



4 años

EN PLENO CRECIMIENTO

Su hijo de 4 a 5 años

A los 4 años, su hijo está lleno de energía y curiosidad. Le encanta hablar, hacer preguntas, hacer amigos y aprender cosas nuevas cada día.

Lo que su hijo puede hacer

El lenguaje de su hijo **está creciendo**:

- Puede usar oraciones de 4 a 6 palabras y contar historias sobre cosas que le pasaron
- La mayoría de las personas puede entender casi todo lo que dice
- Hace preguntas de "por qué" y "cómo" todo el tiempo y quiere respuestas reales

Su hijo **se mueve de formas nuevas**:

- Puede saltar en un pie, atrapar una pelota que rebota y usar tijeras para niños
- Cada vez se les da mejor dibujar formas y es posible que ya sean capaces de dibujar a una persona

Su hijo **está desarrollando sus habilidades de juego y sociales**:

- El juego simbólico es ahora muy creativo: puede representar historias largas con personajes y escenarios inventados
- Las amistades son muy importantes y es posible que tenga un mejor amigo
- A menudo son capaces de resolver pequeños conflictos con sus amigos por sí mismos
- Puede seguir instrucciones de 3 pasos y está aprendiendo las reglas de juegos sencillos

Su hijo **está creciendo emocionalmente**:

- Cada vez entiende mejor cómo se sienten los demás y puede que intente ayudar a un amigo que esté triste
- Empieza a utilizar palabras para resolver problemas en lugar de desquitarse con otros o comportarse de forma inadecuada
- Puede contar 10 o más objetos y reconoce letras, sobre todo las de su nombre

Cada niño crece a su propio ritmo. Es posible que su hijo alcance los hitos de desarrollo antes o después que otros niños y, aun así estar creciendo bien.

Lo que puede hacer usted

- **Lean juntos todo lo que puedan.** Pregúntele a su hijo qué cree que va a pasar después. Esto desarrolla el lenguaje y las habilidades de pensamiento.
- **Haga preguntas abiertas** como "¿Cuál ha sido la mejor parte de tu día?". Esto le da a su hijo la oportunidad de pensar y compartir sus pensamientos.
- **Dedique tiempo al juego simbólico.** Los materiales de arte, los bloques y la ropa de disfraz ayudan a desarrollar la imaginación y las habilidades para resolver problemas.
- **Hable de los sentimientos:** los suyos, los de su hijo y los de los demás. Ayúde a su hijo a encontrar las palabras adecuadas para expresar cómo se siente. "Parece que estás frustrado. ¿Qué podemos hacer?". Con el tiempo, esto le ayudará a desarrollar habilidades importantes.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



- **Cuando su hijo tenga un conflicto con un amigo, analécenlo juntos.** Preguntarle "¿Qué podrías hacer ahora?" le ayuda a desarrollar habilidades que utilizará durante años.
- **A esta edad, los niños empiezan a comprender la muerte.** Explíquesela con palabras sencillas y sinceras. Compartir su propia tristeza ayuda a los niños a sentirse menos solos y le da base a la confianza.
- **Los límites tranquilos y consistentes ayudan a los niños a sentirse seguros.** Explique el por qué de las reglas en términos sencillos y mantenga la calma cuando las ponga a prueba.
- **Correr, saltar y moverse cada día es bueno para el cuerpo y el cerebro.** Los deportes en equipo pueden ser divertidos, y el aprender a controlarse a sí mismo de paso resulta ser una gran parte de lo que significa crecer.
- **Jugar con otros niños forma la capacidad para amistad y el compartir.** Pregunte a su hijo con quién quiere jugar; esto le da voz en su mundo social.

Otras cosas para saber y probar

- Incorpore el aprendizaje a las actividades cotidianas: puede ayudar a su hijo a contar objetos o a practicar cómo escribir su nombre
- Señale las letras de los carteles cuando salgan a la calle
- Jueguen juegos de mesa sencillos para desarrollar la paciencia, los turnos y el seguimiento de reglas de una forma divertida
- Hagan visitas a la biblioteca, al parque o al mercado para despertar la curiosidad y ampliar el vocabulario
- Limite el tiempo de pantallas y asegúrese que el contenido sea adecuado para su edad

Durante esta visita

El equipo de atención médica medirá la longitud, el peso y el tamaño de la cabeza de su hijo, y revisará su corazón, ojos, oídos, nariz y boca. Su proveedor de salud hablará con usted sobre las vacunas en la visita de hoy. El equipo también conversará con usted sobre el crecimiento, el sueño, la alimentación y la seguridad de su hijo, y habrá tiempo para sus preguntas.

Lo que viene después

Entre los 4 y los 5 años, su hijo se preparará de manera significativa para el jardín de infancia. Sus frases serán más largas y le encantará contar historias y chistes. Empezará a reconocer más letras y números, y es posible que comience a escribir palabras sencillas. Las amistades se harán aún más importantes, y su hijo mejorará mucho a la hora de turnarse y seguir las reglas. También será capaz de hacer más cosas por sí mismo, como vestirse, lavarse los dientes y ayudar con deberes simples en el hogar. Leer todos los días, jugar con otros niños y mantener una rutina sencilla le ayudará a sentirse preparado para la escuela.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**