



IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 4-YEAR-OLD

FAMILY



Go out to parks, museums, or libraries as a family. Timeouts should be used as quiet time for your child in a neutral area of the house (one minute for each year of age) with no toys or distractions. Do not talk to them when they are in timeout. Explain to them afterwards why they were in timeout. If timeouts do not work, use reward charts or praise behavior, or take away toys for unacceptable behavior.

DEVELOPMENT



Children imitate their parents, so it is important to model good behavior for your child. They may have frequent changes in emotion, so praise them for being sensitive towards the feelings of others. Read together everyday and let your child play with other children. Prepare your child for school; sing together the ABCs, teach them their colors and how to count to 10. Speak to your child using clear words and sentences. Talk to your provider if you are interested in preschool or Head Start for your child.

HEALTH



Limit TV and screen time to no more than 1 hour a day. Have your child play outside every day instead of watching TV. Do not allow your child to eat in front of a screen (phone, tablet, TV) and no TV in the bedroom. Take your child to the dentist every six months and make sure they are brushing their teeth twice a day. You should brush their teeth after them until they are seven years old. Limit how much juice they drink. Juice has a lot of sugar and can cause cavities. Teach your child to wash their hands often. At this age, your child's curiosity about genitals is normal but not in public. If they are exploring in public, gently redirect, and do not make them feel ashamed.

NUTRITION



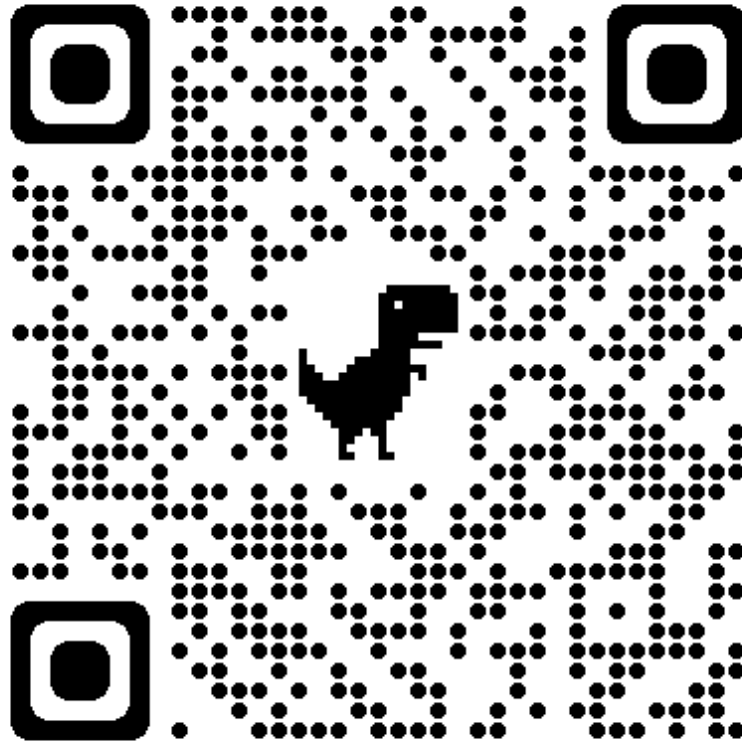
Your child should eat 3 meals with 2-3 healthy snacks a day. Allow your child to decide on how much to eat. Avoid using sweets and snacks as rewards for good behavior; it can cause bad habits. Offer healthy snacks like veggies, fruits, turkey/cheese roll-up and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Give your child less than 16 oz. of low-fat milk a day. Limit their juice to 4oz a day and no sodas.

SAFETY



Your child should still be sitting in the back seat of the car. Your child should always cross the street with an adult. Remove any guns from your home, or keep guns and bullets locked separately. Teach your child about "stranger danger". Tell them that no adult should ask them to keep secrets and no one should touch/see their private parts. Your child should wear a helmet when riding a bike. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

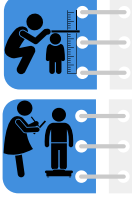


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM


**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**






INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 4 AÑOS

FAMILIA




Salga a parques, museos, o bibliotecas en familia. El tiempo fuera debería usarse como un momento de tranquilidad para su hijo en un área neutral de su hogar (un minuto por cada año de edad) sin juguetes ni distracciones. No hable con su hijo durante el tiempo fuera. Después explíquele por qué estuvo en tiempo fuera. Si el tiempo fuera no funciona, use gráficas/tablas de premios o felicite el buen comportamiento, o retire juguetes por comportamiento inaceptable.

DESARROLLO




Los niños imitan a sus padres, por esto es importante modelar el buen comportamiento para su hijo. Puede tener cambios frecuentes en sus emociones, así que felicítelo por ser sensible a los sentimientos de los demás. Lean juntos todos los días y deje que su hijo juegue con otros niños. Prepare a su hijo para la escuela; canten juntos el abecedario, enséñele los colores y cómo contar hasta 10. Hable con su hijo con palabras y frases claras. Hable con su proveedor si usted está interesado en preescolar o Head Start para su hijo.

SALUD



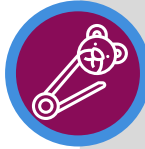
Limite el tiempo de televisión y frente a la pantalla a no más de 1 hora por día. Haga que su hijo juegue afuera diariamente en lugar de ver televisión. No permita que su hijo coma frente a una pantalla (teléfono, tableta, televisor) y no permita el televisor en su habitación. Lleve a su hijo al dentista cada seis meses y asegúrese de que cepille sus dientes dos veces al día. Usted debería ayudar a cepillar los dientes de su hijo hasta que tenga siete años. Limite la cantidad de jugo que bebe. El jugo tiene mucha azúcar y puede causar caries. Enseñe a su hijo a lavarse las manos a menudo. A esta edad, la curiosidad del niño por los genitales es normal pero no en público. Si está explorando en público, amablemente rediríjalo y no lo haga sentir avergonzado.

NUTRICION



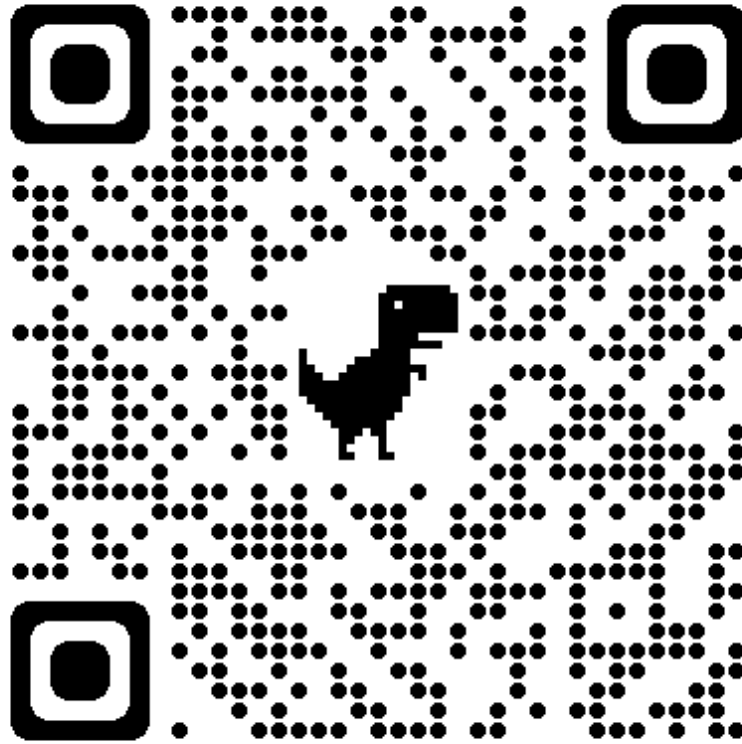
Su hijo debe comer 3 comidas con 2-3 meriendas saludables al día. Permita que su hijo decida cuánto comer. Evite usar dulces y bocadillos como recompensa por el buen comportamiento; esto puede causar malos hábitos. Ofrezca meriendas saludables como verduras, frutas, rollitos de pavo o queso, y yogurt natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Dele a su hijo menos de 16 onzas de leche baja en grasa al día. Limite el jugo a 4 onzas por día y no le dé refrescos.

SEGURIDAD



Su hijo aún debería estar sentado en el asiento trasero del auto. Su hijo siempre debe cruzar la calle con un adulto. Retire las pistolas de su hogar o mantenga las pistolas y las balas guardadas bajo llave en lugares separados. Enséñele a su hijo acerca del “peligro de los desconocidos”. Dígale que ningún adulto debería pedirle que guarde secretos y nadie debería tocar o ver sus partes privadas. Su hijo debe usar un casco cuando ande en bicicleta. Centro de Control de Envenenamientos 800-222-1222.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

