

REVISTA 4 AÑOS

MaterniC

Encuentra
consejos y la
información más
relevante para el
cuidado de tu
bebé

Pequeños
exploradores
en acción



Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás

A black and white photograph of a young child, likely a girl, smiling broadly. She is holding a small, square chalkboard in front of her. On the chalkboard, the number '4' is drawn in white chalk. The child is wearing a dark-colored top. The background is out of focus, showing some foliage.

¡Llegamos a los 4 años!

A los 4 años, nuestros niños aventureros están experimentando una etapa esencial en su crecimiento, donde su universo se amplía rápidamente. Este momento representa un período emocionante de cambios y transformaciones, donde su curiosidad, creatividad y habilidades de aprendizaje alcanzan niveles extraordinarios.



¡Despeja tus dudas!

Los niños de 4 años se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, llena de cambios, aprendizajes y aventuras.

En este camino, las visitas al pediatra se convierten en un espacio fundamental para asegurar su salud, bienestar y crecimiento.

A continuación, sugerimos algunas preguntas que puede mencionarle a su pediatra.

Sobre el desarrollo

¿Qué actividades puedo realizar con mi hijo de 4 años para estimular su desarrollo?

Mi hijo aún no sabe usar el baño. ¿Es normal? ¿Qué puedo hacer?

¿Debo limitar el tiempo de pantalla para mi hijo?

¿Cómo puedo contener a mi hijo cuando está triste o molesto?

¿Mi hijo está listo para la escuela?

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo que experimenta pesadillas?

¿Debería mi hijo ser evaluado si presenta tartamudeo?

Sobre alimentación

¿Cuáles son las opciones adecuadas de alimentación para mi hijo?

¿Podría la falta de interés de mi hijo por la leche tener algún impacto?

¿Cuál es la mejor opción de bebida para mi hijo?

¿Qué estrategias puedo implementar si mi hijo es exigente con la comida?

Un chequeo crucial para el desarrollo y la salud de tu hijo

Protegiendo a nuestros pequeños exploradores: ¡Un viaje a través de las vacunas entre los 4 y 6 años!

Entre los 4 y 6 años, nuestros pequeños exploradores del mundo se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo, donde su sistema inmunológico aún está en proceso de maduración. Es por esto, que las vacunas de refuerzo cobran especial importancia durante este período, brindándoles la protección necesaria para enfrentar diversas enfermedades.

¿Qué vacunas necesitan nuestros hijos entre los 4 y 6 años?

Quinta dosis de la vacuna DTaP (difteria, tétanos y tos ferina acelular): Esta dosis refuerza la protección contra estas enfermedades bacterianas, que aún pueden ser graves en niños pequeños.

Cuarta dosis de la vacuna contra el polio: El polio es una enfermedad viral altamente contagiosa que puede causar parálisis permanente. Asegurar la inmunización completa es fundamental para prevenir su resurgimiento.

Segunda dosis de la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola): Esta dosis refuerza la protección contra estas enfermedades virales altamente contagiosas que pueden tener complicaciones graves.

Segunda dosis de la vacuna contra la varicela: La varicela es una enfermedad viral que causa erupciones cutáneas con picazón y fiebre. La segunda dosis asegura una inmunización completa y previene complicaciones graves.



¡Despertando la pasión por la música!

Desde el nacimiento, los bebés se encuentran rodeados de sonidos y ritmos. Latidos del corazón materno, arrullos, canciones infantiles. La música forma parte integral de nuestras vidas, y en el caso de los niños, juega un papel fundamental en su desarrollo integral.

A los 4 años, los pequeños se encuentran en una etapa crucial para despertar su sensibilidad musical y adquirir las bases para un aprendizaje musical más formal en el futuro. Es en este momento donde la educación musical cobra especial importancia.

Un universo de beneficios:

¿Sabías que la música estimula el desarrollo cognitivo de los niños? La exposición a la música desde temprana edad favorece la memoria, la atención, la concentración, la creatividad y el pensamiento lógico. Además, la música estimula el desarrollo motor, tanto fino como grueso, la coordinación y el ritmo.





¡Pequeños aventureros con grandes necesidades!

Los niños de 4 años están inmersos en una fase emocionante de su desarrollo y con una curiosidad infinita por el mundo que los rodea. Sin embargo, durante esta etapa, es común que experimenten cambios en su apetito, lo que puede preocupar a los padres.

3 consejos para una alimentación equilibrada

Evite bebidas azucaradas: Prefiera opciones como agua, leche o bebidas con bajo contenido de azúcar.

Reduzca el consumo de alimentos procesados y grasas saturadas: Opte por comidas caseras y preparadas con ingredientes frescos.

Ofrezca comidas y meriendas nutritivas a horas regulares: Incluya frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en cada comida.





¡Pequeños conversadores en acción!

Entre los 4 y 5 años, nuestros intrépidos exploradores del lenguaje se sumergen en una emocionante travesía: el desarrollo de sus habilidades conversacionales. Este período es vital, ya que su capacidad para comunicarse se amplía de manera notable, permitiéndoles expresarse con mayor fluidez y complejidad.

Un torrente de palabras

Durante esta etapa, los niños de 4 a 5 años pueden construir oraciones de 4 palabras o más, exhibiendo un dominio creciente de la sintaxis. Su vocabulario continúa expandiéndose rápidamente, incorporando nuevas palabras y expresiones que les permiten identificar objetos, describir acciones y articular sus ideas con mayor precisión.

Conversaciones más profundas

Asimismo, las habilidades conversacionales de estos pequeños florecen. Pueden seguir instrucciones más complejas, participar en diálogos más extensos y expresar sus pensamientos y emociones de manera más elaborada.



Descifrando las interacciones sociales de tu pequeño



Una de las etapas más intrigantes y desafiantes del crecimiento de un niño es su capacidad para interactuar y socializar con los demás. Para los padres, esta transición puede ser un viaje lleno de sorpresas y momentos de incertidumbre, ya que los niños atraviesan diferentes etapas.

El Desafío del compartir

Es posible que notes cierta resistencia a compartir.

A esta edad, los niños suelen ser más egoístas y pueden tener dificultades para compartir sus juguetes y pertenencias.

Explorando el mundo del miedo

Tu pequeño puede tener varios temores en esta etapa, desde monstruos debajo de la cama hasta la oscuridad. Ofrecerle seguridad y tranquilidad es fundamental para ayudarlo a superar estos miedos.

La comprensión del mundo a esta edad



Los niños de 4 años se encuentran en una etapa fascinante de su desarrollo, donde su vocabulario se expande a pasos agigantados, abriendo las puertas a una comprensión más profunda del mundo que los rodea. En este viaje de descubrimiento, comienzan a entender conceptos abstractos, comparar ideas y desarrollar una conciencia cada vez más aguda de sí mismos y de los demás.

Descifrando el tiempo

Los niños de 4 años comienzan a comprender conceptos como el pasado, el presente y el futuro. Pueden diferenciar entre “ayer”, “hoy” y “mañana”, y entender que las acciones tienen consecuencias en el tiempo.

Más allá de sí mismos

Su egocentrismo disminuye y se vuelven más conscientes de las personas y perspectivas a su alrededor. Comprenden que los demás tienen sus propios pensamientos, sentimientos y experiencias.

Normas y reglas

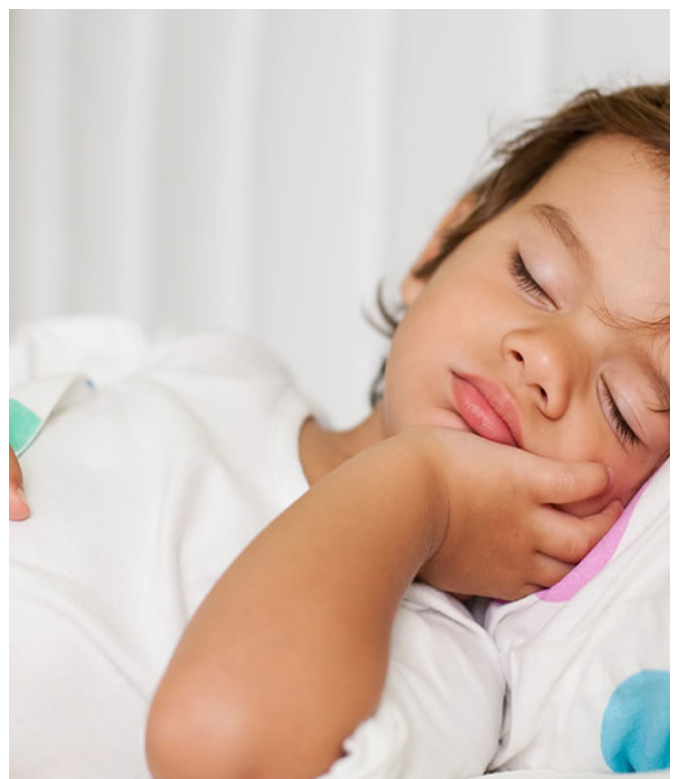
Aceptan las reglas establecidas por sus padres y figuras de autoridad, aunque aún no distinguen claramente entre lo correcto y lo incorrecto.

Un torbellino de energía

A los 4 años, los niños son un torbellino de energía inagotable. Su cuerpo está en constante cambio y desarrollo, y cada día aprenden nuevas habilidades físicas. En este artículo, exploraremos algunos de los hitos más importantes del desarrollo físico y motor de un niño de 4 años.

Crecimiento y peso

En este año de crecimiento acelerado, un niño promedio aumenta alrededor de 6 gramos por día, lo que equivale a un total de 2,2 kilogramos (5 libras) al año. Su peso promedio ronda los 18 kilos (40 libras) y su altura alcanza los 102 centímetros (40 pulgadas).





Hablemos del sueño en los niños de 4 años

Los patrones de sueño de los niños de 4 años suelen ser bastante regulares. Duermen entre 11 y 13 horas por noche, y la mayoría ya no necesita siestas durante el día. Sin embargo, algunos niños aún pueden necesitar una siesta corta de vez en cuando.

A los 4 años, los niños experimentan un crecimiento físico significativo y desarrollan habilidades motoras clave, establecen patrones de sueño más regulares y avanzan en el control de esfínteres. Esta etapa es fundamental para su desarrollo general, ya que sientan las bases para las habilidades y hábitos que seguirán perfeccionando en los años venideros.

Control de esfínteres

La mayoría de los niños de 4 años ya han logrado el control de esfínteres durante el día y la noche. Sin embargo, algunos niños aún pueden mojar la cama ocasionalmente, especialmente durante la noche.

Clínicas Coatzacoalcos
IMSS Bienestar de Coatzacoalcos Valentín Gómez Farfás.
Av. Benito Juárez s/n, Centro.
96400 Coatzacoalcos.
9212124212

Centro de salud Teresa Morales
Templo Mayor, Teresa Morales de Delgado, 96536
Coatzacoalcos, Ver.
9212182314

Autismo Sin Límites
Av. Juan Escutia 1913, Benito
Juárez Norte, 96576
Coatzacoalcos, Ver.
9212010143

Centro de Psicoterapia Infantil y Estimulación Temprana "Ikigai"
Román Marín entre Aldama y
Galeana, Manuel Ávila Camacho,
96420 Coatzacoalcos, Ver.
9212560336
Comunitario Gómez Farias
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.

IMSS Hospital General de Zona 36 Coatzacoalcos Av. Flores
Magón 417
9212147637

Sanatorio Zarza
518, Centro, 96400 Coatzacoalcos
55 5212 2375

Dirección De Salud Pública Municipal
Av. Hilario Rodríguez Malpica
412A, Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.
2130804

UMF No. 67 IMSS Coatzacoalcos Veracruz Av. Bellavista 2600,
Puerto México, 96510 Coatzacoalcos, Ver.2.5 km
921 212 4900

IMSS Unidad de Medicina Familiar N°37
603, Adolfo López Mateos, 96490
921 215 7092
Hospital May
Av. Ignacio Zaragoza 1009
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Veracruz

Centro de Salud Nueva Obrera
Plan de San Luis 403, Nueva Obrera, 96598 Coatzacoalcos,
Veracruz.

Hospital Médico de Especialidades Mayo
Nuevo León 521, Petrolera, 96500 Coatzacoalcos, Ver.3.4 km
529212141883

Clínicas Chinameca
UMR CHINAMECA IMSS BIENESTAR

16 de Septiembre 213, Lomas San Román, 95980
Chinameca, Ver.

Consultorio Dental Dr. Anahí Fernández
Nicolás Bravo 336, Centro, 95980 Chinameca, Veracruz.
Consultorio Dr. Bolón 510-524, 95580 Centro,
Chinameca, Veracruz.

Laboratorios Chontalpa Chinameca
Nicolás Bravo 408, Centro, 95980, Chinameca, Veracruz.

Clínicas Oteapan
Centro de Salud Oteapan
Javier Gómez, 96330 Oteapan, Ver.

Clínica Médica "Dr. Rosalino"
Av. José María Morelos N°821, Colonia Centro, 96330
Oteapan, Ver.
922 109 3637

