

**2 AÑOS**  
**CONSEJOS  
DE CUIDADO  
PEDIÁTRICO**



Cuidado para Niño Sano  
**2 Años**



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

# La Nutrición

A esta edad el niño debe de usar un pequeño vaso para niño. Ofrézcale agua durante el día. Ya debe de haber dejado el biberón (botella) y el chupete. El usar biberones causa caries. Sírvale alimentos saludables en cada comida y entre comidas. Limite los dulces y los alimentos altos en azúcar y grasas. Los niños experimentan etapas en que comen mucho y otras en que consumen menos alimentos.

Limite la televisión a no más de 1 hora diaria. Promueva el juego y la actividad al aire libre.

## El Desarrollo y El Comportamiento

A esta edad la mayoría de los niños son activos corriendo, brincando y caminando. También deben de estar aprendiendo nuevas palabras. El niño es capaz de utilizar frases de 2 palabras. Puede disfrutar de canciones y palabras que rimen. El debe entender lo que usted le dice y hacer lo que usted le manda. Háblele al niño y déle explicaciones sobre las actividades, juegos, cuentos que están compartiendo.

Si el niño se comporta mal o hace algo peligroso, utilice disciplina consistente y amorosa. Diga "no" firmemente, y dirija la atención del niño a otra actividad. Nunca golpee al niño. Es apropiado ponerlo en una "penitencia". Lleve al niño a un lugar libre de actividades, ruidos, juguetes por 2 minutos. Después concluya la penitencia explicándole el porque recibió la penitencia y dándole un abrazo o cariño. Premie el buen comportamiento.

A esta edad los niños se están preparando para la enseñanza del uso del baño. Escoja el momento adecuado para enseñar su niño. Busque las señales de preparación- el niño demuestra interés, no se orina por menos de 3 horas, y se levanta y baja sus pantalones solito. Puede sentarlo en la silla con urinal infantil y explicarle lo que significa usar el baño usando palabras como "pipi" y "popo."

## La hora de dormir

Establezca una rutina para ir a la cama poniendo a dormir al niño a la misma hora. Nunca ponga al niño a dormir con una botella (biberón) en la boca. El leer un cuento antes de dormir es una buena actividad que relaja al niño y ayuda desarrollar su vocabulario.

### *Sobre esta guía*

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

# La Seguridad

- Debe usar una silla de seguridad con vista hacia atrás hasta que el niño pese más de 20 libras y cumpla los 2 años. La recomendación de la Academia Americana Pediátrica (AAP) es de colocar al niño en el asiento trasero en la silla de seguridad. Si el niño no cabe en la silla, debe comprar una silla convertible.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- Nunca deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión adulta.
- La piscina/alberca debe estar cercada o con una puerta.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o más cuando esté al aire libre. Evite salir al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su oficina del pediatra.

## La Dentición Infantil

Cepille los dientes y encías del niño dos veces al día. Puede empezar a usar pasta dental con fluoruro. El niño necesitara ver a un dentista regularmente con citas cada 6 meses.

## Las Inmunizaciones (vacunas)

Se recomienda que todos los niños reciban la vacuna contra la gripe cada otoño. Si es la primera vez que recibe la vacuna contra la gripe (influenza) entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria dentro de un mes.

## En su Próxima Visita

La próxima cita para su niño será a los 3 años de edad. No se administran vacunas durante esa cita.

viva saludable  
disfrute la vida