

CHEQUEO MÉDICO DE 2 AÑOS

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____ Exámenes/Inmunizaciones: _____
------------------------------	---

NUTRICIÓN

Su niño va tener crecimiento más lento durante esta etapa.

Entre 1 y 5 años de edad, la mayoría de los niños aumentan alrededor de 3 a 5 libras por año.

Como padres, ustedes siguen siendo el **ejemplo más**

importante y tienen la mayor influencia en el desarrollo de su niño, incluyendo su alimentación.

No se preocupen por los aspectos que se esperan de los niños pequeños, como lo de rechazar los alimentos y que sean quisquillosos para comer.

Muchas veces, esto es la norma de los niños pequeños. A medida que van desarrollando su preferencia de alimentos, los padres necesitan seguir fomentando y apoyando hábitos saludables y nutritivos proporcionando una variedad de alimentos saludables y nutritivos en cada comida y cada merienda para evitar que se desarrolle un patrón alimenticio no saludable para su hijo.

Un estudio encontró que **25% de los niños de esta edad**

diariamente no comen

verduras. De los que no comen verduras diariamente, las papas fritas y otros tipos de papa frita son las verduras más comúnmente consumidas.

- 1. La estructura y predictibilidad fomentan un sentido de seguridad para su niño y ayudan a que su niño se desarrolle bien.** Un horario de 3 comidas y 2 a 3 meriendas al día, con refrigerios limitados entre estas, debería ser parte de la dieta de su hijo.

Estableciendo tiempos para las comidas y las meriendas es una parte importante de la rutina de su niño. Con los tiempos establecidos para las comidas y las meriendas usted puede evitar que su niño coma o picotee comida (pastoree) durante todo el día. Picoteando comida todo el día puede resultar en un patrón de alimentación no saludable.

- 2. “Los padres proveen y el niño decide”.** Esta es una expresión importante y fácil de recordar para nosotros como padres.

Nuestro deber como padres es de proporcionar la óptima nutrición para nuestros hijos.

Los padres son responsables por lo que come la familia, cuándo come la familia, y dónde come la familia. **El deber de su hijo es de decidir cuánto comer de la porción apropiada.** Los niños son responsables de decidir si van a comer lo que se les está ofreciendo o van a esperar hasta la próxima comida/merienda. No haga a la fuerza que su niño coma más. Tener un apetito caprichoso y lo de rechazar la comida (o tener preferencia por cierto alimento un día y el día siguiente ya no le gusta) son partes normales en el desarrollo de su niño, pero como padres necesitamos evitar caer en un patrón o en una rutina de ofrecer solamente los alimentos que le “gustan” al niño o de ofrecer alimentos alternativos que son menos nutritivos porque su niño rechaza lo que se le está ofreciendo.

- 3. Utilice el diagrama visual de MyPlate para incluir todos los 5 grupos de alimentos en las**

comidas y meriendas de su niño. Para las tres comidas del día, intente hacer que la mitad de su plato consista de frutas y verduras. Recuerde: se puede llevar hasta 12–15 veces de presentar una verdura antes de que el niño la coma. Nunca haga a la fuerza que un niño se coma una verdura– esto solo va a crear un problema de batalla y control– e intente no premiar a un niño con un postre por haberse comido las verduras. Recuerde: **EL NIÑO DECIDE cuánto comer. LOS PADRES DECIDEN seguir ofreciéndoselo.** Para más información y consejos por favor visite por internet en ChooseMyPlate.gov

importantes para sus hijos. Mire su propio plato y vea qué tipos de alimentos usted está modelando que su hijo coma. Intente hacer que su plato parezca al del diagrama de MyPlate para que su niño pueda ver que usted come y disfruta de los alimentos que usted le está animando comer. Comer juntos promueve hábitos nutritivos saludables, así que siéntense a comer las comidas en familia diariamente.



4. Refrigerios: Hoy, los refrigerios más populares preferidos por niños pequeños y preescolares son galletas saladas, galletas dulces, y los dulces. Los estómagos de los niños son pequeños, y ellos no van a comer mucho en cada comida. Por eso, los refrigerios deben considerarse como “mini comidas”. **Las frutas, verduras, y proteína son mejores opciones para los refrigerios para mantener saludable la dieta de su niño.** Golosinas pueden ser parte de una dieta saludable, pero deben ser consideradas como algo ocasional y no una parte diaria de sus dietas.

6. 5–2–1–0: Utilice este mensaje, TODOS LOS DÍAS, para ayudar a promover un estilo de vida saludable para su niño:

- Sírvale a su niño al menos **5** porciones de frutas y verduras al día.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda menos de **2** horas delante la pantalla (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o iPhones) para niños de 2 años de edad y mayores. Algunos modos de alentar esto son apagando la televisión durante las comidas y manteniendo la tele y la computadora en un lugar central del hogar y lejos de los cuartos de dormir de los niños.

5. “La buena nutrición es un asunto de familia.” Los padres son los ejemplos más

- Proporcione a su niño al menos **1** hora de actividad física todos los días. A esta edad, la manera más agradable de fomentar esto es solamente dejar a su niño que juegue al aire libre con supervisión. Limite el uso de objetos que impiden que su niño pequeño sea activo, como el cochecito de bebé.
- El agua y la leche son las mejores bebidas para su niño. A los 2 años de edad usted debería cambiar a su niño de la leche entera o con 2% de grasa a la leche con 1% de grasa o a la leche descremada. Las sodas, las bebidas deportivas, las bebidas de fruta, e incluso las de 100% jugo todas contienen una gran cantidad de azúcar, por eso intente no darle a su niño casi ninguna bebida azucarada. La Academia Americana de Pediatría recomienda que se limite la cantidad de las bebidas de 100% jugo en la dieta del niño a no más de 4–6 onzas al día para niños de 1–6 años de edad.

7. Para más información sobre cómo fomentar hábitos saludables para niños de 0–5 años de edad, por favor visite: healthychildren.org

¿Mi Hijo Tiene Sobrepeso/Es Obeso?

La obesidad, incluso en los niños, está aumentando a un ritmo alarmante en los Estados Unidos. La obesidad se asocia no solamente con los problemas de salud significantes durante la

Guía de Alimentación Para Niños de 2–3 Años de Edad			
Alimentos	Tamaño de Porción	Número de Porciones	Comentarios
Leche y Lácteos	¼ taza (4 oz.)	4–5 (16–20 oz. total)	Puede sustituir lo siguiente por ½ taza de leche: ½ – ¾ oz. de queso, ½ taza de yogurt, 2 ½ cucharadas de leche descremada en polvo.
Carne, pescado, pollo o lo equivalente	1–2 oz. (3 oz. es como el tamaño de una baraja de cartas)	2 (2–4 oz. total)	Se puede sustituir una onza de carne, pescado, o pollo por lo siguiente: un huevo, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 4–5 cucharadas de legumbres.
Verduras Cocidas Crudas	2–3 cucharadas Unos cuantos pedacitos	4–5	Incluir una verdura amarilla o de hoja verde para vitamina A, como espinacas, zanahoria, broccoli, calabaza o verduras verdes.
Frutas Cruda Enlatada	½ – 1 fruta pequeña 2–4 cucharadas 3–4 oz.		Incluir una verdura, jugo, o fruta rica en vitamina C, como jugos cítricos, naranja, toronja, fresas, melón, tomate, o broccoli.
Granos Pan de grano entero cereal cocido cereal seco	½ – 1 rebanada ¼ – ½ taza ½ – 1 taza	3–4 **Tenga como objetivo que ½ de los granos consumidos sean granos enteros, (ejemplo: arroz integral, pasta integral, pan integral)	Lo siguiente puede sustituirse por una rebanada de pan: ½ taza de espagueti, macarrones, arroz, 5 galletas saladas, ½ muffin inglés o bagel, granos de maíz o pozole.
Muestra de menú diario para niños de 2 años de edad			
Un día típico de alimentación saludable para un niño de 2 años de edad que pesa más o menos 27 libras.			
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal (1/2 taza, fortificado con hierro) o 1 huevo • Jugo cítrico o de tomate (1/2 taza) o melón o fresas (1/3 taza) • Pan tostado (1/2 rebanada) • Mantequilla o margarina (1/2 cucharadita) • Jalea (1 cucharadita) • Leche de baja grasa, de dos por ciento o un por ciento (¾ taza) 		
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas integrales saladas (4) • Queso crema (1 oz) (1 oz = son 2 cucharadas) • Fresas (1/3 taza) • Agua 		
Almuerzo (la comida de medio día)	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich (1/2): Pan de trigo integrado (1 rebanada), carne (1 oz o 1 rebanada) • Margarina o mantequilla (1 cucharadita) o aderezo de ensalada (2 cucharaditas) • 2 cucharadas de verduras color amarillo o verde oscuro • 1 galleta de avena, de baja grasa (pequeña) • Leche de baja grasa, de dos por ciento o un por ciento (1/2 taza) 		
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana (1/2, en rebanadas), uvas (1/3 taza, en rebanadas), o naranja (1/2) • Leche de baja grasa, de dos por ciento o un por ciento (1/2 taza) 		
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Carne (2 oz.) (2 oz. es como el tamaño de la palma de la mano de su niño) • Verdura (2 cucharadas) • Pasta, arroz, o papa (1/3 taza) • Margarina o mantequilla (1 cucharadita) o aderezo (2 cucharaditas) • Leche de baja grasa, de dos por ciento o un por ciento (1/2 taza) 		

niñez, pero pone a su niño en riesgo de problemas médicos como adulto. Los problemas médicos que se pueden ver in niños obesos incluyen colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, apnea obstructiva del sueño, depresión, y baja autoestima. La obesidad también aumenta la incidencia de algunos cánceres en los adultos.

El índice de masa corporal (IMC) se utiliza ampliamente para ayudar a categorizar el peso. El IMC compara la estatura con el peso, y las normas varían por edad y sexo. Por lo general, un IMC entre el 85 percentil y el 95 percentil se considera como sobrepeso, y un IMC arriba del 95 percentil generalmente se considera obeso. El IMC de su niño se calculará en el próximo chequeo médico de niño sano. Si el IMC de su niño está en la zona de sobrepeso u obeso, hable con el médico de su niño acerca de desarrollando un plan de peso saludable.

CUIDADO DENTAL

Las caries dentales (deterioro dental) se pueden prevenir:

- **Cepillándole los dientes a su niño dos veces al día** con un cepillito dental suave para niños usando un poquitito de pasta con fluoruro.
- **Eligiendo opciones saludables para los alimentos, los refrigerios y las bebidas todos los días.** El jugo se debe ofrecer solamente con las comidas. Evita completamente las bebidas

carbonatadas (sodas) hasta los tres años de edad. La exposición frecuente a lo dulce aumenta el deterioro de los dientes.

- **Reduciendo la exposición a la bacteria de la boca de usted lo cual causa deterioro de los dientes. Haga esto no compartiendo los utensilios (la cuchara y el tenedor) o las bebidas con su niño.**
- Bebiendo agua suplementada con fluoruro.
- Para más información acerca del cuidado dental vea el sitio web de odontología pediátrica, aapd.org
- Para pacientes con Medicaid, usted puede encontrar un proveedor dental para su niño haciendo una búsqueda por internet en tmhp.com o llamando al 877-847-8377 (THSteps, Línea Directa).

DESARROLLO Social

El desarrollo físico y de movimiento de su bebé será más lento pero ocurrirán tremendos cambios intelectuales, sociales, y emocionales.

Su bebé tratará de aumentar su independencia de usted y de los otros miembros de la familia y va a descubrir y desafiar las reglas que la familia y la sociedad le han puesto. Estar en los “terribles dos” puede ser un desafío para su bebé y para toda la familia. Su bebé va a hacer cambios repentinos en sus necesidades y sus demandas. A

veces se va a aferrar a usted y otras veces va a correr en la dirección opuesta y la va a desafiar a usted. Reconozca y acepte estos cambios. **En gran parte por sus respuestas y reacciones a su bebé– el ánimo que usted le brinda y el respeto que le muestra, su agradecimiento por sus logros, el calor y cariño y la seguridad que usted le ofrece– su bebé aprenderá a sentirse cómoda, capaz, y especial.**

Consejos Para el Manejo del Comportamiento

- **Reconozca a esta edad los niños son egoístas y auto centrados.** No es realista esperar que un niño comparta a los dos años de edad; sin embargo, usted tendrá que intervenir si su bebé arrebata los juguetes de sus compañeros de juego o si es agresivo.
- No será hasta unos 3 años de edad cuando la mayoría de los niños entiendan el concepto de “mío”, “de él/de ella”, y “suyo”. **Premie a su niño cuando finalmente vea que está compartiendo.** “Estoy tan contenta cuando compartes tu muñeca con Kayla”.
- Cuando vea que su niño se está empezando a enojar o a “frustrarse”, **intente dirigir su atención y energía a otra actividad que sea más aceptable.**
- **Concentre sus esfuerzos de disciplina en los problemas de mayor importancia.** Los asuntos de seguridad deben ser

de máxima prioridad, tal como no correr a la calle, y el comportamiento que puede lastimar a otros, como mordiendo o pegando. De siguiente importancia es el comportamiento que puede dañar propiedad.

- **Ignore el comportamiento inofensivo** como los lloriqueos y berrinches.
- Si un berrinche también implica comportamiento que causa daño, como pegando o mordiendo, entonces calmadamente ponga a su niño en una pausa obligatoria o “time-out”. **La pausa obligatoria o “time-out” es la técnica de disciplina más eficaz disponible para los padres de niños pequeños.** Se utiliza para interrumpir el comportamiento inaceptable retirando al niño de la escena a un lugar aburrido, como al corralito, a la silla, al rincón de un cuarto. La pausa debe durar alrededor de un minuto por cada año de edad. El tiempo de pausa obligatoria de los juguetes que se ponen en “time-out” debe ser por solo un día o dos.
- Cambie el medio ambiente de **su niño para eliminar el acceso a los objetos o situaciones que pueden causar problemas.** Retire objetos frágiles o peligrosos fuera del alcance, bloquee las escaleras y otras áreas que deben estar fuera de sus límites con una puerta o barandas, coloque una cerca alrededor del patio, etc.

- **Sea clara acerca de lo que es el comportamiento inaceptable y reafirme lo que es el comportamiento preferido.** “No lastimamos al perro; acariciamos el perro”.
- **No use el castigo físico.** Si usted hace esto, le está enseñando a su niño que está bien lastimar o pegarle a otra persona para resolver problemas.
- Si está en un lugar público y el comportamiento de su niño está fuera de control, **simplemente retírelo sin discusión o escándalo.**
- **Monitoree lo que los niños ven en la televisión y los videos.** Los niños preescolares quienes miran mucho la televisión son más agresivos. Incluso los dibujos animados o caricaturas pueden ser violentos. Limite el total del tiempo de televisión y video a una hora o menos cada día.
- **Después de la disciplina, haga que su niño se sienta bienvenido de nuevo al círculo de la familia,** no comente sobre el comportamiento de antes ni le pida disculpas.
- **Recompense a su niño por el comportamiento deseado.** No consideren el buen comportamiento como dado por hecho. Observe a su niño y cuando demuestre el comportamiento que usted desea, elogiélo. En estas oportunidades acérquese a su niño, mírela, sonríale y demuéstrela cariño. La atención de su padre o madre

es la recompensa favorita de su niño.

Asegúrese de que su niño este durmiendo lo suficiente. Un niño promedio de 2 años duerme aproximadamente 14 horas por día. Generalmente, duerme 10–12 horas por la noche y la siesta de la tarde es de 2 horas, más o menos.

Lenguaje

A los 2 años de edad su niño debería tener un vocabulario de al menos 50 palabras y debe ser capaz de juntar 2–3 palabras. Con respeto a la articulación o pronunciación, **una persona desconocida debería poder entender al menos la mitad de lo que dice su niño de 2 años.** Si su niño de 2 años no ha dominado estas habilidades, hable acerca de sus inquietudes con el médico de su niño. También tenga en cuenta la sección en este boletín acerca de los programas de **Intervención en la Temprana Infancia** (ECI, por sus siglas en inglés).

Durante este próximo año el lenguaje de se va a desarrollar como una explosión. A los 3 años de edad su niño va a tener un vocabulario de varios cientos de palabras, ser capaz de usar oraciones de 4–6 palabras, y una persona desconocida debería poder entender 75–80% de lo que dice un niño de 3 años.

Leerle a su niño como parte de la rutina diaria ayudará a enriquecer el vocabulario y las habilidades de lenguaje de su niño. Para mantener su atención,

escoja libros orientados a la actividad que lo animen a señalar (apuntar), tocar, nombrar objetos o repetir ciertas frases. A medida que se aproxime a los 3 años de edad y que mejoren sus habilidades de lenguaje, él va a disfrutar de los poemas, los juegos de palabras o chistes que juegan con el lenguaje repitiendo sonidos graciosos o que utilizan frases sin sentido.

Desarrollo Normal

No Tener fluidez en el Habla/Tartamudeo

Niños entre las edades de 2 y 5 años muchas veces tienen períodos de no tener fluidez en el habla o de hablar con tartamudeo.

No tener fluidez se refiere a la dificultad en el habla que consiste de repitiendo sílabas, (a-a-así), palabras, o usando muletillas como “ah-ah-ah”. El habla sin fluidez tiende durar un mes o dos y luego puede ir y venir. No intente corregir a su niño cuando no habla con fluidez; eso va a desaparecer con el tiempo. Si la repetición de sílabas es severa (a-a-a-así), los músculos faciales de su niño parecen tensos, o si su niño experimenta un “bloqueo” (no tiene movimiento o flujo de aire ni voz por varios segundos), entonces es posible que él esté teniendo un problema significativo de tartamudez. El tartamudeo verdadero y significativo no es común a esta edad pero puede suceder. Hable sobre sus observaciones e inquietudes con su médico.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN LA TEMPRANA INFANCIA (ECI, por sus siglas en inglés):

El estado de Texas tiene una red de programas locales en la comunidad los cuales brindan servicios a las familias de Texas y a sus hijos, desde nacimiento hasta los tres años de edad, quienes padecen de retraso en el desarrollo.

El costo de los servicios que se proporcionan es a base de los ingresos de la familia. Los niños son elegibles para los servicios de ECI si tienen menos de tres años de edad y tienen retraso en el desarrollo o afecciones que tienen una alta probabilidad de resultar en un retraso de desarrollo (tales como Síndrome Down, nacidos prematuramente, o impedimentos auditivos o de la visión (de la vista o del oído).

Cualquier persona puede recomendar a un niño para los servicios de ECI. Si usted piensa que su niño tiene retraso o tiene alguna enfermedad o condición que pueda dar lugar al retraso, por favor pídale a su doctor que lo recomiende para los servicios de ECI. Usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visitar por internet el sitio de web de ECI en dars.state.tx.us/ecis para el programa de ECI más cercano a usted.

Cognoscitivo/ Aprendizaje

Poco a poco, su pequeño de 2 años va a obtener la habilidad de mentalmente involucrar a objetos, a gente, y a actividades que no están visiblemente presentes. Este es el comienzo del pensamiento abstracto.

Usted notará que el pensamiento abstracto va desarrollándose a medida que el juego de su niño cambia de ser puramente imitación al juego más avanzado llamado juego imaginario o juego de su propia imaginación. Un niño de 18 meses de edad la va a seguir a usted con un trinapo, limpiando el carro, imitando a usted, como usted lava su carro. Un año después, un niño de 2 ½ años puede tomar una camiseta del clóset, meterla en el agua del perro, y lavar su triciclo con ella. Ya no está solo imitando a su padre o madre. Él está inventando su trajo, una cubeta de agua, un carro, y está imaginándose él mismo como adulto. Él está entrando en el mágico y maravilloso mundo del juego de la imaginación.

Su niño de dos años también está empezando a entender la relación entre objetos y está empezando a comprender o descubrir sobre causa y efecto. Él va a ser capaz de emparejar objetos de forma similar, empezar a reconocer el propósito de los números en contar objetos, y a interesarse más en darle cuerda a los juguetes y en apagar y encender las luces.

Usted también va a notar que el juego de su niño se está volviendo más complejo. A veces él va a encadenar actividades que siguen una secuencia lógica en lugar de irse de un juguete a otro sin rumbo. Por ejemplo él puede alimentar a sus juguetes de peluche y luego acostarlos a dormir de uno por uno.

Logros de Aprendizaje Entre los 2 y 3 Años

- Hace juguetes mecánicos funcionar
- Relaciona un objeto en la mano o en el cuarto con una imagen en el libro
- Juega juegos de simulación con las muñecas, los animales, y la gente
- Categoriza objetos según su forma y color
- Completa rompecabezas de 3 o 4 piezas
- Entiende el concepto de “dos”, puede contar 2 objetos y entender .

Habilidades de Movimiento

Los niños de dos años tienen una cantidad tremenda de energía y parecen estar continuamente sobre la marcha. Las habilidades de coordinación y de los músculos se desarrollan rápidamente a esta edad. Las actividades de corriendo, saltando, pateando, y escalando van a consumir gran parte del día de su niño de 2 años. Durante el juego activo, su período de atención puede

parecer más corto que antes. **Sea paciente, la actividad constante se necesita para desarrollar la coordinación y la fuerza.**

Intente apartar tiempos para que su niño pueda ir afuera a correr, jugar, y explorar.

Diviértase usted también. A los niños de esta edad les encanta que los carguen a caballito, revolcarse, bajar por las resbaladeras pequeñas, y escalar. Cuantos más juegos de correr y escalar lo mejor para su niño. Esté consciente de que, puesto que el auto control y el juicio de su niño se queda más atrás que su actividad para moverse, usted tiene que supervisar a su niño de 2 años muy de cerca y hacer lo que pueda para evitar lesiones.

Logros de Habilidades de Movimiento Entre los 2 & 3 Años de Edad

- Puede escalar bien (subir y bajar de los muebles sin ayuda)
- Sube y baja las escaleras alternando los pies y apoyándose de la barandilla
- Patea una pelota
- Corre fácilmente y sin problemas
- Puede montar un triciclo
- Se agacha fácilmente sin caerse

PREPARANDOSE PARA IR AL BAÑO

Su niño se considera entrenado para ir al baño cuando, sin recordatorios, va a la bacinilla, se baja los pantalones, orina o hace popó, y se sube los

pantalones. Logrando este comportamiento complejo puede ser difícil para algunos niños, así que no empiece a entrenar a su niño para ir al baño hasta que él esté claramente listo. La mayoría de los niños están listos para el entrenamiento para ir al baño entre los 2 y 3 años de edad. Algunos aprenden a controlar la vejiga primero y otros empiezan con el control de la evacuación de los intestinos (defecar, hacer popó). Casi todos los niños están listos para el entrenamiento de ir al baño a los 3 años de edad o poco después. Esperando hasta que su niño esté listo y dispuesto para el entrenamiento de ir al baño hará que esta tarea sea más fácil para todos.

Consejos para ayudar a su niño estar listo para el entrenamiento de ir al baño:

- **Asegúrese de que su niño entiende el vocabulario relacionado con ir al baño (hacer pipí, hacer popó, etc...).** Asegúrese de que sepa que todo mundo hace pipí y popó. Incluso usted puede señalar animales que están haciendo pipí o popó. Enséñele que la gente hace pipí y popó en las tazas del baño o en las bacinillas. Permita que su niño vea a usted utilizar la taza del baño. Es útil que la persona sirviendo como ejemplo sea del mismo sexo. Empiece a leerle libros a su niño sobre el entrenamiento de ir al baño.

- **Cambie el pañal de su niño frecuentemente para que se acostumbre a y prefiera pañales limpios.** Enséñele a su niña que venga a usted cuando está mojada o sucia. Su niña tiene que querer estar limpia antes de que usted pueda pensar seriamente acerca del entrenar a su niña para ir al baño.
- **Compre un asientito con bacinilla que se pone en el piso.** Que sus pies toquen el suelo ayudará darle un sentido de seguridad y control. Lleve a su niña a comprar el asientito con bacinilla. Déjelo claro que ésta es su silla especial. Usted podría Incluso permitir que ella ayude a ponerle su nombre al asientito o a decorarlo.
- **Ayude a su niño desarrollar un sentido de que esta es su propia silla.** Al principio, guarde el asientito con bacinilla en el cuarto donde ella juega. Permítala sentarse en el asientito con la ropa puesta.

SEGURIDAD

Las lesiones son la causa principal de muerte en niños menores de 4 años de edad. La mayoría de estas lesiones se pueden prevenir. Muchas veces, las lesiones ocurren porque los padres no están conscientes de lo que sus hijos son capaces de hacer. Los niños aprenden rápidamente, y antes de que usted se dé cuenta, su niño va a estar corriendo, saltando, montando en triciclo, y utilizando herramientas. **Su niño corre un**

riesgo especial para las lesiones de caídas, ahogamiento, envenenamiento, quemaduras, y accidentes de auto. Su niño no entiende de peligros ni se acuerda de “no” mientras está jugando.

Caídas

Porque las habilidades físicas de su niña se han desarrollado tanto, ella encontrará una variedad sinfín de situaciones peligrosas en el hogar y en el vecindario. Su niña se puede caer de los juegos en el patio de recreo, por las ventanas, de las escaleras, del triciclo o la bicicleta, o de cualquier otra cosa o sitio donde se pueda subir. Asegúrese de que la superficie debajo del equipo en el patio de recreo sea bastante blanda como para absorber una caída. Utilice alfombra o un tapete de goma, o 12 pulgadas de arena, aserrín, o virutas de madera debajo del equipo del patio de recreo.

Cierre con llave las puertas de cualquier área peligrosa. Utilice barandas de seguridad para bloquear las escaleras e instale protectores que funcionen en las ventanas más arriba del primer piso. Instale cerca alrededor del patio de recreo.

Quemaduras

La cocina puede ser un lugar peligroso para su niño, especialmente cuando usted está cocinando. Si su niño(a) está a sus pies, líquidos calientes, grasas y alimentos calientes pueden derramar sobre él o ella y causar

quemaduras serias. Busque algo seguro que su niño(a) pueda hacer mientras usted esté cocinando.

Leerle a su niño en voz alta es la mejor manera de ayudar que a su niño le encanten los libros y le encante aprender.

Logros Importantes de Lectura para un niño de 2 Años:

Su niño debe:

- Aprender a manejar o tratar con cuidado las páginas de papel.
- Ir hacia adelante y hacia atrás en los libros para encontrar las imágenes favoritas.
- Recitar frases completas, a veces cuentos completos.
- Coordinar texto con la imagen.
- Protestar cuando un adulto dice la palabra incorrecta en un cuento conocido.
- “leer” cuentos con los que ya está familiarizado por sí mismo.

El Padre Debe:

- Seguir utilizando libros en las rutinas, las horas de acostarse.
- Estar dispuesto a leer el mismo cuento una y otra vez.
- Proporcionar crayones y papel.

Sugerencias Para la Leer:

- A niños de dos años les gusta rellenar (completar) las palabras en un cuento conocido.
- A niños de dos años les gusta señalar y nombrar las imágenes
- A niños de dos años les gusta escuchar o “leer” el mismo libro una y otra vez.
- A niños de dos años les gustan los libros con cuentos chistosos.

Recuerde que los aparatos de cocina y otras superficies calientes como planchas, hornos, calentadores de pared y parrillas al aire libre pueden quemar a su niño(a) mucho después de que usted haya terminado de usarlos. Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría (no helada) en el área de la quemadura. Luego cubra la quemadura ligeramente con un vendaje sin apretarlo o con un trapo limpio. Llame a su médico para todas las quemaduras. Para proteger a su hijo de quemaduras con el agua de la llave (el grifo), asegúrese de que la temperatura máxima de su calentador de agua está a 120° F o menos.

Todo hogar debe tener alarmas de incendio. Ponga a prueba las baterías de las alarmas de incendio cada mes para asegurar de que están funcionando. Cambie las baterías dos veces por año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y el día en que cambia a la hora estándar.

Exposición al Sol

Evite la exposición al sol entre las 10am y las 4pm. Si su niño anda afuera, manténgalo en la sombra, póngale un sombrero para el sol de alero ancho para protegerle su carita, y use un protector solar de SPF 15 o más que sea aprobado para niños. La exposición solar en la niñez puede causar cáncer de piel y el

envejecimiento prematuro de la piel.

Envenenamiento

Su niño será capaz de abrir cualquier cajón y trepar sobre cualquier sitio a donde lo lleve la curiosidad. **Su niño se puede tragar cualquier cosa que se encuentre.** Utilice los productos domésticos y los medicamentos que son absolutamente necesarios de usar. Manténgalos seguramente tapados y fuera de la vista y fuera del alcance. Guarde todos los productos en sus contenedores originales.

Si su niño se lleva algo venenoso a la boca, llame a la red del centro de envenenamiento inmediatamente: **Universal Poison Control Network, 1-800-222-1222. Guarden este número en la lista de contactos en sus teléfonos celulares. No haga vomitar a su niño.**

Armas de Fuego

Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. Lo mejor es guardar todas las armas fuera del hogar. **Si usted elige tener un arma de fuego, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado.** Las pistolas son especialmente peligrosas. Pregunte en los hogares donde visita su niño o en los hogares

donde lo cuidan si hay armas o pistolas y cómo se guardan.

Seguridad en el Auto

Los accidentes de auto son el mayor peligro para la vida y la salud de su hijo. Las fuerzas aplastantes al cerebro y al cuerpo de su hijo en una colisión o parada repentina, incluso a baja velocidad, pueden causar lesiones o la muerte. Para prevenir estas lesiones, UTILICE correctamente un asiento de seguridad para auto CADA VEZ que su hijo vaya en auto. Ahora que su niño pequeño tiene dos años de edad, usted puede girar (voltar) el asiento de seguridad para que el niño mire hacia adelante. **Niños de 20–40 libras deben ser colocados en un asiento de seguridad para auto. De 40 a 80 libras y más y hasta 4 pies 9 pulgadas, su niño debe ir en un asiento elevador para niños con cinturón de posicionamiento.**

Para más información sobre los asientos de seguridad para autos y para información acerca de programas locales que puedan revisar la instalación correcta de su asiento de seguridad llame al 1-800-252-8255 (al Safe Riders Program) o al 1-866-SEAT-CHECK seatcheck.org

El lugar más seguro para todos los niños cuando van en auto es en el asiento de atrás. En caso de emergencia, si un niño tiene que ir en el asiento delantero, mueva el asiento delantero hacia

atrás lo más que se pueda, alejado de la bolsa de aire.

No permita que su niño juegue o monte un triciclo en la calle.

Su niño debe jugar en un patio o patio de recreo cercado. Las entradas para el auto también son peligrosas. Antes de mover el auto en reversa para salir de la entrada para el auto, siempre camine detrás de su carro para asegurar que su niño no está detrás de su carro. Usted no siempre puede ver a su niño en su espejo retrovisor o en la cámara de atrás.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

La Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y dinámico para ayudar a animar hábitos saludables en niños de 0–5 años de edad

vacunalosporsubien.com

Información sobre Inmunizaciones

safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

Austinregionalclinic.com

Sitio web para encontrar una especialista de lactancia

ATENCIÓN MÉDICA 24/7 **Es fácil programar citas en ARC**

Llame a su clínica 24/7 para hablar con un representante o solicite una cita por internet. También puede programar una cita directamente con su médico en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y oprima "1" Haga una cita para tratar una enfermedad o lesión en una clínica de ARC cerca de usted. Citas el mismo día están disponibles para usted día & noche, fines de semana, y días festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y oprima "4". Nuestra Enfermera está disponible las 24-Hrs por teléfono en todas las clínicas para darle consejos, contactar a un médico, o para ayudarlo a programar una cita para usted o para alguien de su familia cuando están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– Inscríbese Hoy –

visite **MyChartARC.com**