

# Control de los 2 años de edad (2 year old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

## CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

### CRIANZA DE LOS HIJOS

- Su niño quiere y necesita de su amor y sus elogios. Abrácelo y dígame con frecuencia que lo quiere. Cuando haga algo que le agrada, dígaselo y agradézcale cuando haga algo bien.
- Puede que su niño no quiera hacer lo que usted desea. A veces, puede aparecer obstinado y hasta desafiante. Él está aprendiendo a ser independiente.
- Disciplinar significa enseñar, no castigar. Su niño está aprendiendo a comportarse. Cuando haga algo que no debe, trate uno de los siguientes:
  - Levantarlo y alejarlo de lo que está haciendo.
  - Distraerlo con otra cosa. Esto funciona bien a esta edad.
  - Quitarle el objeto que usted no quiere que tenga.
  - Si continúa haciéndolo, póngalo en su cuna o corral por 1 minuto y aléjese. Asegúrese de que no tenga ninguno de sus juguetes. Después de 1 minuto, sáquelo y trate nuevamente. Aléjese de él solamente por períodos de 1 minuto a la vez.
  - Conservar la calma, pero sea firme al decir “no”.
- Ignore las pataletas cuando pueda. Generalmente esta es la mejor manera de hacerlos desistir.
- Sea consistente. Solamente establezca reglas que pueda implementar y hacer cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.
- Asegúrese de investigar los antecedentes de quienes van a cuidar al niño y que usted no conoce.

### DESARROLLO

- Su niño está aprendiendo a:
  - Subir y bajar escaleras agarrado de su mano.
  - Decir más palabras cada semana. Continúe enseñándole nuevas palabras todos los días.
- A su niño puede gustarle:
  - Explorar lugares y cosas, y estar siempre "en acción". Proporciónale un lugar seguro para jugar.
  - Ponerse y quitarse la ropa.
  - Jugar afuera cuando hace un buen día.
- Dedique tiempo para jugar con su niño.
  - Empiece a enseñarle a compartir y a esperar su turno. Puede que todavía no esté listo para hacer esto, pero puede empezar a aprender.
  - Cómprele juguetes que le ayuden a desarrollar su imaginación, a pensar y que sean didácticos.
  - Asegúrese de que el área donde juega su niño sea segura. No le permita jugar en la calle ni cerca de ella.
  - Obsérvelo muy cuidadosamente cuando use juguetes de montar o cuando se suba en los juegos del parque de juegos.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 2 años de edad, continuación

---

- Léale todos los días. Señálele las cosas y dígame cómo se llaman. Esto le ayuda a aprender palabras nuevas. Evite hablarle “a media lengua”.
- Vea televisión con él y hágale preguntas sobre lo que ve. Escoja programas sin violencia ni sexo.

### SEGURIDAD

- La cuna
  - Su niño ya puede estar listo para dormir en una cama corriente. Asegúrese de que su cuarto sea seguro y esté atento cuando se levante y “ande por ahí”.
  - Hogar
    - Si usted vive en una casa vieja, mande a hacer la prueba para detectar plomo.
    - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cámbiele las pilas dos veces al año. Trácese un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con la familia frecuentemente.
    - Continúe poniendo su casa a “prueba de niños”. Para protegerlo:
      - Cierre con seguro las ventanas y mallas. En los pisos altos, instale rejas de seguridad para evitar que el niño se caiga por la ventana, pero que se puedan quitar en caso de incendio.
      - Cubra los enchufes con cubiertas especiales.
      - Ponga cierres a prueba de niños en las gavetas y gabinetes que contengan artículos peligrosos, como utensilios de limpieza, medicamentos y fósforos.
      - Los muebles, repisas, televisores y fogones se pueden voltear y hacerle daño a su niño. Asegúrelos al piso o a la pared, o use soportes especiales para que no se caigan.
      - Mantenga lejos de su alcance juguetes y objetos pequeños con los que se pudiera atragantar.
      - Mantenga lejos de su alcance bolsas plásticas, sogas, cuerdas, artículos calientes y afilados.
      - Al cocinar, utilice las hornillas traseras de la estufa y coloque las ollas con las manijas hacia atrás. Cubra los botones de la estufa y póngale un cierre a la puerta del horno.
      - No permita que su niño juegue cerca de la estufa ni cerca de usted cuando cocine.
      - Mantenga al niño alejado de la chimenea y otros objetos calientes.
      - Acolche las esquinas afiladas de los muebles y las chimeneas.
      - Guarde bajo llave armas y municiones.
      - Guarde cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.
- Automóvil
  - Asegúrese que su niño use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
  - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su bebé deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla se instale correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
  - No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
  - Usted también use el cinturón de seguridad.
- Fumar
  - Mantenga a su niño alejado del humo de cigarrillos. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído, y otros problemas respiratorios.
  - No fume en la casa ni en el automóvil.
  - Mantenga fósforos y encendedores fuera de su alcance.
- Al aire libre
  - Use protector solar y repelente de insectos que sea seguro para bebés y niños pequeños.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 2 años de edad, continuación

---

- Póngale zapatos cuando esté al aire libre, aún cuando esté en la grama.
- Si usted lo lleva de paseo en su bicicleta, asegúrese de que él lleve el casco puesto.
- Empiece a enseñarle a nadar y a tener cuidado con el agua. Nunca lo deje solo en el agua. Los flotadores (“Swimmies”) no deben usarse como chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que no se acerque solo a piscinas o spas. Si usted tiene una piscina o un spa en el patio, instale una cerca de seguridad adecuada a su alrededor.

### **NUNCA, JAMAS –**

Para mantener seguro a su niño - **NUNCA:**

- Lo deje solo. Los niños de 2 años deben ser vigilados constantemente.
- Sacuda a su niño.
- Lo deje solo en el automóvil.
- Cargue en sus piernas (su regazo) mientras viaje en el automóvil.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Permita que su niño use cadenas/collares, correas ni mochilas en el área de juegos o mientras duerme. Estos artículos lo pueden asfixiar.

### **BAÑO DE SU NIÑO**

- Siempre pruebe el agua del baño de su niño para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o menos. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Enséñele al niño a cepillarse los dientes con un cepillo pequeño y suave, usando un poquito de pasta dental sin fluoruro.

-

### **ENSEÑAR AL NIÑO A USAR EL INODORO**

- Algunos niños ya están listos para aprender a usar el inodoro. Entre los signos que indican que ya está listo se encuentran:
- Avisa cuando tiene el pañal mojado o sucio
- Observa lo que usted hace en el baño
- Trata de imitarle mientras usted está en el inodoro
- Si observa estos signos, déjelo sentarse de vez en cuando en su propia sillita-inodoro. Elógielo y dele las gracias por sentarse, inclusive si no hace nada.
- Mantenga la calma y no le de mucha importancia. No lo presione ni lo castigue en caso de accidentes.

### **ALIMENTACIÓN**

- Dele a su niño comida corriente de mesa y dele de comer en la mesa y con toda la familia.
- Comparta las noticias del día y converse con todos. Haga de las comidas un momento agradable. Enfóquese en las noticias de la familia y no en la cantidad o en lo que come su niño.
- A la hora de comer, apague la televisión y los teléfonos celulares.
- Cumpla el horario de las comidas y dele 1 ó 2 meriendas.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina diariamente.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

# Control de los 2 años de edad, continuación

---

## Comidas

- Su niño necesita comer de todos los grupos alimenticios:
  - Carne magra, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína
  - Frutas y verduras como fuente de fibra, vitaminas y minerales
  - Granos integrales tales como cereales, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
  - Productos lácteos tales como leche, queso y yogurt como fuente de calcio.
- Llénale la mitad del plato con frutas y verduras.
- Deje que decida cuánto quiere comer, y no lo regañe ni le riña por lo que coma o deja de comer.
- No le dé comidas que lo puedan atragantar como:
  - Trozos de carne y queso como perros calientes y barritas de queso
  - Frutas y vegetales crudos como uvas, pedazos de manzana y zanahorias
  - Palomitas de maíz, nueces, mantequilla de maní, chicles y dulces duros almibarados
- Ahora su niño puede comer por sí solo. Él se va a ensuciar, pero déjelo. Cuando pueda, dele la opción de escoger lo que quiera comer.
- Puede que su niño coma menos ahora. Él sabe cuánto necesita para no sentir hambre.

## Meriendas

- Sirva meriendas saludables como yogurt, queso y frutas blandas. Evite comidas y bebidas con mucho azúcar como postres, dulces, cereales con dulce, té con azúcar y sodas.

## Bebidas

- Dele agua en un vasito - no de un biberón
- Dele leche baja en grasa o descremada.
- También puede darle leche baja en grasa saborizada, como la leche achocolatada

## SUEÑO

Establezca una hora y una rutina para su niño. Esta es otra forma para hacerlo sentir más seguro.

- Todas las noches léale antes de que se duerma.
- Dele su animal de peluche favorito o una cobija para que lleve a la cama.
- Los niños de dos años generalmente duermen de 10 a 12 horas en la noche, y pueden tomar 1 siesta durante el día.

## HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su niño y su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día, y le enseña al niño y a los otros miembros de la familia a lavarse las manos también frecuentemente. Use agua tibia y jabón, y restriéguese durante 20 segundos.
- Lleva a su niño al dentista para sus exámenes de rutina.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.

Su niño aprende a través del juego. Limite el tiempo que esté frente a una pantalla a 1 ó 2 horas al día  
A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

## Control de los 2 años de edad, continuación

---

- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)
  
- Evite darle ponche de frutas y jugo de frutas al 100%. Con frecuencia contienen más azúcar de la que necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea ½ jugo y ½ agua.
  
- También evite darle sodas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té con azúcar. En su lugar dele agua o jugo diluido.
  
- Dele la oportunidad de hacer alguna actividad todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. El juego activo es bueno para todos los niños. Su niño debe hacer alguna actividad física durante 1 hora o más, todos los días.

Visite la página de Internet [www.strong4life.com](http://www.strong4life.com), para obtener más información y consejos para vivir un estilo de vida saludable

### EN LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO – 3 años de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va al niño.
- Su niño será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Podría ser que usted desee hablar de:
  - La alimentación y el sueño
  - Seguridad
  - Desarrollo
  - Pataletas (rabieta), tiempo de aislamiento (“*time-out*”) y disciplina
  - Cómo enseñarle a usar el inodoro
  -

### COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Continúe poniendo su casa a “prueba de niños”. Por la seguridad de su niño, elimine todos los objetos peligrosos que estén a su alcance.
- Mantenga un registro de las veces que su niño se enferme o se lesione. Comparta este registro con sus médicos.
- Haga una lista de las preguntas para hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación de su niño a la próxima cita.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana