

Chequeo de rutina: 2 años

En el chequeo de los 2 años, el proveedor de atención médica examinará a su hijo y a usted le hará preguntas sobre cómo va todo en casa. A partir de esta edad, los controles serán menos frecuentes. Por lo tanto, es posible que este sea el último chequeo de su hijo por un tiempo. Este chequeo es una buena oportunidad para hacer las preguntas que tenga sobre el desarrollo físico y emocional del niño. Lleve una lista con sus preguntas para asegurarse de abordar todas sus inquietudes.

En esta hoja se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo. Observarán a su niño pequeño para tener una idea del desarrollo de su hijo. Para esta consulta, la mayoría de los niños hace lo siguiente:

- Decir al menos dos palabras juntas, como "más leche"
- Señalar al menos dos partes del cuerpo y señalar imágenes en libros
- Hacer gestos, como lanzar un beso o asentir con la cabeza
- Correr y patear una pelota
- Notar cuando otros están heridos o molestos. Pueden hacer una pausa o verse tristes cuando alguien está llorando.
- Jugar con más de un juguete a la vez
- Tratar de usar interruptores, perillas o botones en un juguete

Consejos para la alimentación

No se preocupe si su hijo se ha vuelto selectivo con la comida. Esto es normal. La cantidad que su hijo coma en una comida o un día es menos importante que sus hábitos a lo largo de varios días o semanas. Cómo ayudar a su hijo de 2 años a comer bien y desarrollar buenos hábitos:

- Siga sirviéndole bocaditos de diferentes alimentos en el momento de la comida. No deje de ofrecerle alimentos nuevos. Suelen necesitarse varios intentos hasta que a un niño comienza a gustarle un sabor nuevo.
- Si su hijo tiene hambre entre comidas, ofrézcale alimentos saludables. Son buenas opciones, por ejemplo, frutas y verduras cortadas, queso, mantequilla de cacahuete y galletas saladas. Reserve los tentempiés, tales como las frituras o las galletas dulces para ocasiones especiales.
- No obligue a su hijo a comer. Un niño de esta edad comerá cuando tenga hambre. Es muy probable que coma más algunos días que otros.
- Cambie de leche entera a leche baja en grasa o descremada. Pregunte al proveedor de atención médica cuál es la leche más adecuada para su hijo.

- Es recomendable que la mayor parte de las calorías que consuma provenga de alimentos sólidos y no de la leche.
- Además de la leche, la mejor bebida es el agua. Limite el jugo de fruta. Tiene que ser jugo 100 % de frutas y puede agregarle agua. No le dé gaseosas a su hijo pequeño.
- No permita que camine mientras come. Podría atragantarse. Además, puede hacer que su hijo coma en exceso a medida que va creciendo.

Consejos para la higiene

Estas son algunas recomendaciones:

- Cepíllele los dientes al menos dos veces al día. Use una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro, no más grande que un grano de arroz. Use un cepillo de dientes diseñado especialmente para niños.
- Si aún no lo ha hecho, lleve a su hijo al dentista.

Enseñe al niño a usar el inodoro

Muchos niños de 2 años aún no están listos para aprender a usar el inodoro. Pero es posible que su hijo comience a mostrar interés en dejar de usar pañales durante este año. Si su hijo le dice que tiene el pañal sucio y le pide que se lo cambie, es una señal de que se está preparando. Las siguientes son algunas sugerencias:

- No obligue a su hijo a usar el inodoro. Eso podría hacer que el proceso sea más difícil.
- Explíquele cómo se usa el inodoro. Deje que su hijo vea cómo otros integrantes de la familia usan el baño para que el niño aprenda cómo hacerlo.
- Tenga una bacinilla en el baño, al lado del inodoro. Anime a su hijo a acostumbrarse a la bacinilla sentándose con toda su ropa o con solo un pañal puesto. A medida que el niño se sienta más cómodo, pídale que intente sentarse en el inodoro infantil sin pañal.
- Felicite a su hijo por usar la bacinilla. Para entusiasmarlo, ponga en práctica un sistema de premios, como un diagrama con pegatinas, cada vez que use la bacinilla.
- Entienda que los accidentes suceden. Si su hijo tiene un accidente, no le dé mayor importancia. Nunca castigue al niño por haber tenido un accidente con la bacinilla.
- Si tiene inquietudes o necesita más consejos, hable con el proveedor de atención médica.

Consejos para dormir



Para cuando tenga 2 años, es posible que su hijo haga solo una siesta al día y probablemente duerma entre 8 y 12 horas de noche. Si duerme más o menos que esto, pero parece estar bien de salud, no se preocupe. Cómo ayudar a su hijo a dormir:

- Aliéntelo a hacer suficiente actividad física durante el día. Esto lo ayudará a dormir por la noche. Hable con el proveedor de atención médica si necesita ideas acerca de tipos de juegos activos para niños.
- Todas las noches, siga una rutina para la hora de acostarse; por ejemplo, cepillarse los dientes y luego leer un libro. Procure que el niño tenga la misma rutina y la misma hora para acostarse todas las noches.
- No acueste a su hijo con algo para beber.
- Si a su hijo le cuesta dormir toda la noche, pídale consejos al proveedor de atención médica.

Consejos de seguridad

Estas son algunas recomendaciones:

- No deje que su hijo juegue afuera sin supervisión. Enséñele a tener mucho cuidado cerca de vehículos. Su hijo debe tomar siempre la mano de un adulto al cruzar la calle o caminar por un estacionamiento.
- Protéjalo de las caídas. Use mosquiteros resistentes en las ventanas. Coloque barreras de seguridad para bebés arriba y abajo de las escaleras. Supervise al niño en las escaleras.
- Si tiene una piscina, coloque una cerca a su alrededor. Las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave. Enséñele a su hijo a nadar. Los niños a esta edad pueden aprender seguridad básica en el agua. Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca de una masa de agua.
- Haga que su hijo use un casco que le quede bien cuando ande en ciclomotor eléctrico, bicicleta o triciclo, o cuando se monte en la parte trasera de la bicicleta de un adulto.
- Planifique con anticipación. A esta edad, los niños son muy curiosos. Corren el riesgo de meterse en situaciones que pueden ser peligrosas. Mantenga los armarios

cerrados con trabas. Mantenga productos como medicamentos o productos de limpieza fuera del alcance del niño.

- Esté pendiente de cualquier objeto que sea pequeño y que podría atragantarlo si llegara a ponérselo en la boca. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- Enséñele a tratar a los perros, gatos y otros animales con delicadeza y cuidado. Supervise siempre al niño cuando hay animales, incluso las mascotas de la familia. Nunca deje que su hijo se acerque a un perro o un gato desconocidos.
- En el automóvil, siente siempre a su hijo en el asiento de seguridad en la parte de atrás. Los bebés y los niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás durante el mayor tiempo posible. Es decir, hasta que hayan alcanzado el límite de altura o de peso permitido por el asiento. Revise las instrucciones del asiento de seguridad. La mayoría de los asientos de seguridad convertibles tienen límites de peso y de altura que permiten que los niños viajen orientados hacia atrás durante 2 años o más. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles. Si tiene alguna pregunta, consulte al proveedor de atención médica.
- Guarde este número de teléfono del Centro de control de toxicología en un lugar fácil de ver, como la puerta del refrigerador: 800-222-1222.
- Si posee un arma, manténgala descargada y bajo llave. Nunca permita que su hijo juegue con el arma.
- Limite el tiempo de pantalla a una hora por día. Esto incluye tiempo para ver televisión, jugar en una tableta, computadora o teléfono inteligente.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), en esta visita médica, su hijo puede recibir las vacunas contra lo siguiente:

- Hepatitis A
- Influenza (gripe)

La edad en que comienzan a hablar

En el próximo año, es probable que el desarrollo del habla de su hijo avance mucho. Todos los meses, su hijo aprenderá nuevas palabras y usará oraciones cada vez más largas. Usted se dará cuenta de que el niño está comenzando a comunicar ideas más complejas y a entablar conversaciones. Cómo ayudar a desarrollar las habilidades verbales de su hijo:

- Lean juntos con frecuencia. Escojan libros que inviten al niño a participar, por ejemplo señalando ilustraciones o tocando la página.
- Ayude a su hijo a aprender nuevas palabras. Diga los nombres de los objetos y describa sus alrededores. Su hijo aprenderá palabras nuevas que le escuche decir. Asimismo, no diga palabras en presencia de su hijo que no quiera que repita.
- Haga un esfuerzo por entender lo que su hijo le dice. A esta edad, los niños comienzan a comunicar lo que necesitan y lo que quieren. Estimule estas

comunicaciones contestando las preguntas que le haga el niño o haciéndole usted sus propias preguntas para que su hijo se las conteste. No se preocupe si no logra entender muchas de las palabras que dice su hijo. Esto es absolutamente normal.

- Si le preocupa el desarrollo del habla de su hijo, consulte al proveedor de atención médica.