

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me medirá y pesará.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Probará mi vista.
- Me dará algunas vacunas. Necesitaré algunas vacunas antes de entrar al jardín de infantes. Pregunta si necesito alguna ahora.

Llevo mi diario sanitario así puedes escribir la fecha de las vacunas.

Fíjate en lo que soy capaz de hacer.

Si crees que soy torpe y me caigo mucho, si no hablo o juego con los demás o si no disfruto al andar de aquí para allá, quizá quieras hablar sobre eso con mi doctor y hacerme revisar. ¡Pide una cita ya!

Cuida mis dientes.

- Puede ser tiempo de mi vista semestral al dentista. Llama y arregla una visita para mí.
- Todavía soy muy joven para cepillarme solo los dientes. Ayúdame a mantener mis dientes limpios.

Cuídame.

- **Enseñame a ser muy cuidadoso en un garaje o depósito.** Aunque los nuestros puedan ser seguros, los garajes o depósitos de otros pueden tener insecticidas, pinturas, equipamiento y otras cosas peligrosas para mí. Explicame que los abren puertas del garaje no son juguetes y que no debo jugar con el portón del garaje.
- **Practiquemos cruzar la calle y caminar a través de playas de estacionamiento.** Soy bajito. La gente puede no verme por el espejo retrovisor cuando está retrocediendo. Necesito ir a tu lado, tomar tu mano o tus ropas.
- **Asegúrate de que use un casco cuando comience a andar en bicicleta o triciclo.**
- **Recuerda que aún necesito estar vigilado y no puedo estar solo.**

4 años

Ayúdame a manejar mis miedos.

Puedo tener miedo a los monstruos, las serpientes, o a muchas otras cosas. No me obligues a estar cerca de algo que me asusta. Si temo a la oscuridad, usa un velador o deja la luz del pasillo encendida.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame usar masa. Me gusta moldearla en formas, cortarla con cortadores de galletas y enrollarla.
- Déjame rasgar papel o cortarlo y pegar esos pedazos sobre otro papel.
- Déjame contarte las historias de mis libros favoritos.
- Juega juegos de escuchar y adivinar conmigo. Haz los sonidos de diferentes animales y déjame adivinar de cuál se trata. Otro juego de adivinar es encontrar algo que yo pueda ver, describirlo y dejarme decirte qué es.
- Déjame dibujar en la arena o pintar con los dedos.
- Déjame ayudar a servir bocadillos y comidas.
- Llévame al zoo, la biblioteca y a otros lugares que tengan actividades especiales para niños de mi edad.
- Déjame ayudarte a hacer cosas en la casa, así puedo aprender a ser un miembro útil de la familia.
- Arma una ruta con obstáculos con sillas, cajas y mesas y déjame encontrar el camino entre esas cosas.
- No debería ver mucha TV. Una hora al día debería ser lo máximo. No importa si se trata de una película en video o DVD o un programa. Debería estar activo y aprendiendo cómo hacer cosas. La TV que miro me ayuda a aprender. Mira mi programa favorito junto a mí. Así podemos hablar sobre él. No me dejes mirar programas que me asusten o me alteren.



Mira cómo crezco.

Siempre estoy aprendiendo y probando.

Aprenderé ciertas cosas más rápido que otras. Si tienes dudas sobre lo que puedo y no puedo hacer, habla con mi doctor o enfermera. Llama a mi escuela o a mi maestra de Head Start o a la oficina de Educación Especial de nuestro distrito escolar. Si te preocupa lo que hago, no esperes a mi próxima visita al doctor. Llama y pregunta ahora. Cuanto antes descubras si hay motivos para preocuparte, mejor será para mí. Para aprender más, lee las páginas en la parte final de esta guía. ¿Y si me preocupa el desarrollo de mi hijo?

Mírame:

- Poneme la camiseta solo.
- Decirte los nombres de mis amigos.
- Lavar mis manos con jabón, enjuagárlas y secarlas con una toalla.
- Usar un tono normal de voz.
- Hacerte muchas preguntas.
- Copiar una línea que sube y baja en el papel, luego de que tú me muestres cómo hacerlo en tu papel.
- Copiar el dibujo de un círculo.
- Decirte lo que necesito si tengo frío, estoy cansado o hambriento.
- Decirte cómo usar algo cuando me pides que te hable sobre algo que utilizo a diario. Por ejemplo: "¿Qué haces con un tenedor?"
- Señalar una imagen de algo que me estás describiendo. Puedo responder preguntas como "¿Quién dice miau?" o "Muéstrame qué vuela".
- Pararme sobre un pie varios segundos.
- Saltar hacia delante con mis pies juntos.

Puedes notar que yo también:

- Conozco al menos un color.
- Uso oraciones de cuatro o cinco palabras la mayor parte del tiempo.
- Cepillo mis dientes.
- Me las arreglo solo en el retrete.
- Juego con otros niños.

Regístrate en el jardín de infantes.

Llama a una escuela cercana a nuestro hogar. Pregúnta cuando y cómo puedes inscribirme en el jardín.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

