



VISIT DE 2½ AÑOS (30 meses)

NUTRICIÓN

- La leche baja en grasa (1%-2%) todavía está bien. Ofrezca 3 porciones de productos lácteos por un total diario de 800 mg de calcio.
- Sirva una variedad completa de alimentos de mesa con 3 a 5 porciones de frutas y vegetales por día.
- Evite la comida rápida, los alimentos ricos en grasas y la comida chatarra.
- Permita la experimentación y no fuerce el comer.
- Coman en familia y no frente al televisor.
- Evite los alimentos que provoquen atragantamiento: maní, palomitas de maíz, palitos de zanahoria, pasas, caramelos duros, etc.
- No se recomienda el jugo. Si se administra, diluya con agua y limite a 4-6 onzas por día.

DORMIR

La mayoría de los niños de 2 años y medio requieren un total de 12 a 14 horas de sueño, lo que incluye una siesta de 2 a 3 horas. Establecer una rutina a la hora de acostarse es importante para facilitar un buen sueño tanto ahora como en los próximos años. Un objeto reconfortante especial (como una manta o un animal de peluche) también es muy útil. Su hijo no debe tener un televisor en su habitación, ni quedarse dormido frente al televisor. Es normal que los niños pequeños se resistan a irse a dormir, tengan miedo a la oscuridad y tengan pesadillas ocasionales.

SEGURIDAD

- Cuando administre medicamentos líquidos, siempre use el gotero o la jeringa que viene con el medicamento. Si el medicamento no viene con un dosificador, pídale a su farmacéutico uno que deba usar. Nunca use cucharaditas, cucharadas u otras cucharas para medir medicamentos.
- Use un asiento de seguridad para niños pequeños en el asiento trasero mirando hacia adelante.
- Los niños no deben viajar en el asiento delantero.
- La temperatura del calentador de agua debe ser de 120°F o menos.
- Verifique si hay peligros al nivel de su hijo.
- Proporcione un ambiente libre de humo en el hogar y en los automóviles.
- Supervise de cerca, especialmente alrededor de animales, entradas de vehículos y calles.
- Cepillarse los dientes dos veces al día, visitas regulares al dentista y aplicación de flúor.
- Las plantas deben estar fuera del alcance (algunas son venenosas).

- Use protector solar con SPF de 30 generosamente. Aplicar 30 minutos antes de la exposición solar y reaplicar cada 1½ - 2 horas. Se debe usar ropa protectora y sombreros además de protector solar cuando se esté afuera.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30 % de DEET (aplíquelo con moderación).
- NO use una combinación de protector solar y repelente de insectos, ya que el protector solar debe aplicarse con más frecuencia de lo que es seguro usar repelente de insectos.
- Vigile a su hijo constantemente siempre que esté cerca del agua, incluidos baldes, piscinas para jugar y el inodoro.
- Siempre debe haber un adulto al alcance de la mano cuando su hijo esté en el agua o cerca de ella.
- Verifique que las piscinas tengan vallas de 4 lados con pestillos de cierre automático.
- Asegúrese de que su hogar tenga detectores de humo y CO2 (monóxido de carbono) que funcionen.
- Conozca su número de control de intoxicaciones: 800.222.1222

Desarrollo y Comportamiento

A los 2½ años, los niños desarrollan las habilidades que han estado aprendiendo. Físicamente, tienen más control de sus cuerpos. Pueden saltar sobre dos pies, correr y detenerse repentinamente. Pueden quitarse algo de ropa, abrir puertas y pasar las páginas de un libro. La forma en que juegan también es más avanzada. Les encanta fingir y copiar las cosas que ven hacer a sus familiares. Les gusta la rutina y el orden. Pueden pedir la misma historia a la hora de acostarse una y otra vez. Su vocabulario puede incluir unas 50 palabras y utilizan frases de dos o más palabras.

A medida que adquieren más independencia, los niños pequeños pueden comenzar a mostrar un comportamiento desafiante. Dele a su hijo atención y elogios cuando siga instrucciones y muestre un comportamiento positivo, y limite la atención cuando tenga un comportamiento desafiante como las rabietas. Enséñele a su hijo formas aceptables de demostrar que está molesto.

Recuerde que la “disciplina” a esta edad se trata más de enseñar comportamientos positivos que de castigar los negativos. Ser proactivo con estructura y disciplina ahora hará que sea más fácil enfrentar comportamientos desafiantes a medida que su hijo crece.

- Escuche y trate a su hijo con respeto. Espera que los demás también lo hagan.
- Juegue con su hijo todos los días, participando en las cosas que le gusta hacer al niño. Abrace a su hijo con frecuencia.

Rutinas Familiares

- Manténganse activos juntos como familia.
- Visite zoológicos, museos y otros lugares que ayuden a su hijo a aprender.
- Su familia debe ponerse de acuerdo sobre cómo prepararse mejor para el crecimiento de su hijo. Todos los miembros de la familia deben tener las mismas reglas.

Su hijo y TV / medios digitales

- Es mejor para los niños pequeños jugar que mirar televisión, videos, etc. Realice otras actividades con su hijo, como leer, jugar y cantar..
- Asegúrese de que su hijo esté activo en casa, en la guardería y con las niñeras.
- El uso de los medios (TV, DVD, aplicaciones de computadora/móvil) debe limitarse a 1 hora o menos de programación infantil de alta calidad. Se alienta a los padres a pasar tiempo con sus hijos durante el uso de los medios. Esto ayuda al niño a comprender lo que está viendo y a aplicarlo al mundo que lo rodea. Asegúrese de que todos los medios sean apropiados para la edad y no atemorizantes.
- Todos los medios deben evitarse durante las comidas y una hora antes de acostarse.

Baño de entrenamiento

- Las señales de estar listo para aprender a usar el baño incluyen:
 - Secar durante 2 horas
 - Sabe si está mojado o seco.
 - Puede bajar y subir los pantalones.
 - Quiere aprender.
 - Puede decirle si va a defecar.
- Planee descansos para ir al baño con frecuencia. Los niños usan el baño hasta 10 veces al día.
- Ayude a su hijo a lavarse las manos después de ir al baño y cambiar pañales y antes de las comidas.
- Lleve a su hijo a elegir la ropa interior cuando se sienta listo para hacerlo.
- No es raro ver la regresión en progreso con el control de esfínteres. Para los niños pequeños, el aprendizaje a menudo depende de su desarrollo en otras áreas.
- Las causas de la regresión del control de esfínteres pueden incluir cambios en la rutina del cuidado de los niños; el embarazo de la madre o el nacimiento de un nuevo hermano; enfermedad grave del niño o de un familiar; una muerte reciente; conflicto matrimonial de los padres; una mudanza próxima o reciente a un nuevo hogar; constipación; o una infección del tracto urinario. Hable con su proveedor sobre cómo ayudar a su hijo a seguir adelante.

Próxima visita de bienestar: 3 años de edad (Complete la evaluación del desarrollo ASQ antes de la visita)

Puede solicitar el Cuestionario de desarrollo de edades y etapas de 3 años cuando programe su cita.

APA Sitio web: www.advancedpediatricassociates.com | APA Línea de Atención al Paciente: 303.699.6200