



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cómo cuidar a su hijo de dos años
Caring for Your Two-Year-Old (Spanish)

CENTRO PEDIÁTRICO DE MAYO CLINIC



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER

MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

What's Inside

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Desarrollo social y emocional.....	4
Curiosidad sobre la sexualidad	7
Crecimiento.....	7
Nutrición.....	8
Conceptos básicos sobre alimentación	8
Hora de la comida	9
Refrigerios	10
Alergia alimentaria	11
Jugo.....	12
Vitamina D y suplementos.....	12
Salud	13
Prevención de enfermedades	13
Vacunas.....	14
Medicamentos para la tos y el resfriado.....	14
Fiebre.....	14
Cómo tomar la temperatura de su hijo.....	15
Dientes	17
Sueño.....	18
Inquietudes sobre seguridad	19
Asientos de seguridad para niños.....	19
Prevención de caídas y lesiones.....	21
Prevención de quemaduras.....	22
Prevención de ahogamiento.....	23
Prevención de sofocación, atragantamiento e intoxicación.....	24
Prevención de intoxicación por plomo	26
Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)	27
Peligros de las armas de fuego	27
Radón	28
Insectos	28
Cómo interactuar con su hijo	29
Manejo del comportamiento.....	32
Cuidado de niños	33
Comentario final	34

Introducción

Introduction

Los niños de dos años son cada vez más independientes. Le sorprenderá lo que son capaces de hacer. Esté atento y garantice su seguridad al mismo tiempo que le da la ocasión de desarrollarse.

A medida que su hijo se vuelva más capaz, deje que ayude cuando usted le cepilla los dientes o lo viste y que se alimente por sí solo. A los niños de dos años les gusta imitar a los adultos. Sea consciente de sus comportamientos y de lo que su hijo aprende al observarlo.

A medida que su hijo siga creciendo, aprendiendo y descubriendo, usted encontrará nuevas satisfacciones, problemas y desafíos como padre o madre de un niño de dos años.

Use la información que se presenta a continuación como recurso durante los próximos 12 meses de la vida de su hijo. Si tiene preguntas sobre esta información o sobre su hijo, hable con el proveedor de atención médica del niño.

Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo.

Desarrollo mental y físico **Mental and physical development**

A los dos años, la mayoría de los niños puede correr, así como subir y bajar escaleras usando los dos pies en cada peldaño. La mayoría de los niños de dos años puede lanzar una pelota por encima de la cabeza. Casi todos pueden usar una cuchara y un tenedor, y abrir una puerta. La mayoría puede apilar bloques y dibujar una línea vertical. Les gusta imitar a los adultos y jugar con otros niños.

Su hijo debería poder seguir indicaciones de uno y dos pasos.

Generalmente, los niños de dos años pueden hablar usando frases de dos palabras. Durante el próximo año, el vocabulario de su hijo crecerá. Probablemente, su hijo podrá hablar usando oraciones completas. Consulte la sección titulada “Cómo interactuar con su hijo” para obtener ideas que lo ayudarán en el desarrollo del lenguaje de su hijo.

Una tartamudez leve es algo común. Sin embargo, generalmente, desaparece sola cuando los niños cumplen cuatro años. Tenga paciencia y evite apresurar a su hijo cuando habla. Si le preocupa que el niño pueda tener problemas del habla, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo.

Elogie y sonría cuando su hijo aprenda cosas nuevas. Los niños disfrutan al recibir comentarios positivos. Les gusta saber que a usted le agrada cuando ellos aprenden.

Desarrollo social y emocional

Social and emotional development

A menudo, los niños de dos años dicen “no” o se niegan a hacer lo que usted quiere que hagan. A esta edad ponen a prueba su autoridad. Cuando establezca límites para su niño pequeño, siga estas pautas:

- Sea amable, pero firme.
- Establezca reglas y límites simples que conserven la seguridad de su hijo y de otras personas.
- Cuando no se respeten las reglas ni los límites, respóndale a su hijo con calma y constancia.
- No permita que su hijo golpee, muerda o sea agresivo. Si no se cumplen estas reglas, detenga ese comportamiento. Aleje a su hijo de la situación problemática. Deje que su hijo se calme hasta que esté tranquilo.
- Distraiga a su hijo para alejarlo de las situaciones peligrosas. Ofrezca otras actividades o juguetes seguros.
- Elogie los comportamientos positivos y apropiados.
- Anime a su hijo a que sea independiente. Siempre que sea posible, ofrézcale varias opciones. Por ejemplo, dígame lo siguiente: “¿Quieres plátanos (bananas) o duraznos?”

Según advierte la Academia Americana de Pediatría, darle unas palmadas a un niño no es un método de disciplina eficaz. Darle unas palmadas al niño puede ayudar a calmar su frustración por el momento y a detener el comportamiento no deseado por un tiempo breve. Sin embargo, el cambio de comportamiento puede no durar mucho.

Otras medidas disciplinarias eficaces son las siguientes:

- **Tiempo fuera.** Es posible que, en ocasiones, deba separar a su hijo de una actividad cuando un comportamiento no es aceptable. El tiempo que un niño pequeño debe permanecer en “tiempo fuera” es de aproximadamente un minuto por cada año de edad. Esto significa alrededor de dos minutos para un niño de dos años. Cuando se cumpla el tiempo fuera, hable con su hijo sobre cuál fue la causa del tiempo fuera.
- **Consecuencias lógicas.** Las consecuencias del comportamiento de un niño deben estar relacionadas con el comportamiento en sí. Por ejemplo, si un niño tira un vaso al suelo durante la hora de la comida, déjelo en el suelo. No lo recoja, ya que, simplemente, el niño volverá a tirarlo.
- **Pérdida de privilegios.** Puede quitarle los juguetes que no se usen correctamente. Puede apagar el televisor si los hermanos comienzan a pelear mientras miran televisión. Estos son ejemplos de pérdida de privilegios.
- **Ignorar el comportamiento.** Con un niño pequeño, la acción más eficaz puede ser ignorar el comportamiento no deseado. Haga esto solo si ignorar el comportamiento no pone en peligro a su hijo o a otras personas. Oriente a su hijo hacia un comportamiento apropiado.

Oportunidades de socialización

Posiblemente, piense en hacer que su hijo participe en clases de educación comunitaria o un programa preescolar para que pase tiempo con otros niños. Sin embargo, no es necesario dar este paso a esta edad, siempre que su hijo juegue con otros niños de la misma edad.



Aptitud para usar el baño

Alrededor de los dos años, los niños comienzan a mostrar signos de que están listos para usar el baño. A la mayoría de los niños les interesa usar el inodoro o una bacinica cuando tienen entre 18 meses y dos años. Pero tal vez no estén listos para aprender a ir al baño. La mayoría de los niños alcanzan su aptitud máxima cuando tienen aproximadamente dos años y medio a tres años.

Debido a que cada niño es único, estar listo para usar el baño es algo muy personal. Una señal de que su hijo prefiere un pañal limpio es cuando comienza a decirle que tiene los pañales mojados o sucios. Elogie a su hijo por decirle esto.

Los niños de uno a dos años sienten curiosidad natural acerca de cómo las personas usan el baño. Si su hijo parece tener curiosidad, permita que vea mientras usted usa el baño. Coloque una bacinica en la habitación donde su hijo suele jugar. Hable sobre cómo usarla. Pero no insista en que su hijo la use. A largo plazo, suele ser más fácil esperar a que su hijo le pida usar la bacinica. Cuando su hijo use el baño, dígame lo orgulloso que se siente.

Berrinches

Casi todos los niños entre uno y tres años tienen berrinches. Esto sucede, en parte, porque no pueden expresar verbalmente sus necesidades. Cuando los niños de esta edad se cansan, tienen hambre o sienten frustración o miedo, les resulta más difícil controlar su temperamento.

Si intenta razonar con su hijo o castigarlo, es posible que alargue el berrinche. Lo mejor es asegurarse de que su hijo esté en un lugar seguro. Luego, ignore el berrinche. No mire directamente a su hijo. No hable con su hijo ni sobre su hijo con otras personas donde el niño pueda oírlo.

Lo siguiente puede ayudar a prevenir los berrinches:

- Mantenga una rutina diaria. Las rutinas y la estructura ayudan a los niños a entender qué esperar.
- Ayude a su hijo a satisfacer sus necesidades físicas. Proporciónale comidas y refrigerios saludables, mucho descanso y tiempo para jugar y hacer actividades.
- Establezca límites razonables para su hijo. No se debe esperar que un niño esté sentado en silencio y se comporte bien durante períodos prolongados.
- Dele opciones a su hijo siempre que sea posible. Por ejemplo, si su hijo se resiste a bañarse, ofrezca una opción simple. Intente decirle: "Es la hora de tu baño. ¿Quieres subir solo las escaleras o prefieres que te lleve en brazos?". En un día frío, intente decirle: "¿Quieres usar los mitones azules o los lanudos?".
- Sea un buen ejemplo para su hijo. No discuta ni grite delante de su hijo.

Desconocidos y ansiedad por separación

Algunos niños experimentan ansiedad por la presencia de personas desconocidas cuando están cerca de alguien extraño. Deje que su hijo vea que usted habla y se siente cómodo con alguien antes de sugerir que el niño vaya con esa persona. Si el niño llora, no lo obligue a ir con alguien que no conoce.

Nunca se escabulla cuando deje a su hijo con otro cuidador. En cambio, despídase rápidamente de su hijo y asegúrele que volverá.

Hábito de chuparse el dedo y uso del chupete

Muchos niños se chupan el pulgar o los dedos o usan un chupete. Esto es común y tiene un efecto calmante y relajante. Estos hábitos, generalmente, no son motivo de preocupación, a menos que continúen después de los cinco años.

No deje que su hijo use un chupete en lugar de las comidas o para retrasar las comidas.

Curiosidad sobre la sexualidad

Curiosity about sexuality

Los niños de esta edad comienzan a aprender sobre sus propios cuerpos. Es importante que le enseñe a su hijo el nombre correcto de las partes del cuerpo. Esto le da a su hijo las palabras para hacer preguntas y expresar inquietudes. Inventar nombres para las partes del cuerpo puede dar la idea de que hay algo malo con el nombre correcto.

Muchos niños de uno a dos años se tocan para expresar su curiosidad sexual natural. Los niños pueden tirar de sus penes y las niñas pueden frotarse los genitales. Enséñele a su hijo que esta es una actividad normal, pero privada.

Enséñele a su hijo que algunas partes del cuerpo son privadas. Las partes privadas del cuerpo son aquellas que cubre un traje de baño. Hágale saber a su hijo que nadie debe tocar ni mirar las partes privadas del cuerpo. Las únicas razones por las cuales esto está bien es cuando se brinda atención médica o cuando uno de los padres o un cuidador ayuda al niño a bañarse, ir al baño, o vestirse.

Crecimiento

Growth

Entre los dos y los tres años de edad, el crecimiento físico rápido de su hijo, especialmente la tasa de aumento de peso, sigue disminuyendo. La mayoría de los niños aumentan solo tres o cuatro libras (1,3 a 1,8 kg) durante todo el año.

El proveedor de atención médica de su hijo seguirá observando el crecimiento y asegurándose de que su hijo se desarrolle y crezca bien.

Nutrición

Nutrition

A menos que el proveedor de atención médica le diga lo contrario, dele a su hijo leche descremada. Pero no le dé más de cuatro tazas al día. Beber más que esto, a menudo, limita la cantidad de alimentos sólidos que comen los niños de uno a dos años. Esto puede ocasionar una posible deficiencia de hierro.

Conceptos básicos sobre alimentación

Feeding basics

Ofrézcale a su hijo tres comidas nutritivas, y uno o dos refrigerios saludables programados por día. Su hijo debe comer una variedad de alimentos saludables de los siguientes grupos de alimentos:

- Cereales y pan
- Verduras
- Frutas
- Leche
- Carne u otra proteína

Los niños de uno a dos años no crecen tan rápido como crecieron durante los primeros 15 meses. Es posible que su hijo coma menos cantidad en algunas comidas y más en otras. Confíe en el apetito de su hijo.

- No se preocupe demasiado por los patrones de alimentación que no son regulares. Esto es común en los niños de uno a dos años.
- Evite las peleas sobre qué y cuánto come su hijo. Un niño de 2 años puede insistir en no comer nada más que su alimento favorito durante tres días y, luego, rehusarse a comerlo al día siguiente.
- No insista en que su hijo coma algo de cada alimento servido o que termine todo el plato. En cambio, ofrézcale una variedad de opciones saludables en cada comida para ayudarle a desarrollar la capacidad de tomar decisiones y lograr la nutrición que necesita a lo largo del tiempo.
- No use los alimentos como un premio.

Hora de la comida

Mealtime

- Intente que la hora de la comida sea un momento agradable.
- Siempre que sea posible, coma con su hijo.
- Sírvale a su hijo lo mismo que come el resto de la familia con la mayor frecuencia posible.
- La mayoría de los niños de dos años pueden comer solos con un tenedor y una cuchara. Sirva los alimentos de su hijo en un tazón o en un plato y anímelo a que coma solo. Dele un vaso con tapa (vaso entrenador con boquilla). Cuando el niño come solo, es muy probable que haya desorden, pero esta es una experiencia de aprendizaje importante.



Refrigerios

Snacks

Los refrigerios nutritivos pueden ser una parte importante de la dieta de su hijo. Como los niños tienen estómagos más pequeños que los adultos, sírvale a su hijo tres comidas en un plato de tamaño para niños. Ofrezca un refrigerio saludable entre las comidas. Tres comidas y refrigerios saludables permiten satisfacer las necesidades de energía y nutrientes de su hijo.

Evite ofrecer refrigerios demasiado cerca de la hora de la comida. No ofrezca refrigerios cuando su hijo no tenga hambre, sino que esté aburrido o, simplemente, quiera un alimento en particular.

Si bien ofrecer ocasionalmente un refrigerio menos nutritivo es aceptable, los refrigerios con bajo contenido de grasa, azúcar y sodio son los mejores. Algunas sugerencias de refrigerios son:

- Leche, queso y yogur (regular o congelado).
- Pudín.
- Fruta fresca, fruta enlatada o tazas de ensalada de fruta.
- Verduras blandas cocidas.
- Magdalenas (ponquecito, mollete).
- Pan integral tostado con mantequilla de maní, jalea o con una carne magra, como pavo.
- Cereales integrales secos y mezclas de cereales. Algunos ejemplos son Cheerios™, Honey Nut Cheerios™, Chex™, Kix™ y mezclas de cereales.
- Pretzels.
- Galletas de harina integral.

Continúe atento al peligro de atragantamiento

- No lleve a su hijo a dormir con un vaso. Esto podría causar atragantamiento, alimentación forzada y caries dentarias. También aumenta el riesgo de infecciones de oído.
- Nunca deje a su hijo solo mientras come.
- No deje que su hijo corra o juegue mientras come.
- Corte los alimentos en trozos de no más de media pulgada (1,2 cm) y ofrezca cantidades pequeñas.
- No permita que su hijo se meta demasiada comida en la boca.
- No le dé alimentos que sean redondos, duros ni pegajosos. Esto incluye perritos calientes, frutos secos y semillas. También incluye caramelos duros, verduras crudas, palomitas de maíz, uvas enteras y pasas. Además, incluye cacahuates (maní), miel, caramelos masticables de frutas y trozos de mantequilla de maní.
- No le dé a su hijo goma de mascar.

Alergia alimentaria

Food allergy

Las reacciones de alergia alimentaria varían de leves a graves. Ocurren cuando el cuerpo reacciona a las proteínas de los alimentos. Por lo general, esto sucede poco después de comer un alimento. Los siguientes alimentos provocan la mayoría de las alergias alimentarias.

- Leche de vaca
- Huevos
- Cacahuete (maní)
- Soja
- Trigo
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

A medida que comience a darle alimentos nuevos al niño, observe si hay signos de alergia alimentaria o intolerancia a los alimentos, como los siguientes:

- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón del rostro, la lengua o los labios
- Sibilancias
- Respiración carrasposa
- Piel enrojecida o erupción
- Urticaria o ronchas
- Diarrea
- Vómitos

Si se produce alguno de estos síntomas después de comenzar a darle un alimento nuevo, deje de hacerlo. Infórmele al proveedor de atención médica de su hijo acerca de la posible reacción. Es conveniente mantener un diario de los nuevos alimentos y las reacciones que producen.

Busque atención médica de inmediato si su hijo tiene dificultad para respirar o pierde el conocimiento.

Jugo

Juice

El jugo tiene poco valor nutricional para los niños de uno a dos años o mayores.

Si bien el jugo contiene algunos nutrientes, tiene un alto contenido de calorías y azúcar, incluso cuando es sin endulzar. Los niños que beben jugo corren un mayor riesgo de sufrir caries dentarias. Los niños que beben jugo también tienen un mayor riesgo de obesidad.

Un niño de dos años no debe beber más de 4 a 6 onzas (120 a 180 ml) de jugo por día.

Vitamina D y suplementos

Vitamin D and supplements

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta.

Por lo general, no se necesitan otros suplementos de vitaminas o minerales para los niños, a menos que el proveedor de atención médica de su hijo le indique lo contrario.

Si elige darle a su hijo vitaminas o suplementos, hable con el proveedor de atención médica del niño. Trate las vitaminas y los suplementos como medicamentos. Nunca se refiera a ellos como si fueran dulces delante de su hijo. Asegúrese de que la vitamina o el suplemento que administre sean los adecuados para la edad y el peso de su hijo.

Salud Health

Prevención de enfermedades **Preventing illness**

Los niños de uno a dos años tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades que los niños mayores y los adultos. No es inusual que los niños de uno a dos años tengan cinco o seis resfriados al año. Cada uno puede durar aproximadamente entre 7 y 10 días. Los resfriados se deben a los virus. Los antibióticos no ayudan con los resfriados. Para reducir la exposición de su hijo a la enfermedad, haga lo siguiente:

- Lave las manos de su hijo antes y después de las comidas, después de cambiar los pañales y después de usar juguetes.
- Lave los juguetes que su hijo se mete en la boca, especialmente, los juguetes que también usan otros niños.
- Pida a las personas que se laven las manos antes de sostener a su hijo o jugar con él.
- Siempre que sea posible, mantenga a su hijo alejado de grandes multitudes y de personas que tengan resfriados.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños inhalan humo cuando alguien a su alrededor fuma cigarrillos, pipas o puros. El humo de segunda mano hace que los niños corran un mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves. Entre ellos, infecciones de oído, asma e infecciones de las vías respiratorias superiores. También se incluyen otros problemas respiratorios, como la neumonía.



Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante del cuidado de su hijo. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas programadas de rutina para niños sanos. Mantenga al día las vacunas de su hijo. Lea la información que reciba en las citas de rutina para niños sanos.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Todos los niños deben vacunarse contra la gripe (influenza) cada año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su hijo también deben vacunarse anualmente contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.

Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños.

Las opciones de tratamiento sugeridas incluyen el consumo de miel para niños mayores de 12 meses, la succión nasal y los enjuagues con solución salina. También incluyen proporcionar aire fresco humidificado, beber mucho líquido y administrar ibuprofeno o acetaminofén para el dolor.

Si considera la opción de usar remedios naturales para calmar a su hijo, hable primero con el proveedor de atención médica del niño. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden, de hecho, dañar a su hijo.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit (F) o 38 grados Celsius (C).

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. La fiebre puede tener muchas causas. La causa más común de fiebre en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su hijo. Recuerde que estas son pautas generales. **Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su hijo, llame al proveedor de atención médica del niño.**

Llame al proveedor de atención médica de su hijo durante el horario de atención habitual en caso de lo siguiente:

- Fiebre sin causa conocida durante más de 48 a 72 horas.
- Fiebre que vuelve después de haber desaparecido por 24 horas o más.
- Ardor o dolor al orinar.
- Dolor de oído o se hala las orejas.

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo o lleve al niño a un centro de atención de emergencia en caso de lo siguiente:

- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima, durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomar la temperatura de su hijo

Taking your child's temperature

Ahora que su hijo tiene dos años, existen varias maneras de tomarle la temperatura. A la hora de elegir un termómetro, considere las siguientes opciones.

- **Termómetros digitales.** Estos termómetros utilizan sensores de calor electrónicos para registrar la temperatura corporal. Se pueden utilizar en el recto (rectales), en la boca (orales) o en la axila (axilares). Las temperaturas de las axilas suelen ser las menos precisas de las tres.
- **Termómetros digitales de oído.** Estos termómetros utilizan un rayo infrarrojo para medir la temperatura dentro del conducto auditivo. Tenga en cuenta que la cera de los oídos o un conducto auditivo pequeño y curvo pueden interferir en la precisión de los termómetros de oído.
- **Termómetros de la arteria temporal.** Estos termómetros utilizan un escáner infrarrojo para medir la temperatura de la arteria temporal en la frente. Este tipo de termómetro se puede usar incluso cuando el niño está dormido.

No se recomienda el uso de termómetros digitales de chupete ni tiras para medir la fiebre.

Consejos de seguridad

Lea detenidamente las instrucciones que vienen con el termómetro. Antes y después de cada uso, limpie la punta del termómetro. Use alcohol para frotar o jabón y agua tibia, y luego enjuague con agua fría.

Si piensa usar un termómetro digital para tomar la temperatura rectal, tenga también otro termómetro digital para uso oral. Marque cada termómetro y no use el mismo en ambos lugares.

Por cuestiones de seguridad y para asegurarse de que el termómetro se mantenga bien colocado, nunca deje a su hijo solo mientras le toma la temperatura.

- **Temperatura de la boca.** Si su hijo comió o bebió, espere 15 minutos antes de tomarle la temperatura por boca. Encienda el termómetro digital. Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua de su hijo, hacia la parte de atrás de la boca. Pídale a su hijo que mantenga los labios cerrados. Cuando el termómetro indique que terminó la medición, retírelo y lea el número.
- **Temperatura de la axila.** Encienda el termómetro digital. Cuando coloque el termómetro debajo de la axila de su hijo, asegúrese de que toque la piel, no la ropa. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Quite el termómetro y lea el número.
- **Temperatura del oído.** Encienda el termómetro. Coloque el termómetro cuidadosamente en el oído de su hijo. Siga las instrucciones que vienen con el termómetro para asegurarse de colocarlo a la distancia apropiada en el conducto auditivo. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Quite el termómetro y lea el número.
- **Temperatura de la arteria temporal.** Encienda el termómetro. Deslice suavemente el termómetro sobre la frente de su hijo. Quite el termómetro y lea el número.

Cuando le informe la temperatura al proveedor de atención médica de su hijo, indique el valor que leyó y explique cómo tomó la temperatura.

Dientes

Teeth

Cepille los dientes de su hijo, al menos, una vez al día con un paño suave o un cepillo de dientes para bebés.

Se recomienda que todos los niños usen pasta dental con fluoruro. Use una cantidad muy pequeña, aproximadamente del tamaño de un grano de arroz. Los adultos deben colocar la cantidad de pasta de dientes para los niños pequeños. Los adultos también deben supervisar y ayudar al niño a cepillarse los dientes.



Una vez que aparecen los dientes, es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le aplique barniz de fluoruro. No se recomienda el uso de enjuague con fluoruro de venta libre para niños menores de seis años. Los niños menores de seis años pueden tragar altos niveles de fluoruro.

Si su hijo no bebe agua con fluoruro, hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de usar suplementos.

Limite los alimentos y las bebidas con azúcar en la dieta de su hijo. Para ayudar a prevenir las caries dentarias, no le dé bebidas gaseosas a su hijo. No deje que su hijo lleve siempre consigo un biberón o un vaso con leche o jugo. No acueste a su hijo con un biberón ni un vaso entrenador con boquilla con leche o jugo. Los sorbos constantes aumentan el tiempo que los dientes están en contacto con estos líquidos. Esto aumenta el riesgo de caries dentarias.

Visitas dentales

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo y su dentista sobre cuándo programar las visitas dentales. Las recomendaciones pueden variar según el criterio médico.

Sueño
Sleep

Posiblemente ahora su hijo tome solo una siesta y duerma entre 12 y 14 horas al día. Incluso aunque su hijo algunas veces no duerma una siesta, planifique que tenga un período de descanso y tranquilidad a una hora regular todos los días.

Mantenga una rutina regular para la hora de dormir de su hijo.

Inquietudes sobre seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños **Child safety seats**

Cuando se encuentre en un vehículo, su hijo debe estar en todo momento en un asiento para automóvil aprobado.

En un vehículo, el lugar más seguro para su hijo es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su hijo en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

Una vez que su hijo haya crecido y superado los límites de tamaño para los asientos para automóvil en la posición orientada hacia atrás, la opción más segura es un asiento orientado hacia adelante asegurado en el asiento trasero. Nunca ponga al revés y hacia adelante un asiento diseñado solo para la posición orientada hacia atrás.

Si tiene un asiento de coche convertible, siga las instrucciones del fabricante para convertir el asiento de manera segura de la posición orientada hacia atrás a la posición hacia adelante. Los niños deben seguir usando el asiento para automóvil orientado hacia adelante con un arnés hasta que alcancen los límites de estatura y peso del asiento, lo que generalmente ocurre alrededor de los 4 años.

- **Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento para automóvil.** Si no tiene instrucciones, póngase en contacto con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunos fabricantes pueden poner las instrucciones en sus sitios web.
- Si un asiento de seguridad para niños estuvo en un accidente o se desconoce sus antecedentes, no lo use.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su hijo esté en el asiento para automóvil.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su hijo, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe a quién puede contactar en su comunidad para obtener más información. También puede comunicarse con una agencia pública de su área que inspeccione asientos de seguridad para niños o puede asistir a una clase sobre seguridad para niños que viajan como pasajeros.

Nunca ponga un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.



Prevención de caídas y lesiones

Preventing falls and injuries

La principal causa de muerte de niños menores de cuatro años son las lesiones. La mayoría de las lesiones pueden prevenirse. A menudo, las lesiones suelen producirse porque los padres no son conscientes de lo que su hijo es capaz de hacer. Los niños de esta edad no entienden el peligro ni saben qué cosas no hay que hacer mientras exploran.

Debido a que la movilidad y la curiosidad son cada vez mayores, es importante que observe a su hijo de cerca y que haga lo siguiente:

- Use puertas de seguridad en las escaleras y en las puertas de las habitaciones donde no quiera que su hijo entre.
- Cubra todos los tomacorrientes.
- Quite los muebles de materiales duros y con bordes filosos de las habitaciones donde juega y duerme su hijo.
- Tenga cuidado con los cordones, las cintas y las cuerdas. Los niños de uno a dos años suelen halar y agarrar cualquier cuerda o cable que pueden alcanzar, así que mantenga los cables eléctricos, los cables del teléfono y las cuerdas de persianas atados y fuera del alcance. Las cuerdas sueltas de las ventanas son particularmente peligrosas porque cuelgan en forma de asas que pueden apretar fácilmente el cuello de un niño pequeño. Asegúrese de colocar la cama de su hijo lejos de persianas y cuerdas. Además, quite los cordones de los abrigos y las sudaderas de los niños pequeños.
- Instale cerraduras a prueba de niños y pestillos de seguridad en los armarios y cajones. Haga esto especialmente donde se guardan artículos afilados.
- Mantenga todos los dispositivos y cables eléctricos fuera del alcance de su hijo.
- Mantenga todos los dispositivos eléctricos del baño fuera del alcance de su hijo.
- No subestime la capacidad de trepar de su hijo. Dejar una silla junto a la encimera de la cocina, una mesa o una ventana le permite a su hijo trepar a lugares peligrosamente altos.
- Asegúrese de que las ventanas estén cerradas o tengan telas mosquiteras que no puedan abrirse empujándolas hacia afuera. Si es necesario, coloque protectores en las ventanas.
- Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca de máquinas, ventiladores y otros equipos.
- Antes de salir en reversa por la entrada de automóviles, siempre dé una vuelta por detrás del automóvil para asegurarse de que su hijo no esté allí. Podría no ver a su hijo detrás del automóvil por el espejo retrovisor.
- En el parque de recreo, elija juegos que sean seguros para la edad y el nivel de habilidad de su hijo. Observe a su hijo de cerca.

Cascos para bicicleta

Si lleva a su hijo a dar una vuelta en bicicleta dentro de un carrito de arrastre o un asiento sujeto a la bicicleta, colóquele un casco. El casco para la bicicleta debe cumplir con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés).

El casco debe usarse directamente sobre la cabeza. Debe cubrir la parte superior de la frente. Si está inclinado hacia atrás, no protege la frente. El casco está bien ajustado si no se mueve en la cabeza ni se desliza hacia abajo sobre los ojos cuando se empuja o hala. Para que quede bien colocado, se debe ajustar la correa para la barbilla.

Prevención de quemaduras

Preventing burns

Prevenga las quemaduras y escaldaduras. Mantenga la temperatura del calentador de agua de su casa a 120 grados Fahrenheit o 48,8 grados Celsius o menos. Para comprobar la temperatura o cambiarla, lea el manual de instrucciones del calentador de agua o visite el sitio web del fabricante.

No permita que su hijo esté cerca de usted mientras cocina. Puede salpicarle algo caliente, sean líquidos, alimentos o grasa y provocarle quemaduras graves. No deje alimentos ni bebidas calientes donde su hijo pueda alcanzarlos. Nunca cargue a su hijo mientras lleva artículos calientes en las manos.

Los niños de uno a dos años se agarran de cualquier objeto para sentirse seguros. Esto incluye puertas de hornos calientes, calefactores de pared y parrillas al aire libre. Mantenga a su hijo fuera de las habitaciones y las áreas donde pueda tocar objetos calientes. O bien, coloque una barrera alrededor de los objetos calientes. Use los quemadores traseros de la estufa con los mangos de las ollas y sartenes orientados hacia adentro. Use una pantalla de chimenea para evitar que su hijo toque el fuego o el vidrio caliente.

Si su hijo se quema, deje correr agua fría inmediatamente sobre el área quemada durante 10 minutos. Luego, cubra la quemadura sin apretar con una venda o un paño limpio. Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo en caso de cualquier quemadura.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Cambie las baterías al menos una vez al año en una fecha que recuerde. Por ejemplo, cambie las baterías cuando comience el horario de verano o el día del cumpleaños de su hijo. Tenga en su casa un extintor que funcione.

Asegúrese de que la ropa de dormir de su bebé no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente.

Tenga un plan de evacuación en caso de incendio y póngalo en práctica en un simulacro.

Seguridad bajo el sol

Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero.

Al menos 30 minutos antes de la exposición al sol, aplique protector solar a su hijo en el rostro, las orejas, el cuello, la parte posterior de las manos, la parte superior de los pies y cualquier otra área que no cubra la ropa o un sombrero.

Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 o más. Frótelo bien. Vuelva a aplicar cada 2 horas y después de nadar. Aplique también bálsamo labial que contenga protector solar.

Lo mejor es evitar la exposición al sol entre las 10:00 y las 14:00.

Prevención de ahogamiento

Preventing drowning

Un niño puede ahogarse en menos de dos pulgadas (5 cm) de agua. Nunca deje a su hijo solo dentro o cerca de una bañera, una cubeta de agua, un inodoro, piscinas profundas o infantiles ni en ningún otro lugar donde haya agua, ni siquiera por un momento. Vacíe todos los baldes después de cada uso. Siempre supervise a su hijo durante el baño. Cuando esté cerca del agua, manténgase a una distancia de un brazo respecto de su hijo.

Si tiene una piscina, coloque una cerca de al menos cuatro pies (1,2 m) de altura en todos los lados de la piscina. Asegúrese de que las puertas se cierren automáticamente. La mayoría de los niños se ahogan cuando corretean y se alejan de la casa, y se caen en una piscina que no está cercada. En tan solo un instante, un niño puede salir de la casa y caerse en una piscina.

Si su familia disfruta de navegar y pasar tiempo cerca del agua, asegúrese de que usted y su hijo usen chalecos salvavidas. Los niños deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando estén en un bote o cerca de un área con agua. Revise la etiqueta del chaleco salvavidas para asegurarse de que cumpla con las regulaciones estatales o de la Guardia Costera de los EE. UU. El chaleco salvavidas debe ser cómodo y del tamaño adecuado para su hijo. Siempre debe usarse según se indica, con todas las correas atadas. Sin embargo, el uso de un chaleco salvavidas no sustituye la supervisión de un adulto. No deben usarse como salvavidas los flotadores para brazos, juguetes para el agua, balsas y colchones inflables para la piscina.

Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación

Preventing suffocation, choking, and poisoning

Para explorar el mundo, los niños de uno a dos años siguen llevándose muchas cosas a la boca. Tienen vías respiratorias pequeñas y pueden atragantarse fácilmente. Para evitar sofocación y atragantamiento, haga lo siguiente:

- Insista en que su hijo permanezca sentado al comer.
- Siga las recomendaciones del paquete del juguete respecto a la edad.
- Mantenga los siguientes artículos fuera del alcance de su hijo:
 - Bolsas y envoltorios de plástico.
 - Globos.
 - Monedas.
 - Canicas.
 - Juguetes con piezas pequeñas.
 - Pelotas pequeñas.
 - Tapas de plumas y marcadores.
 - Pilas tipo botón.
 - Jeringas para medicamentos.
 - Dulces, goma de mascar y refrigerios de frutas.
 - Tapas de botellas de bebidas.
 - Cualquier objeto que podría caber dentro de la boca de su hijo.

Enseñe a los niños mayores que no le den objetos pequeños a su niño de uno a dos años. Dele a su hijo solamente juguetes irrompibles que no tengan bordes filosos ni piezas pequeñas que puedan desprenderse.

Los cordones de las persianas y cortinas pueden estrangular a su hijo. Ate los cordones en un lugar alto y fuera del alcance del niño. No anude los cordones juntos.

¿Qué debo hacer si mi hijo se atraganta?

Para estar preparado por si surge una emergencia, tome una clase de reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios en caso de atragantamiento infantil. Anime a todas las personas que cuidan a su hijo a que también lo hagan.

Si su hijo puede toser, llorar o hacer ruidos con fuerza, no interfiera. Siga observando a su hijo de cerca y esté listo para ayudar si es necesario. Alerta a alguien que su hijo se está atragantando.

Si su hijo se está atragantando y no puede respirar, haga lo siguiente:

1. Colóquese de pie detrás de su hijo.
2. Forme un puño con una mano y coloque el puño de modo que el pulgar de esa mano quede en el centro del abdomen de su hijo, justo por encima del ombligo. Use la otra mano para agarrar el puño.
3. Presione el puño en el abdomen de su hijo con un movimiento rápido hacia arriba (compresión abdominal). Repita este movimiento hasta que su hijo pueda respirar.
4. Si su hijo está inconsciente (no responde), comience la reanimación cardiopulmonar o llame al 911.
5. Al realizar la reanimación cardiopulmonar, mire dentro de la boca del niño cada vez, antes de dar una respiración. Si ve un objeto, use el dedo para quitarlo cuidadosamente y así evitar empujar el objeto hacia la garganta. Siga realizando la reanimación cardiopulmonar hasta que su hijo empiece a toser, llorar o hablar. **Si nadie ha llamado todavía, llame al 911 después de 2 minutos de reanimación cardiopulmonar.** Luego, siga realizando la RCP.

Cómo prevenir intoxicaciones

Su hijo puede intoxicarse con muchos de los productos comunes que hay en su casa.

- Mantenga completamente fuera de la vista y del alcance de su hijo los productos domésticos, como cápsulas de detergente, lejía, productos de limpieza, sustancias químicas y medicamentos.
- Instale pestillos de seguridad en cajones y armarios.
- Tenga en cuenta que algunas plantas domésticas son tóxicas. Mantenga todas las plantas fuera del alcance de su hijo.

Si cree que su hijo tragó algo tóxico, llame de inmediato al Centro de Toxicología. Coloque el número de teléfono del **Centro de Toxicología** donde toda su familia pueda encontrarlo: 1 (800) 222-1222

Prevención de intoxicación por plomo

Preventing lead poisoning

La intoxicación por plomo se produce cuando se acumula demasiado plomo en el cuerpo. Puede provocar problemas de aprendizaje, comportamiento y salud en los niños.

Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le entregue un cuestionario para revisar los factores de riesgo para intoxicación por plomo de su bebé. Si se sospecha que hay exposición al plomo o se considera que su hijo tiene un mayor riesgo de exposición al plomo, se le realizará un análisis de sangre.

Los niños menores de seis años que pasan tiempo en casas construidas antes de 1978 corren un mayor riesgo de intoxicación por plomo. Estas casas pueden tener pintura desprendida o descascarada, o estar en proceso de renovación. Hasta 1978, se permitía el plomo en la pintura de viviendas. Cuanto más antigua sea su casa, más probable será que contenga pintura a base de plomo. Hasta la década de 1950, se usaban pinturas con hasta un 50 por ciento de plomo en el interior y el exterior de las casas.

El plomo también se puede encontrar en el suelo que rodea las casas y los edificios de apartamentos. Los niños pueden tener contacto con el plomo al jugar en la tierra.

Algunos juguetes ponen a los niños en riesgo de exposición al plomo. Los juguetes más viejos o antiguos y los objetos de colección que se pasan de una generación a otra pueden tener pintura con plomo. Esto puede poner a los niños en riesgo de exposición al plomo. Tenga cuidado con la pintura desprendida o descascarada en los juguetes. No permita que su hijo juegue con juguetes que tengan pintura desprendida o descascarada.

Si tiene dudas sobre la presencia de plomo en su hogar, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)

Preventing non-accidental head trauma (shaken baby syndrome)

El traumatismo craneal no accidental, al que también se conoce como síndrome del bebé sacudido, es un término médico para las lesiones que surgen por sacudir o lanzar a un niño.

Nunca sacuda ni lance a su hijo. Sacudir o lanzar a un niño, incluso por unos segundos, puede provocar sangrado dentro de la cabeza y presión en el cerebro. Esto puede causar ceguera, sordera, sangrado interno, parálisis, daño cerebral o muerte.

Por lo general, una persona sacude a un niño cuando está enojada o frustrada y pierde el control. No sostenga a su hijo durante una discusión o pelea. Si siente que está por molestarse o enojarse, deje a su hijo en un lugar seguro y salga de la habitación. Aíslese temporalmente. Llame a alguien para solicitar apoyo.

Informe a cualquier persona que cuide a su hijo o pase tiempo con él acerca de los peligros de sacudir o lanzar a un niño. No deje a su hijo con una persona que parezca violenta, esté enojada, beba alcohol o consuma sustancias.

Algunos de los síntomas de traumatismo craneal no accidental o síndrome del bebé sacudido incluyen somnolencia, irritabilidad, alimentación deficiente, vómitos, convulsiones, falta de respiración o pérdida del conocimiento.

Si sospecha que se produjo una lesión, busque inmediatamente atención médica para su hijo.

Peligros de las armas de fuego

Firearm hazards

Los niños que viven en hogares donde hay armas corren mayor peligro de dispararse a sí mismos o recibir un disparo de amigos o familiares que de ser heridos por un intruso.

Lo mejor es mantener todas las armas fuera de la casa. Si elige tener un arma, asegúrese de que no esté cargada. Guárdela en un lugar con llave y separada de las municiones. Pregunte si hay armas en las casas que visita su hijo o donde lo cuidan. De ser así, averigüe cómo las guardan.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos. Se transforma en parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y del condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para saber cómo hacer una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su hogar, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los niños.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 y 30 por ciento de DEET. Use solo la cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su hijo y la piel expuesta. No aplique repelente para insectos en el rostro ni en las manos de su hijo. Una vez que regrese al interior, lave la piel de su hijo con agua y jabón para quitar el repelente.

Cómo interactuar con su hijo

Interacting With Your Child

Lea y cante para su hijo y con su hijo todos los días. Hacer esto ayuda a su hijo a desarrollar y mejorar sus habilidades del lenguaje. Los niños de esta edad se divierten especialmente al cantar canciones con gestos, aplaudir y bailar al ritmo de la música.

Hable con su hijo:

- Use oraciones simples para describir lo que hace. Es posible que su hijo no conozca el significado de algunas palabras, pero escuchar los sonidos ayuda a desarrollar importantes habilidades del lenguaje.
- Repita lo que usted dice. El vocabulario de su hijo aumenta cuando escucha sonidos conocidos y palabras repetidas. Esto prepara a su hijo para una mayor complejidad de habla y lectura.
- Introdúzcale a su hijo palabras o nombres nuevos en un entorno familiar.
- Señale y nombre los alimentos a la hora de la comida.
- Señale ropa, juguetes, partes del cuerpo, objetos o imágenes, y pídale a su hijo que los nombre. Tal vez, primero deba nombrar el objeto para que su hijo pueda copiarle.
- Cree un libro de imágenes con fotos de su hijo, familiares, mascotas y objetos que su hijo conozca.

Mirar televisión aporta muy poco al desarrollo del lenguaje de los niños pequeños. Esta actividad está vinculada a mayores niveles de obesidad infantil. Por este motivo, limite a no más de una o dos horas por día el tiempo que su hijo de dos años pasa frente a una pantalla. Tenga en cuenta lo siguiente: Tenga presente la violencia en los medios de comunicación. Incluso aunque los niños no estén mirando la televisión, el ruido que viene del televisor encendido tiene un impacto en los niños.

Cree oportunidades de interacción social, exploración y actividad física:

- Anime a su hijo a que juegue solo y también en grupo o con otros niños.
- Establezca rutinas.
- Motive el cuidado personal, por ejemplo, ayudar a vestirse.
- Proporcione a su hijo formas de explorar y descubrir sin peligro. Esto es importante a medida que aumenta la movilidad de su hijo de uno a dos años.
- Explore el mundo natural: recoja hojas, rocas y palos.
- Salga a caminar junto con su hijo.
- Visiten un patio infantil o un parque.
- Haga una pista de obstáculos con cajas o muebles para que su hijo se suba, trepe, pase por debajo o atraviese.
- Dedique tiempo a enseñarle a su hijo a jugar.

Aliente a su hijo a que use la imaginación:

- Ayude a su hijo a usar crayones, pinturas de dedos y Play-Doh™.
- Promueva el juego imaginativo y anime a su hijo a compartir juguetes. Sin embargo, no se sorprenda si su hijo no quiere compartir juguetes con los demás.
- Ofrezcale peluches y juguetes para construir.
- Cuénteles historias.
- Coloque esponjas o botellas para apretar en la bañera.
- Los juguetes, como tazas y cuencos que el niño puede usar para vaciar y verter el contenido, son divertidos en la bañera y los cajones de arena.

Los niños de dos años disfrutan de imitar a los padres, hermanos y otras personas. Las actividades domésticas comunes, como barrer y limpiar el polvo, son divertidas. Lavar platos de juguete, clasificar la ropa para lavar y palear la nieve también son actividades divertidas para un niño pequeño. Juegue a ordenar cosas. Para ayudar a ordenar después de jugar, deje que el niño guarde los juguetes en los estantes y recipientes.

Sea un buen ejemplo para su hijo. Sea respetuoso en sus relaciones con los demás. Puede alentar las relaciones positivas entre hermanos al elogiar las interacciones positivas.



Manejo del comportamiento

Behavior management

Manejar el comportamiento implica enseñarle límites a su hijo, con amor. Establezca las reglas y los límites necesarios para mantener la seguridad de su hijo y la de otras personas, y luego haga que se cumplan de manera constante. Todas las personas encargadas del cuidado de su hijo deben implementar las mismas reglas.

Es fácil crear, sin querer, una relación negativa en la que los padres sienten que lo único que hacen es corregir a su hijo. Elogie los buenos comportamientos de su hijo para hacerle saber que desea que esos comportamientos continúen. Tenga cuidado de no calificarle de “bueno” ni de “malo”. Es el comportamiento de su hijo lo que a usted le agrada o desagrada, no su hijo.

La palabra “no” puede perder su eficacia si se usa con demasiada frecuencia. Limite el uso de la palabra “no” a los momentos más importantes, como cuando su hijo puede lastimarse o lastimar a otros. No permita que su hijo golpee, muerda ni tenga comportamientos agresivos.

Dígale a su hijo que es muy especial para usted. No deje de tomar a su hijo en los brazos, sostenerlo y abrazarlo. Ayude a su hijo a expresar alegría, ira, tristeza, miedo y frustración, y a desarrollar un comportamiento para tranquilizarse a sí mismo.

Sea un buen ejemplo

Su hijo aprende observándolo, incluso cuando usted no se da cuenta. Su hijo copiará sus comportamientos. Por lo tanto, sea un buen ejemplo:

- Realice actividad física y ejercicio de forma regular.
- Seleccione y coma alimentos saludables.
- Responda con calma cuando enfrente situaciones difíciles.
- No fume.
- Use el cinturón de seguridad.
- Use un casco cuando ande en bicicleta.

Cuidado de niños

Childcare

Si su hijo va a la guardería, siga controlando la seguridad del centro de cuidados, a medida que su hijo crece y necesita cambios. Considere los siguientes factores:

- Estándares de salud y seguridad.
- Licencias, acreditaciones y calificaciones.
- Relación proporcional entre niños y personal.
- Políticas del proveedor de cuidados infantiles, incluida la política de visitas
- Sus expectativas.
- Plan de respaldo para la atención médica.

Si tiene algún problema que necesite tratar con el proveedor de servicios de guardería, hable con franqueza y sinceridad sobre sus inquietudes. Si necesita realizar cambios, hágalo.

Comentario final

A Final Word

Disfrute de su hijo durante este período. Dedíquele tiempo y atención a su hijo, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes de rutina para niños sanos.

Los exámenes de rutina para niños sanos o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su hijo. Anote cualquier pregunta o preocupación que pueda tener mientras se prepara para acudir a la cita de rutina para niños sanos. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su hijo recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su hijo tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de rutina, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su hijo, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos ayudarán a su hijo a desarrollarse y mantenerse sano.

Notas

Notes

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.

MC5354-07SPrev0917