

## **Atención del niño sano a los 2 años**

### **(Well Child Care at 2 Years)**

#### **Nutrición**

Las comidas familiares son importantes para su hijo. Si usted deja que su hijo coma con usted le hace sentir como parte de la familia. No haga de la hora de comer una guerra. Deje que su hijo se alimente por sí solo. Su niño continuará mejorando con la cuchara, con menos derrames que antes. Es bueno dejar a su hijo ayudar a elegir qué alimentos comer. Asegúrese de darle a elegir sólo alimentos nutritivos. Para muchos niños, ahora es el momento de cambiar de la leche completa a la leche 2%. La televisión nunca debe estar encendida durante las comidas.

Su hijo debe haber dejado completamente el biberón. Si todavía toma del biberón, pida ayuda a su médico.

#### **Desarrollo**

Pase tiempo enseñándole a su hijo cómo jugar. Favorezca los juegos imaginativos y el compartir los juguetes, pero no se sorprenda de que los niños de 2 años generalmente no quieran prestar sus juguetes a nadie.

El tartamudeo moderado es común a esta edad. Usualmente desaparece solo para la edad de 4 años. No apure a su hijo a hablar. Si está preocupado por el habla de su hijo, consulte con su profesional médico.

#### **Adiestramiento para ir al baño**

Algunos niños a esta edad dan señales de que están listos para usar el baño. Cuando su hijo comience a reportarle el pañal mojado o sucio, es una señal de que prefiere estar seco. Elogie a su hijo por decírselo. Los niños pequeños son naturalmente curiosos acerca de otras personas usando el baño. Si su hijo tiene curiosidad, déjelo ir al baño con usted. Compre una bacinica y déjela en la recámara donde generalmente juega su hijo. Es importante no imponer muchas demandas en el niño o avergonzarlo acerca de usar el baño. Cuando su hijo use el baño, hágale saber lo orgullosa que está.

#### **Control del comportamiento**

A esta edad los niños frecuentemente dicen "no" o se rehúsan a hacer lo que usted quiere que hagan. Esta etapa normal del desarrollo involucra probar las reglas impuestas por los padres. Es bueno ser constante en hacer cumplir reglas razonables. Los padres deben imponer reglas razonables que no sean muy estrictas o muy indulgentes. Los padres deben de aplicar las reglas justamente cada vez. Sea amable pero firme con su hijo aun cuando el niño quiera violar una regla. A muchos padres les parece difícil esta edad, por lo que consulte a su médico para recibir consejos en manejo de comportamiento.

Estos son algunos buenos métodos para ayudar a su hijo a aprender reglas y mantenerse a salvo:

- **Distraiga y sustituya.** Si un niño está jugando con algo que usted no quiere que tenga, substitúyalo por otro objeto o juguete que el niño disfruta. Este proceder evita una pelea y no pone a los niños en una situación en la que tengan que decir "no".
- **Enseñe y dirija.** Tenga tan pocas reglas como sea necesario y manténgalas. Estas reglas deben ser las importantes para la seguridad del niño. Si se viola una regla,

déle, con tranquilidad, una explicación breve y clara, luego haga que se siente solo. Es muy importante que el castigo venga inmediatamente después de que se viola la regla. La regla sobre la cantidad de tiempo que un niño debe estar en penitencia es 1 minuto por año de edad. Si tiene alguna pregunta sobre cómo usar la penitencia, pregúntele a su médico.

- Haga que las consecuencias sean lo más lógicas posibles. Recuerde que el aliento y el elogio motivarán más a su hijo que las amenazas y el miedo. No amenace con consecuencias que después no esté dispuesto a adoptar. Si le dice que el mal comportamiento tendrá consecuencias, y el niño se comporta mal, ponga en práctica esas consecuencias de manera gentil.
- Discipline a su niño de manera uniforme. No haga amenazas que no puede cumplir. Si usted dice que va a hacerlo - hágalo.
- Sea cálido y positivo. A los niños les gusta complacer a sus padres. Alábelo mucho y sea entusiasta. Cuando los niños se porten mal, no pierda la calma y diga "no podemos hacer eso. La regla es \_\_\_\_". Luego, repita la regla.

## Lectura y medios electrónicos

Los hijos adquieren destrezas de lectura al verlo leer. Se empiezan a dar cuenta que los símbolos impresos tienen cierto significado. A los niños pequeños les encanta participar directamente de su lectura. Les gusta abrir las solapas del libro, hacer preguntas y comentarios. Es importante establecer reglas para ver televisión. Limite la televisión y los juegos de video a no más de 1 a 2 horas de programas de calidad por día. Si le permite ver televisión, véala con su hijo y platican sobre lo que vieron. Elija otras actividades en vez de televisión, como leer, jugar juegos, cantar y actividades físicas.

## Cuidado dental

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas. Piense en un juego y haga del cepillado algo divertido.
- Haga una cita para que su hijo vea al dentista.

## Consejos de seguridad

Casa a prueba de niño. Recorra todas las habitaciones de su casa y recoja cualquier cosa de valor, peligrosa o sucia. La protección a prueba de niños evitará muchos problemas de disciplina. No espere que un niño no se meta con las cosas sólo porque le ha dicho que no.

## Incendios y quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise los detectores de humo, reemplace las baterías si es necesario.
- Revise cuidadosamente las temperaturas de los alimentos. No deben estar muy calientes.
- Mantenga fuera de alcance los aparatos calientes y los cables.
- Mantenga todos los aparatos eléctricos fuera del baño.
- Mantenga fuera de alcance los encendedores y los cerillos.
- No deje que un niño use la estufa, microondas, rizadores calientes o la plancha
- Baje la temperatura de su calentador de agua a 120°F (50°C).

## Caídas

- Enséñele a su hijo a no treparse sobre los muebles o gabinetes. Evite colocar muebles (sobre los cuales un niño se pueda trepar) cerca de ventanas o balcones.
- Instale protectores en las ventanas que no están en planta baja (salvo que los códigos de incendio lo prohíban).

- Use compuertas para las escaleras o puertas con cerrojos para impedir el acceso a áreas peligrosas como el sótano.

### **Seguridad en el carro**

- Use correctamente el asiento para carro aprobado para niños pequeños.
- Algunas veces los niños pequeños no se dejarán sentar en asientos para el carro. Tiernamente pero rutinariamente póngalos en el asiento cada vez que salga en el carro.
- Dé al niño un juguete para que juegue una vez en el asiento.
- Los padres deben usar el cinturón de seguridad.
- Nunca deje a un niño solo en el carro.

### **Seguridad peatonal**

- Déle la mano al niño cuando esté cerca de tráfico.
- Tenga un área de juegos en donde las pelotas y los juguetes montables no pueden rodar hacia la calle.

### **Seguridad en el agua**

- Observe constantemente a su hijo cuando esté cerca del agua.

### **Envenenamiento**

- Guarde todos los medicamentos, vitaminas, productos de limpieza, y otros productos químicos.
- Coloque en su teléfono el número telefónico del Centro de Control de Envenenamientos.
- Compre sólo los medicamentos que vienen con tapas de seguridad.
- Nunca guarde sustancias tóxicas en botellas, envases o jarritas.

### **Fumar**

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.
- Enséñele a su hijo que, si bien el fumar es malo para la salud, tiene que ser civilizado y cortés cuando esté con gente que fuma.

### **Inmunizaciones**

Por lo general, las vacunas rutinarias ya se han recibido para esta edad. Sin embargo, es posible que a algunos niños le hayan faltado algunas de las vacunas recomendadas. Se recomienda que los niños se den la vacuna contra la influenza hasta que cumplan 18 años de edad. Hable con su médico si tiene cualquier duda acerca de las vacunas que pueda necesitar su hijo.

### **Próxima visita**

Se recomienda una revisión una vez al año. Antes de comenzar la escuela su hijo necesitará vacunas. Traiga los certificados de vacunación de su hijo en todas las visitas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-02-01

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

 Page footer