

Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Esta hoja es una guía para ayudarlo a saber qué puede esperar de su hijo de los 4 a los 5 años. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con su médico.

¿Qué debe estar aprendiendo mi hijo?	¿Cómo puedo ayudarlo?
<p>Habilidades motoras gruesas- movimientos grandes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar hacia delante y hacia atrás en una línea con las manos en las caderas y los dedos de los pies tocando los talones. • Pararse de puntitas con los brazos levantados. • Caminar de puntitas con las manos en las caderas. • Saltar sobre objetos pequeños con los pies juntos. • Saltar hacia delante con ambos pies sin caerse. • Pararse en un pie durante 10 segundos. • Saltar hacia delante en un pie y después el otro. • Subir y bajar escaleras con un pie en cada escalón sin sostenerse de la barandilla o sin ayuda. • Dar marometas (volteretas) hacia delante. • Brincar (cambiando de un pie al otro) y galopar (un pie al frente). • Saltar y agarrar una pelota o pelota de tenis. • Lanzar una pelota de tenis y pegarle al blanco. • Patear una pelota en el aire. 	<p>Habilidades motoras gruesas. Ayude a su hijo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Columpiarse, escalar, mantener el equilibrio y correr en diferentes tipos de equipo del parque infantil. • Practicar correr, brincar, galopar, saltar (en 2 pies y un pie), perseguir y detenerse cuando se lo ordenen. • Saltar en las hojas, hacer un ángel en la nieve o un muñeco de nieve o chapotear en el aspersor. • Jugar a lanzar y agarrar diferentes pelotas de varios tamaños. Comenzar a practicar a botar la pelota. • Jugar kickball. • Contar cuántas veces puede mantener la pelota o una pelota de playa en el aire tocándola con las manos. • Lanzar una pelota de tenis o una pelota de semillas a un blanco. Ponga una "X" con cinta adhesiva en una reja o árbol para que sea el blanco, lance a una canasta o cubeta o dibuje con gis (tiza) un círculo en el piso. • Divertirse bailando y cantando. Muévanse al ritmo de la música. Usen lazos o mascadas para que el baile sea más divertido. • Actuar como animales. Gatee sobre sus manos y rodillas como una tortuga, deslícese en el piso como una serpiente o salte como un conejo. • Hacer una pista de obstáculos. Practique gatear, saltar o caminar sobre, debajo y a través de los objetos. • Andar en una bicicleta de equilibrio, una bicicleta con o sin ruedas de entrenamiento. Siempre hay que ponerse casco.

¿Qué debe estar aprendiendo mi hijo?	¿Cómo puedo ayudarlo?
<p>Habilidades motrices finas- juego y autoayuda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoger su propia ropa y vestirse. • Subir y bajar el cierre de abrigos y pantalones sin ayuda. • Ponerse los zapatos en el pie correcto sin ayuda. • Usar un cuchillo para mantequilla sin ayuda. • Cepillarse los dientes, el pelo y lavarse las manos sin ayuda. • Comenzar a escribir letras y escribir su nombre. • Cortar un círculo y un cuadrado siguiendo una línea con tijeras para niños. • Formar figuras con bloques como una pirámide o escalones. • Sostener un lápiz o plumón como un adulto. • Colorear adentro de las líneas. • Colorear durante periodos largos de tiempo. La meta son de 3 a 5 minutos a la vez. 	<p>Habilidades motoras finas. Ayude a su hijo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar con tijeras para niños. Dibujar para hacer líneas y figuras simples. Pídale a su hijo que corte siguiendo la línea. • Cortar y pegar formas, pasta y dibujos en papel para crear ilustraciones. Dibujar y colorear con crayones y plumones. • Hacer pulseras simples poniendo cuentas en una cuerda. • Trazar y dibujar figuras en diferentes superficies: pizarrón, banquetas, espejos, papel de lija o papel colgando en la pared. Dibuje laberintos simples que pueda completar, siempre moviéndose del lado izquierdo al derecho del papel. • Jugar con juguetes que se puedan desbaratar y volver a armar. Arme con juguetes como K'nex®, Lego® y Cootie. • Practicar verter y medir con arena y agua. Deje que su hijo mida cuando cocine.
<p>Habilidades sociales y de lenguaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entender palabras de orden (primero, después, último). • Entender palabras de tiempo (ayer, hoy, mañana). • Entender opuestos (arriba y abajo, grande y pequeño). • Seguir indicaciones más largas (ponte la pijama, cepíllate los dientes y escoge un libro). • Decir los sonidos de 'r' 'l' 'z' 's' 'ch'. • Comenzar a contar hasta el 10, nombrar la mayoría de las letras en el alfabeto y conocer las formas. 	<p>Habilidades sociales y de lenguaje. Ayude a su hijo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar juegos simbólicos, disfrazarse, jugar con muñecas, dinosaurios y figuras de acción. Anime a su hijo a usar su imaginación y ponerse ropa que tengan botones o cierres. • Jugar juegos de mesa como Chutes and Ladders, Candyland, Go Fish, Memory, y Zingo®. • Jugar "veo veo" ('I spy') y juegos de adivinanzas como "Veo veo algo verde.....¡el pasto!" • Clasificar imágenes y objetos por color (azul o rojo), figura (círculo o cuadrado), tamaño (grande o pequeño) y grupos (frutas o verduras).

¿Qué debe estar aprendiendo mi hijo?	¿Cómo puedo ayudarlo?
<ul style="list-style-type: none"> • Usar palabras de acción en oraciones como saltar, jugar, traer, alcanzar. • Contar historias cortas. • Preguntar y responder preguntas. • Otras personas pueden generalmente entender lo que dice su hijo. • Su hijo puede nombrar la mayoría de los objetos que ve en la casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer sus sentimientos como tristeza, alegría, irritación, frustración, enojo y entusiasmo. Esto ayuda a prevenir los berrinches. • Pídale a su hijo que nombre animales, alimentos, miembros de la familia y otros objetos y lugares en la casa (como mesa, silla, sala, baño, cepillo de dientes, vaso, zapatos, animales). • Leer libros 10 minutos todos los días. Haga preguntas sobre el cuento. Permita que su hijo actúe o le hable sobre la historia. • Permita que su hijo juegue por su cuenta con juguetes o libros durante 8 a 10 minutos.

¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi hijo se desarrolle?

- Limite el tiempo de pantalla y los aparatos electrónicos de su hijo (televisión, teléfono, computadora y tableta). Limite el tiempo de pantalla y los aparatos electrónicos a un total de 60 minutos o 1 hora al día. Esto incluye televisión, teléfono y computadora. Ofrezca descansos de la pantalla cada 10 a 15 minutos. Vea arriba bajo “¿Cómo puedo ayudarlo?” para obtener ideas.
- Hagan ejercicio y jueguen juntos por lo menos 10 minutos todos los días.
- Déjelo que escoja lo que quiera jugar. Esto le mostrará que le importa y que quiere pasar tiempo con él.
- Dele estructura y consistencia para ayudarlo a prepararse para comenzar la escuela.
- Elógielo y sea paciente.

Juguetes que debe tener para su hijo:

- Pelotas de diferentes tamaños para lanzar, jugar béisbol, fútbol soccer y voleibol.
- Una bicicleta con casco. Es posible que necesite una bicicleta de equilibrio o con ruedas de entrenamiento.
- Ropa para disfrazarse.
- Muñecas o figuras de acción para juegos de simulación.
- Plumones, libros, papel para colorear y tijeras para niños.
- Gis (tiza) para pintar en las banquetas o hacer líneas para practicar el equilibrio.
- Legos.
- Tarjetas de cordones.
- Cartas y juegos de mesa como Uno, Jenga® y Old Maid.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.