

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 2 AÑOS

VACUNAS:

- * Hepatitis A #2. Esta vacuna es para un virus que provoca infecciones hepáticas graves y se propaga a través de alimentos y agua contaminados.
- * Influenza #1 (gripe) - Previene la gripe, una enfermedad viral grave (dada únicamente durante la temporada de la gripe, generalmente octubre-marzo). Se puede dar como inyección o como espray nasal.
- * La mayoría de los niños no sufren efectos secundarios graves por estas vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Un análisis para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro.
- * Nivel de plomo (Pb) - Un análisis para detectar intoxicación por plomo. Por favor infórmenos si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO y PATERNIDAD:

Su hijo está creciendo y volviéndose más independiente. Es un tiempo apasionante y que representa un desafío para los padres.

Aquí hay algunos logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de dos años de edad típicos:

Habla/lenguaje:

- * La mayoría de los niños de dos años pueden decir por lo menos 20 palabras. También empiezan a unir las palabras para formar frases simples (“¡quiero salir!” o “¡más leche!”). Pueden completar oraciones y rimas de sus libros favoritos.
- * Los niños de dos años pueden seguir órdenes de dos pasos y entender cada vez más lo que usted dice.
- * En los próximos meses, el vocabulario del niño continuará ampliándose y hacia los 3 años la mayoría puede hablar con oraciones simples. Trate de leerle a su hijo todos los días.

Habilidad física:

- * La mayoría de los niños de dos años pueden hacer líneas y círculos con crayones. También pueden pasar las hojas de un libro y usar una taza y una cuchara también.
- * Su hijo de dos años debe poder subir y bajar las escaleras dando un paso por vez. También puede saltar.
- * A los tres años, su hijo empezará a poder vestirse y desvestirse, pedalear un triciclo y dibujar líneas y círculos claros.

Social/juego:

- * A la mayoría de los niños de dos años les gusta estar en grupos pequeños de niños, pero con frecuencia jugarán solos dentro del grupo. Empezarán a esforzarse para turnarse para usar los juguetes. Los niños de dos años generalmente pueden jugar solos solamente durante 15 minutos o menos.
- * A muchos niños de dos años les gusta copiar lo que ven a su alrededor. Con frecuencia pretenden hacer tareas domésticas y “ayudar” a barrer o pasar la aspiradora.
- * En los próximos meses el juego de su hijo se volverá más imaginativo y podrán jugar más con sus amigos.

Conducta:

- * Los niños de dos años se están volviendo más independientes. Pueden frustrarse con facilidad y necesitarán su ayuda para calmarse. Es una buena idea enseñarle a su hijo maneras para superar emociones difíciles, como tomar un tiempo de descanso, respirar hondo, o expresar sus sentimientos.
- * Muchos niños de dos años son “negativistas”. Esto significa que con frecuencia le dirán que “no” y opondrán resistencia a sus instrucciones. Esta conducta es normal. Usar una distracción y ofrecer opciones con frecuencia servirá.
- * Dele a su hijo la posibilidad de elegir entre dos cosas buenas en cuanto a snacks, libros o juguetes.
- * Los niños de dos años se adaptan muy bien a las rutinas constantes para las comidas, siestas y la hora de ir a dormir de todos los días. Establecer estas rutinas hace que los niños se sientan seguros. Todos los miembros de la familia deben tener las mismas reglas.
- * Los niños pequeños aman la atención de sus padres. Abraze y levante a su hijo con frecuencia y felicítelo por las cosas que hace bien.
- * No deje de poner límites a su hijo y de corregir la mala conducta con dulzura.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Disfruten las comidas juntos en familia cuando sea posible.
- * Los niños de dos años deben beber leche descremada o de bajo contenido graso (1%). Ya no deberían estar usando un biberón. Además de leche, recomendamos que los niños beban agua, no jugo. Aunque es común darles jugo a los niños pequeños, el jugo tiene mucho azúcar y no es tan saludable como comer fruta o beber agua. El agua del grifo/la llave es segura para beber y también tiene fluoruro, que sirve para tener dientes saludables.
- * En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D. Los niños pequeños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, lo puede beneficiar tomar un suplemento multivitamínico o de vitamina D.
- * En muchos casos puede parecer que los niños no están comiendo suficiente. Siempre y cuando el crecimiento y los hemogramas del niño sean buenos, ¡trate de no preocuparse! Los niños pequeños crecerán más lento que los bebés. Con frecuencia puede parecer que los niños de dos años no comen tantos tipos de alimentos como lo hacían cuando eran más pequeños. Esto es común y debe cambiar a medida que van creciendo. Continúe ofreciéndole a su hijo diferentes alimentos saludables en cada comida. Mantenga las comidas simples con algunos tipos diferentes de alimentos en el plato.

HIGIENE:

- * Debe cepillarle los dientes a su hijo antes de irse a dormir y después del desayuno. Trate de cepillarle los dientes después de almorzar también. Use una pequeña cantidad de pasta dental con flúor una vez por día y un cepillo con cerdas suaves. Este es el momento para programar la primera cita de su hijo con un dentista. Consúltenos si necesita una recomendación sobre a dónde ir.
- * Muchos niños de dos años están comenzando a mostrar interés en dejar los pañales. Las señales que indican que están listos para dejar los pañales son: permanecer secos durante 2 horas, saber si está húmedo o seco, poder subirse y bajarse los pantalones, y decirle cuando va a defecar ANTES de que ocurra. Cuando comience a dejar los pañales, vista a su hijo con ropa que se pueda sacar rápido. Lleve a su hijo al inodoro cada 1-2 horas. A muchos niños les gusta tener su propio “asiento” que pueda colocarse donde ellos estén, no necesariamente en el baño. Otros, en particular aquellos con hermanos mayores, pueden preferir el tipo

de asiento que va sobre un inodoro regular. Sea paciente en este proceso y felicite a su hijo cuando lo haga bien. Muchos niños no dejan los pañales del todo hasta los 3 años. Para más información sobre cómo ayudarlos a dejar los pañales, visite

<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>

La **TELEVISIÓN** y su hijo:

- * Es mejor que los niños jueguen a que miren televisión. Limite la televisión y el tiempo de exposición a la pantalla a no más de 1 hora por día. Esto incluye la computadora, los videos y los videojuegos.
- * Tenga cuidado con los programas y las publicidades de televisión que su hijo ve. Su hijo puede aprender malas conductas en la televisión. Haga otras actividades con su hijo como leer, jugar y cantar.
- * Sean activos como familia. Asegúrese de que su hijo esté activo mientras se encuentre en la casa, en la guardería y con sus niñeras. Trate de dejar que su hijo juegue afuera incluso cuando el clima es frío.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Deje siempre a un adulto maduro supervisando a su hijo.
- * No deje nunca a su hijo desatendido en o cerca del agua, ni siquiera en la bañera.
- * Asegúrese de que los cables de electricidad y las tomas de corriente estén protegidas.
- * Los niños pequeños se trepan y toman cosas. Asegúrese de no dejar líquidos calientes a su alcance: ollas con asas en la cocina, tazas de café caliente, etc. Mantenga a los niños pequeños lejos de chimeneas, calentadores y otros electrodomésticos pequeños como planchas para la ropa y para el cabello. Mantenga los elementos inflamables como cerillas y encendedores bajo llave o lejos de su alcance.
- * Evite las cosas que puedan asfixiarlo. Cualquier cosa que pueda entrar en un rollo de papel higiénico es demasiado pequeña para que un niño pequeño la use para jugar.
- * Mantenga todos los medicamentos, venenos, y suministros de limpieza guardados en un armario alto y cerrado con llave.

**>>>CENTRO DE CONTROL POR INTOXICACIÓN: 1-800-222-1222<<<
(Llame a este número si su hijo ingiere algo que pueda ser peligroso.)**

- * Use siempre un asiento para el auto. Ahora puede mirar hacia adelante. El centro del asiento trasero es el lugar más seguro. No

- debe haber más de un dedo de ancho entre la clavícula de su hijo y la correa de sujeción. Todos deben usar un cinturón de seguridad en el auto.
- * Haga que su hijo use un casco bien ajustado cuando ande en bicicleta y triciclo.
 - * Puertas de seguridad que cierren bien en todas las escaleras evitarán caídas.
 - * Puede evitar caídas poniendo guardas en las ventanas de pisos superiores a las cuales puede llegar su hijo. Evite poner camas o sofás al lado de ventanas en pisos altos. Recuerde: LOS NIÑOS NO PUEDEN VOLAR.
 - * Limite el tiempo bajo el sol. Póngale un sombrero y bloqueador solar a su hijo antes de salir.
 - * Evite fumar en la casa. Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hay muchos recursos en Cambridge Health Alliance para ayudarlo. Por favor pregúntele a su proveedor sobre esto si está interesado en más información.

PRÓXIMA VISITA: A los 3 años para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* y en los sitios Web de *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.2yr.pdf>

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.2.5yr.pdf>

<http://healthychildren.org>

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014