opciones de donde escoger.

Simplemente porque una organización deportiva permita a niños de cuatro años de edad jugar, no significa que un niño de esa edad esté listo para jugar deportes. La edad de su pequeño no es necesariamente un número mágico.

Pregúntese usted mismo(a):

- Fomente el esfuerzo.
- Juegue juegos en los que todos "ganen", como los juegos en los que no se lleva un puntaje.

Enséñele a su niño que aprender nuevas habilidades, divertirse y pasar tiempo con sus amiguitos es lo que importa en un deporte. Hágale saber que usted está orgulloso(a) de él por mantenerse físicamente activo, aprender a jugar en equipo y mostrar compasión y empatía por las personas con las que juega. Para ayudar a su niño a disfrutar las actividades físicas o los deportes:

- Cree un ambiente que fomente la diversión ante todo.
- Planee actividades que permitan a los niños resolver problemas.

Que la competencia tenga un efecto positivo o negativo en los niños pequeños dependerá de cómo lo manejen los adultos.

- Por ejemplo, no le grite a su niño ni muestre frustración cuando no le pegue bien a la pelota o se caiga al correr a la siguiente base.
- MotíVELO a aprender de sus errores y ayúdelo a ver las cosas positivas que ha hecho.
- Trate de hacerle saber a su pequeño que es un triunfador sin importar si gana o pierde su equipo.

## Advertencia: las medicinas con hierro pueden ser mortales.

Las medicinas con hierro (algunas veces conocidas como sulfato ferroso, gluconato ferroso o fumarato ferroso) pueden ser mortales para una niña pequeña.

- El hierro está disponible en combinación con vitaminas o solo.
- Si una niña pequeña consume una cantidad pequeña de pastillas de hierro puede ocasionarle la muerte.

- Mantenga las medicinas con hierro fuera del alcance de los niños. No tire las pastillas en el cesto de la basura en donde los niños pequeños puedan encontrarlas fácilmente.
- Medicinas que contienen hierro y las vitaminas con hierro son empaquetadas en botes con tapa a prueba de niños. Asegúrese siempre de que las

tapas de los botes o botellas de pastillas sean colocadas correctamente de nuevo.

- El envenenamiento ocurre cuando los niños se tragan las pastillas de hierro de sus padres. Las madres embarazadas deben saber que las medicinas prenatales que contienen hierro con venenosas para los niños.



## Los amigos son importantes y ayudan a enseñar lo que es la equidad.



Puede ser muy divertido y emocionante tener un amigo o una amiga con quien compartir los juguetes y con quien reírse. La desventaja es que pudiera haber muchos pleitos, sentimientos heridos, lágrimas y celos. Los padres de los niños pudieran preguntarse, “¿Para qué tener amiguitos entonces?”

Cuando los niños juegan con otros niños de su misma edad, ellos aprenden sobre la equidad, a compartir, a turnarse, a seguir las reglas, a llegar a un acuerdo y a cooperar. Los niños aprenden que los demás niños también quieren la pieza más grande y ser los primeros en todo. Aprenden que los demás niños se sienten mal cuando tienen que esperar su turno o cuando alguien los pellizca. Los niños que solamente juegan con adultos o niños más grandes no tienen la oportunidad de resolver problemas con niños de su misma edad.

Los niños quienes son rechazados por niños de su misma edad o aquellos que no tienen amiguitos, tienen el riesgo de sufrir problemas más adelante como:

- Dejar la escuela.
- Sacar bajas calificaciones.
- Tener problemas adaptándose a la escuela.
- Tener una perspectiva negativa acerca de la escuela.

Esté preparado para escuchar a los niños intercambiar cosas por amigos: “Si haces esto por mí, seré tu amigo.” Algunos niños parecen ser poco amables cuando dicen, “No quiero ser tu amigo.” Esto más bien significa, “Quiero jugar yo solo por ahora.” Mientras que otro niño de 4 años de edad no toma este comentario personal, para los padres es grosero e inaceptable. Si este tipo de comentarios le molestan a usted, ayude a su pequeño a decirlo de otra

manera sin hacer un gran problema de ello. Sugíerale que diga algo como “Me gustaría jugar yo solo por ahora.”

### ¿Cómo puede ayudar a su pequeño a hacer amiguitos?

Los amigos son importantes para un niño en crecimiento. Los padres proveen alimentos nutritivos, suficiente descanso y ejercicio para ayudar a sus niños a desarrollarse físicamente. Practicar a ser un amigo es igual de importante para su crecimiento social y emocional.

#### Prepare el área de juego para facilitar que los niños jueguen juntos.

- Los niños pueden estar calmados un momento y muy activos el siguiente. Prepárese para los cambios de ánimo y ofrézcales cosas para jugar que los hagan sentir a todos bien.
- Arena, agua, pelotas grandes, espacios abiertos, disfraces, plastilina, crayones o lápices de colores y papel son algunas de las cosas favoritas a esta edad.
- Pretender que una caja de cartón es un caballo los motiva a correr, gritar y sacar su energía en el jardín o patio de su casa. Un rompecabezas es una actividad más calmada y requiere de cooperación.
- Los espacios grandes y abiertos provocan movimientos rápidos, mientras que los espacios pequeños ayudan a los niños a moverse más despacio.

*(continúa en la siguiente página)*

## Los amigos

(continuación de la página anterior)

### Espera que haya dificultades.

- Para los niños es muy difícil poder compartir y lo irán aprendiendo hasta que tienen entre 4 ó 6 años. Algunos no compartirán hasta mucho más tarde y no han tenido la oportunidad de practicar.
- Los padres pueden esperar que haya algunas discusiones o pleitos, quizás hasta amenazas, sobornos u otras maneras desagradables de tratar a las personas.
- Trate de no involucrarse a menos que su niño se lo pida o alguien puede salir lastimado. Los adultos que se meten en los problemas de los niños de edad preescolar por lo general empeoran las cosas.
- Ayude a los niños a hablar sobre lo que quieren y necesitan. Enséñeles formas de esperar y cómo escuchar lo que el otro niño está diciendo.

### Observe y vigile mientras su niño aprende a jugar con otros niños.

- Tomará tiempo para que los niños se acostumbren a la idea de tener que dejar que otros niños jueguen con sus juguetes.
- Si los niños están teniendo dificultades para jugar juntos, sepárelos e inténtelo de nuevo otro día.

## Los juguetes pueden ayudar a su niña a crecer.

### Para juegos activos y el desarrollo físico:

Variedad de bloques  
 Juguetes que se jalan y se empujan  
 Pelotas y/o bolsas rellenas de frijoles o bolitas.  
 "Bolitas" de periódico para aventar al bote de basura o a una canasta  
 Cajas o cajones grandes  
 Triciclos

### Para juegos artísticos y desarrollar la creatividad:

Plastilina  
 Materiales de pintura  
 Tijeras sin punta  
 Crayones o lápices de colores  
 Rompecabezas simples  
 Caballete, pinturas y brochas o pinceles  
 Papel, periódicos y papel para envolver  
 Música para bailar



### Para jugar de mentiritas y desarrollar la imaginación:

Una caja grande con una puerta recortada y ventanas para colorear  
 Muñecas  
 Materiales para jugar a la casita como platos y vasos de plástico  
 Animales de juguete  
 Ropa para disfrazarse.

## Los padres se enojan, pero aún así controlan su comportamiento.

Es natural que las emociones fuertes se expresen algunas veces en nuestra relación con nuestros niños. Los queremos profundamente, nos preocupamos y queremos lo mejor para ellos.

Aunque los padres se enojen, ellos deben controlar su comportamiento. ¿Es más fácil decirlo que hacerlo? ¡Claro! Estas son algunas cosas que usted debe recordar la próxima vez que su niña lo/la saque de quicio.

- Usted no puede enseñarle nada a su niña cuando ambas están enojadas o molestas. Para enseñar una lección, usted y su niña deben estar en calma y alerta. Cuando el enojo toma el control, la lógica sale por la borda.
- El enojo puede ser una emoción secundaria. La causa principal pudiera ser miedo, dolor o culpa. Intente averiguar la razón de su enojo.
- El enojo puede causar distanciamiento en las mejores relaciones.
- Use el enfoque del semáforo:
  - Deténgase... piense antes de actuar.
  - Proceda con precaución... tome en consideración lo que usted quiere que su niña aprenda de la situación.
  - Siga... resuelva el problema con una solución útil y respetuosa.

## ¿Se siente frustrado(a)? 12 cosas que usted puede hacer para evitar golpear o alterarse.

Cuando los problemas diarios pequeños y grandes se juntan al punto que siente como si quisiera pegarle, cachetear o darle nalgadas a su niño, DETÉNGASE. Tómese un tiempo fuera. No se descargue ni se desquite con su niño por sus problemas. Intente cualquiera o todas las siguientes ideas. Use la que mejor le funcione a usted.

- Deténgase. Retroceda y siéntese.
- Respire profundamente cinco veces. Inhale y exhale lentamente.
- Cuente hasta 10 ó mejor aún, hasta 20.
- Diga el abecedario en voz alta.
- Llame por teléfono a un amigo, amiga o a un familiar.
- Hojee una revista, un libro o un álbum de fotos.
- Haga abdominales o alguna otra clase de ejercicio.
- Tome un lápiz y escriba lo que piensa y siente.
- Lávese la cara con agua fría.
- Acuéstese en el piso o simplemente eleve sus pies.
- Escuche su música favorita.
- Riegue sus plantas; hable con ellas.



## Deles a los niños dos refrigerios o snacks todos los días.

Los snacks o refrigerios deben ser una parte constante en la dieta de un niño.

- Debido a que los estómagos de los niños en edad preescolar todavía son pequeños, ellos comen porciones pequeñas. Los niños necesitan comer snacks o refrigerios entre comidas por que les da hambre.
- Los snacks o refrigerios deben ser alimentos nutritivos, no comida chatarra.

Entre los snacks saludables se encuentran: • Fruta • Queso • Zanahoria o apio • Galletas con crema de cacahuete • Yogur con fruta





## ¿Cómo puede su familia mantenerse saludable y en forma?

La buena forma física es un hábito que todos podemos aprender. Los niños aprenden desde temprana edad a escoger entre quedarse en casa viendo la televisión o salir a jugar a la pelota. Los padres enseñan una buena forma física con su ejemplo.

¿Come usted una dieta balanceada? ¿Limita su azúcar y sal? ¿Participa en deportes o hace ejercicio con regularidad?

Este es un buen momento para hacer actividades en familia y ponerse en forma. Es difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio, pero la recompensa que obtendrá vale la pena el esfuerzo.

- Estar en forma le ayuda a verse y sentirse mejor.
- Comer alimentos nutritivos le ayuda a mantener el corazón, el

sistema digestivo y la circulación sin problemas.

- El ejercicio constante le ayuda a manejar el estrés.
- Menos problemas de salud y visitas al médico le ahorran tiempo y dinero, además de que mejoran su calidad de vida.

¿Qué actividades disfruta su familia? Intente:

- caminar o correr
- nadar
- andar en bicicleta
- jugar fútbol
- patinar
- practicar la jardinería
- jugar a juegos como "los encantados"



¿Puede su niña:

- poner atención a un cuento corto y responder preguntas sobre lo que se le leyó?
- repetir mensajes simples?

## ¿Está su niña lista para entrar a preescolar?

- crear cosas con papel, colores, tijeras, marcadores y pegamento?
- ponerse un sombrero, abrigo y zapatos o botas?
- recordar 2 ó 3 pasos para realizar una tarea como quitarse el abrigo, colgarlo en el gancho y sentarse a la mesa para comer?
- armar un rompecabezas simple?
- dibujar una fotografía de una persona que incluya la cabeza, el cuerpo, los brazos y las piernas?
- dibujar o copiar figuras?
- visitar a personas que no son de la familia sin tener ningún problema?
- identificar varios colores?
- decir su número de teléfono, dirección y cumpleaños?
- tratar de escribir o copiar letras y números?
- admitir que no sabe algo o que necesita ayuda?
- estar lejos de usted durante el día sin enojarse o llorar?

Estar lista para ir a la escuela preescolar es un proceso de crecimiento y cambio. La preparación maneja el desarrollo físico, cognoscitivo, social y emocional a un determinado tiempo. El nivel de preparación de su niña en Agosto será muy diferente al de Diciembre. No tiene nada de malo que los niños estén en diferentes niveles de preparación.

## ¿Deben los niños zurdos cambiar a diestros?

Para los 4 años de edad un niño generalmente ya muestra preferencia por usar ya sea la mano derecha o la izquierda. Casi el 90 por ciento de todos los niños son diestros. Si su niño es zurdo, no lo fuerce a usar la mano derecha. Él tendrá menos disgustos emocionales y se desempeñará mejor al dibujar, cortar, escribir y realizar otras actividades motrices si usa la mano que él prefiere.



## ¿Necesita más información?

Para más información sobre la crianza de los hijos y ligas actualizadas, visite la página

[www.extension.org/parenting](http://www.extension.org/parenting).

Si tiene alguna pregunta, contacte a su oficina local de Extensión.

Este boletín proporciona espacio y tiempo por igual a ambos sexos. Si se utilizan los pronombres "él" o "ella", nos estamos refiriendo a todos los bebés en general.

*Créditos: Este boletín fue adaptado de los boletines "Just in Time Parenting" de la Oficina de Extensión en California, Delaware, Georgia, Iowa, Kentucky, Maine, Tennessee, Nevada, New Hampshire, New Mexico y Wisconsin.*

*Adaptación cultural por Andrew Behnke PhD, North Carolina State University; Alanha Cruz, ACLS, Inc., y un agradecimiento muy especial a nuestro maravilloso grupo de revisores.*