



VISITA DE 2 AÑOS

NUTRICIÓN

- Leche baja en grasa (1% -2%) está bien ahora. Ofrecer 3 porciones de productos lácteos para un total diario de 800 mg de calcio.
- Sirva una variedad completa de alimentos de mesa con 3-5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Evite comida rápida, alimentos en grasa y comida chatarra.
- Permita la experimentación y no obligue a comer.
- Coma comidas en familia y no delante de la tele (TV).
- Evite los alimentos que causan asfixia: cacahuates, palomitas de maíz, zanahorias, pasas, dulces duros, etc.
- No se recomienda jugo. Si se administra, diluir con agua y limitar a 4-6 onzas por día.
- Si su hijo todavía está con el biberón, **debe interrumpirse** para evitar las caries dentales en la infancia.

DORMIR

La mayoría de los niños de 2 años requieren un total de 12 a 14 horas de sueño que incluye una siesta de 2-3 horas o dos siestas más cortas. Establecer una rutina para dormir es importante para facilitar el buen sueño tanto ahora como en los próximos años. Un objeto de comodidad especial (como una manta o un animal de peluche) también es muy útil. Su hijo no debe tener una televisión en su habitación, ni dormirse frente a la televisión. Es normal que los niños de 2 años resistan al sueño, tengan miedo de la oscuridad y tengan pesadillas.

LA SEGURIDAD

- Cuando administre medicamentos líquidos, use siempre el gotero o la jeringa que viene con la medicina. Si la medicina no viene con un dispositivo dosificador, pregunte a su farmacéutico por uno que debe ser utilizado. Nunca use cucharaditas, cucharadas o otras cucharas para medir la medicina.
- Use un asiento de seguridad para niños pequeños en el asiento trasero hacia adelante.
- Los niños no deben viajar en el asiento delantero, especialmente con la bolsa de aire.
- La temperatura del calentador de agua debe estar a 120 ° F.
- Revise los peligros al nivel de su hijo.
- Proporcionar un ambiente libre de humo en el hogar o en el automóvil.
- Coloque las puertas y los protectores de ventanas según sea necesario.
- Supervisar de cerca, especialmente alrededor de animales, entrada de carros y calles.
- Reexamine el hogar para asegurarse de que sigue siendo seguro. Estabilizar los muebles verticales.
- Cepille los dientes dos veces al día, visitas dentales regulares y aplicación de fluoruro.
- Las plantas deben estar fuera del alcance (algunas son venenosas).

- Use protector solar con SPF de 30+. Aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicar cada 1½ - 2 horas. Ropa protectora y sombreros deben utilizarse además de protector solar cuando esté afuera.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET (aplicar con moderación).
- NO utilice una combinación de protector solar / repelente de insectos, ya que el protector solar debe aplicarse con más frecuencia de lo que es seguro usar repelente de insectos.
- Observe a su hijo constantemente cuando esté cerca del agua, incluyendo cubetas, piscinas de juego y baño. Un adulto debe estar al alcance del brazo en todo momento cuando su hijo está dentro o cerca del agua.
- Vacíe las cubetas, las piscinas de juegos y las tinas inmediatamente. Compruebe que las piscinas tengan cercas de 4 lados con cerraduras automático.
- Asegúrese de que su hogar tenga un detector de humo que funcione y un monitor de CO2.
- Conozca su número de control de envenenamiento: **1.800.222.1222**

LOS DOS TERRIFICIOS

¡Vivir con un niño de 2 años puede ser una experiencia desafiante! Por lo general, tratan de afirmar su independencia y pueden parecer muy testarudos y desafiantes. "No" y "mío" son palabras comunes que se escuchan cuando los niños de 2 años son bastante agresivos y no les gusta compartir. La agresión y los berrinches no son inusuales. Recuerde que este comportamiento es realmente saludable! Es gratificante ver a un niño pequeño convertirse en un comunicador más eficaz y comprender mejor e interactuar con el medio ambiente. Algunas estrategias simples pueden ayudar a minimizar el conflicto:

- Felicite a su hijo por comportarse bien. Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos y nombrarlos.
- Escuche y trate a su hijo con respeto. Espere lo mismo también de otros
- Juegue con su hijo cada día, uniéndose a cosas que le gusta hacer al niño. Abrazar y sostener a su hijo a menudo.
- Ayude a su hijo a jugar con otros niños, pero no espere que comparta.
- Observe cómo su hijo responde a nuevas personas o situaciones.
- La disciplina es siempre más eficaz cuando un padre está tranquilo y ambos padres están de acuerdo en las reglas.
- Tener un horario consistente del que su hijo / a pueda depender.
- Proporcione a su hijo a seleccionar en lugar de exigencias (por ejemplo, en lugar de "no te sientes sobre la mesa", pruebe "puedes sentarte en la silla o en el piso").
- Establezca un espacio para Time Out (tiempo de castigo) que esté separado de los juguetes y la actividad. Dos minutos en Time Out es apropiado para esta edad. Elogie a su hijo (a) por completar un tiempo de castigo.
- Dar a veces está bien. No combata las cosas pequeñas.

- **PS: ¡No se olvide de quitarle un poco de "tiempo de cordura" a su hijo!**

Tu hijo que habla

- Hable y describa las imágenes de los libros y las cosas que ve y oye juntos.
- El juego de padres e hijos, donde el niño conduce, es la mejor manera de ayudar a los niños a aprender a hablar.
- Lea a su hijo todos los días. Leer en voz alta ayudará a su hijo a prepararse para el preescolar. Lleve a su hijo a la biblioteca y los tiempos de cuentos.
- A su hijo le encantaría escuchar el mismo cuento una y otra vez.
- Pídale a su hijo que señale las cosas mientras lee.
- Detenga el cuento para dejar que su hijo haga un sonido animal o termine una parte de la historia.
- Usar el lenguaje correcto; Ser un buen modelo para su hijo.
- Hable despacio y déle tiempo a su hijo para que responda.

Rutinas familiares

- Estar activos juntos como familia.
- Visite zoológicos, museos y otros lugares que ayudan a su hijo a aprender.
- Su familia debe estar de acuerdo en cómo prepararse mejor para su niño en crecimiento. Todos los miembros de la familia deben tener las mismas reglas.

Su hijo y televisión / medios digitales

- Es mejor que los niños jueguen que ver televisión, videos, etc. Haga otras actividades con su hijo, como leer, jugar y cantar.
- Asegúrese de que su hijo esté activo en el hogar, en la guardería y con la niñeras.
- El uso de los medios de comunicación (TV, DVD, aplicaciones informáticas / móviles) debe limitarse a **1 hora o menos de programación de alta calidad para niños**. Se anima a los padres a pasar tiempo con el niño durante el uso de los medios - para ayudar al niño a entender lo que están viendo y aplicar al mundo que los rodea. **Asegúrese de que todos los medios de comunicación son apropiados para su edad y no son espantosos.**
- Todos los medios deben evitarse durante las comidas y una hora antes de acostarse.

Entrenamiento del baño

- Los signos de estar listo para el entrenamiento del baño son: Seco durante 2 horas • Sabe si está mojado o seco • Puede subir y bajar sus pantalones • Quiere aprender • Puede decirle si va a tener una evacuación intestinal.
- Planee pausas de aseo a menudo. Los niños usan el inodoro hasta 10 veces al día.
- Ayude a su niño a lavarse las manos después de ir al baño y cambiar los pañales y antes de las comidas.
- Limpie las sillas de baño después de cada uso.
- Enseñe a su niño a toser o estornudar en su hombro. Use un pañuelo de papel para limpiar su nariz.
- Lleve a su hija a elegir la ropa interior cuando se sienta dispuesta a hacerlo.

Siguiente Visita de Cuidado del Pozo: 3 Años de Edad (Por favor complete la Evaluación de Desarrollo de ASQ y el Examen de Autismo de MCHAT antes de la visita)

Usted puede solicitar el Cuestionario de Desarrollo de 3 Años de Edades y Etapas al programar su cita.

APA Website: www.advancedpediatricassociates.com | APA Patient Care Line: 303.699.6200