

CONTROL SALUD 4 AÑOS

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Gloria Nieves López Valero, María Luisa Jiménez Álamo

ALIMENTACIÓN

El niño debe tener una dieta variada y equilibrada. La alimentación familiar condiciona su dieta: es el modelo a seguir. Las comidas, son en familia.

Son selectivos; prefieren alimentos ricos en hidratos de carbono y glutamato, antes de verduras y frutas; limitan su ingesta de proteínas especialmente pescado. El niño decide cuando está lleno y se respetan sus gustos, pero insistir y ofrecer siempre alimentos saludables y **DEBE APRENDER A COMER DE TODO**.

Limitar grasas saturadas y fomentar la ingesta de AOVE y pescado.

Limitar el consumo de “chucherías” dulces y/o saladas, promover cumpleaños “saludables” No usar este tipo de productos como “Premio”; es más, **no se debe premiar a los niños con comida**.

Limitar los zumos embotellados y bebidas azucaradas.

La comida se come en orden: primero, segundo y postre. Si no quiere el primer plato, no toma postre (fruta). Establecer una cantidad mínima para pasar al siguiente plato. Si no come, no se le da otra cosa. Seguir dieta saludable con sus proporciones de hidratos, grasas y proteína. Deben tomar al menos 500 cc de leche

HIGIENE Y SALUD BUCODENTAL

Baño diario y lavado de manos antes de las comidas. Debería ser autónomo, en el lavado de manos y de dientes. Cepillado dental, 2-3 veces al día, con pastas con 1000 ppm de flúor (medida de un guisante).

Seguir revisiones en su dentista. Una caries en un diete de leche debe ser valorado. Existe programa de Atención dental en menor de 6 años.

SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Deben dormir 10-12 horas. Empiezan a no dormir siesta, pero debería tener de un rato tras la comida para relajarse.

Crear una rutina para acostarse, asegurando el tiempo de descanso. El déficit de sueño provoca problemas de comportamiento y aprendizaje.

Son frecuentes los trastornos del sueño (Pesadillas, terrores...). Sin importancia, pero pueden ser la expresión de una angustia que no cuentan.

Se recomiendan actividades lúdicas en las que el niño se mueva y ejercite su coordinación, los juegos tradicionales, el aprender a montar en bicicleta y aprender a nadar.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Son la primera causa de mortalidad en este rango de edad. Tomar medidas para evitar que ocurran, usar el sentido común en la calle y en casa: ventanas y/o escaleras donde pueda caerse, proteger enchufes, no dejar al descubierto fuentes de calor, no jugar en la cocina (mango de las cazuelas y sartenes hacia dentro, no sentarlo en la encimera, cuidado con cuchillos y tenedores, cuidado al sacar alimentos de fuego o del horno...)

Vigilancia en el agua. Deben aprender a nadar lo antes posible.

Aplicar cremas de protección solar con FPS de 50, 15 minutos de salir al sol y repetir cada 1 1/2- 2 horas. Evitar las horas de máximo sol y usar gorras, gafas, camisetas...

Enseñar seguridad vial (los padres deben respetarla); instruyendo en el uso de pasos de cebra y semáforos. Usar casco si monta en bicicleta.

SIEMPRE deben viajar atados, en su silla de grupo II-III (con respaldo), y la silla anclada al coche

Evite que sean fumadores pasivos (de cualquier tóxico)

DESARROLLO PSICOMOTOR

Se expresan con claridad, construyen frases de más de 4 palabras. Cuentan e inventan situaciones. Responden a preguntas sencillas, piden cosas y consuelan al que lo necesita. Escúchele, es importante para su desarrollo lingüístico.

Si tartamudea (disfemia) no se impacienta y no termine las frases; es un problema evolutivo que suele remitir espontáneamente.

Cambian su comportamiento dependiendo de lugar y situación

Dibujan una silueta humana con 3 partes, cogen una pelota, nombran colores y se desabrochan botones. Léale, enséñele a contar y los colores. Fomente que dibuje y coloree

Se relacionan con otros niños (mejor de su edad) Los amigos los debe elegir él mismo, no sus padres.

Tienen control de esfínteres diurno. Pueden tener “pequeños escapes”

Mantenga rutinas diarias.

Limite el tiempo de exposición a pantallas. Busque programas que favorezcan su aprendizaje. No debe tener televisión en su dormitorio.

Evite ridiculizar o menospreciarle. Si le regaña, hágalo en privado.

NO hay castigos, hay “consecuencias” (“No has hecho las fichas en clase y como consecuencia las tendrás que hacer en casa...”). Se penalizan las malas acciones, no al niño; y es importante alabarle las buenas.

Enséñele el nombre correcto de las partes del cuerpo. Hable del contacto físico apropiado. Ciertas partes son íntimas, y nadie

debería ni verlas o tocarlas. Dígale que, si alguien lo intenta o le insta a hacerlo con las suyas, debe contárselo inmediatamente. Comparta mensajes positivos sobre género y su sexualidad.

Recuérdale que le quiere y que está orgulloso de él/ella. Estimule el vínculo y el apego

VACUNAS

A los 4 años tiene el recuerdo de la Triple vírica (sarampión, rubeola y paperas) y de varicela.

La próxima vacuna es a los 6 años

PRÓXIMO CONTROL A LOS 6 AÑOS