

## **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%.

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

#### **Desarrollo y disciplina**

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:

1. 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.
2. Distráiga y sustituya. Si un niño está jugando con algo que usted no quiere que tenga, sustitúyalo 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".
3. 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 durante 2 minutos. Es muy importante que el castigo venga inmediatamente después de que se viola la regla.

4. Haga que las consecuencias sean lo más lógicas posibles. Por ejemplo, si no se queda en el asiento del carro, el carro no arranca. Si bota la comida, no recibirá más y puede quedar hambriento.
5. Discipline a su niño de manera uniforme. No haga amenazas que no puede cumplir. Si usted dice que va a hacerlo - hágalo.

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.

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. Vale la pena preguntar a su médico acerca de problemas del habla si usted está preocupada por ellos.

Es importante tener reglas para ver televisión. Limite el tiempo que su hijo ve televisión a 1 ó 2 horas diarias. Mire programas de televisión con su niño. Hágale preguntas a su hijo sobre lo que están haciendo los personajes y cómo se sentían. Los niños no deben ver programas con contenido violento o sexual. Busque otras actividades para compartir con su hijo. La lectura, los pasatiempos favoritos y las actividades físicas son buenas alternativas.

## **Consejos de seguridad**

### **Evite 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.

- No fume cerca de los niños.
- 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).

### **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.

### **Evite el ahogamiento**

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

### **Evite 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). Cierre con llave las puertas de lugares peligrosos como el sótano.

## **Venenos**

- Guarde todos los medicamentos, vitaminas, productos de limpieza, etc. bajo llave.
- 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.

## **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. En algunas partes de los Estados Unidos se da la vacuna contra la Hepatitis A a los 2 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.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Published by [\*\*McKesson Health Solutions LLC.\*\*](#)

*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.*