Chequeo de niño sano: 2 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

Las habilidades sociales, motoras y del lenguaje se desarrollan rápidamente durante esta edad.

A los 2 años, su hijo puede comenzar a:

- Construir torres de 4 o más bloques
- Poder usar una mano más que la otra
- Emocionarse cuando está con otros niños
- Mostrar cada vez más independencia
- Seguir instrucciones simples
- Repetir palabras escuchadas en una conversación

Examen de desarrollo

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños sean evaluados para el desarrollo general y el autismo. Pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo sobre la evaluación del desarrollo de su hijo o para recibir más información.

El entrenamiento para ir al baño lleva tiempo

Algunos niños están listos para aprender a ir al baño a los 2 o 2 años y medio. Tenga lista una bacinica si su hijo muestra interés, pero no lo presione. El castigo NUNCA tiene cabida en el entrenamiento para ir al baño. Enséñele palabras que su hijo puede usar para decirle que tiene que usar el baño. Los niños que aprenden a ir al baño durante el día a menudo aún necesitan pañales o pañales para las siestas y durante la noche.

¡El apoyo de entrenamiento para ir al baño está disponible!

Avera cuenta con un equipo de expertos en vida familiar que pueden brindar apoyo adicional a lo largo de su proceso de paternidad, que incluye entrenamiento para ir al baño. Llame al 605-322-3660 o envíe un correo electrónico a familylifeeducators@avera.org

Proteja a su hijo - vacunas

Su hijo debería haber recibido la mayoría de las vacunas recomendadas a esta edad para protegerlo de enfermedades muy graves (incluso potencialmente mortales). Los mejores médicos y expertos del país ayudan a decidir las vacunas que ayudarán a mantener seguro a su hijo.

Si no lo sabe, asegúrese de preguntarle al proveedor de atención médica de su hijo. Es muy importante que haga un seguimiento de los registros de vacunación de su hijo, especialmente si su estado requiere ciertas vacunas para la guardería o la escuela.

- **Consejo:** Puede descargar una lista de verificación en Avera.org/Shots.

Asegúrese de programar las vacunas contra la influenza para su hijo y su familia todos los años. Para la mejor protección, los niños deben recibir la vacuna contra la influenza a finales de octubre de cada año. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años porque la enfermedad cambia con el tiempo.

Nutrición

A estas alturas, su hijo debería estar bebiendo de una taza. Su hijo puede comer muchas comidas pequeñas; los niños de 2 años pueden tener menos hambre y comer cantidades más pequeñas porque ya no se encuentran en la etapa de crecimiento rápido de bebés. Deje que su hijo se alimente a sí mismo. Siempre que sea posible, ofrezca a su hijo bocadillos en lugar de alimentos cocinados que requieren un tenedor o una cuchara para comer. Recuerde, habrá muchos derrames a medida que su hijo aprenda.

- ¡Haga que la comida saludable sea divertida! Sirva alimentos con una variedad de colores, texturas, sabores y temperaturas.
- Cambie de leche entera a leche baja en grasa o sin grasa. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es mejor para su hijo. Trate de 2 a 3 tazas por día; no le dé más de 24 onzas de leche por día. El queso y el yogur son buenas fuentes de lácteos.
- Limite el jugo a no más de 4 onzas (1/2 taza) por día. Asegúrese de que la etiqueta diga 100 % jugo y sírvalo en una taza, no en una botella. Incluso el jugo 100 % natural tiene un alto contenido de azúcar y demasiado puede arruinar el apetito de un niño por otros alimentos saludables. Evite los refrescos u otras bebidas dulces.

Prevención de asfixia
Su hijo todavía está aprendiendo a masticar y tragar correctamente los alimentos. Puede incluso tragar la comida rápidamente para seguir jugando. Por esa razón, el riesgo de asfixia es alto.

Vigile siempre a su hijo/a cuando esté comiendo. Evite los alimentos que tienen un alto potencial de asfixia: malvaviscos, palomitas de maíz, nueces, pasas, caramelos duros, queso en tiras.

Corte estos alimentos en trozos pequeños: hot dogs, uvas, frutas y verduras crudas, carne. No permita que su hijo camine con comida. Este es un riesgo de asfixia.

- **Consejo:** Aprenda y manténgase actualizado sobre sus habilidades de RCP. Los padres pueden tomar clases de RCP para estar preparados ante situaciones de emergencia. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

¿Es quisquilloso?
¡Los niños pequeños pueden ser quisquillosos con la comida! Siga ofreciendo muchos alimentos diferentes a la hora de comer. Recuerde, es posible que su hijo necesite probar un alimento nuevo 10 o más veces antes de aceptarlo.

Horas de sueño

A esta edad, los niños deben dormir entre 11 y 14 horas (incluidas las siestas) al día. Si tiene alguna pregunta sobre los hábitos de sueño de su hijo, hable con el proveedor de atención médica. La mayoría de los problemas del sueño se pueden tratar fácilmente. Puede que le pida que mantenga un registro del sueño o tener sugerencias adicionales para mejorar los hábitos de sueño de su hijo.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Estrategias de disciplina positiva para las rabietas
Las rabietas son normales a esta edad. Los niños pequeños usan las rabietas para tratar de obtener las cosas que quieren o necesitan. Las rabietas tienden a mejorar después de los 3 años. Su niño pequeño está empezando a aprender lo que está permitido y lo que no. Puede probar algunas reglas para ver cómo reacciona usted. Use disciplina positiva para enseñar a los niños a manejar su comportamiento y mantenerlos seguros:

- **Preste su atención y demuestre que le importa.** Preste atención y elogie los comportamientos que le gustan e ignore los que quiere desalentar. Redirija a una actividad diferente cuando sea necesario. Trate de mantenerse constante tanto como sea posible, incluido el cumplimiento de los límites. Pruebe tiempos de espera cortos si sea necesario.
- **Haga su mejor esfuerzo para mantener la calma.** Retroceda y espere a que las rabietas terminen por sí solas, luego consuele a su hijo. Pida ayuda a amigos y familiares.
- **Muestre el buen comportamiento.** Su hijo le admira. Enséñele a su niño pequeño a no golpear, morder o usar la fuerza física contra otros. Muestre comportamientos positivos que le gustaría ver en sus hijos.

***Recuerde: Las nalgadas y las palabras duras son dañinas y no funcionan.**

Fomente la independencia
Enséñele a su hijo independencia y habilidades de autoayuda, como cepillarse los dientes, comer y vestirse/desvestirse.

Exponer y participar en actividades educativas
Pase tiempo de calidad con su hijo a través de actividades divertidas y educativas, como visitas al zoológico o a la biblioteca. Estimule su curiosidad y capacidad para reconocer objetos comunes. ¡Los años de la niñez pueden ser desafiantes! No tenga miedo de hablar con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta. El proveedor de atención médica de su hijo puede ayudar a explicar su desarrollo y las formas de guiar de manera efectiva el comportamiento de su hijo.

El cuidado para usted y su familia

Esta edad puede ser difícil para los padres, especialmente si su hijo tiene una voluntad fuerte. Es normal sentirse frustrado a veces. Tómese un tiempo para usted y comparta sus sentimientos con amigos u otros padres.

- Planee tiempo en familia juntos. Esto puede ser tan simple como una caminata al parque.
- Los padres deben continuar alimentando su relación entre ellos. Una noche de cita semanal es una gran idea, incluso si es simplemente cenar juntos después de que su hijo se duerma.

Tiempo de pantalla y uso de tecnología: 0 - 60 minutos al día

Puede introducir medios digitales a esta edad, pero elija programas y/o aplicaciones de alta calidad que fomenten el juego interactivo con usted y su hijo. Los niños pequeños aprenden mejor cuando usted participa en su aprendizaje. Si elige introducir pantallas, vea en conjunto contenido educativo de alta calidad.

Ayúdelos a entender lo que están viendo y limite la exposición a menos de 1 hora por día. Recordatorio: no deje a su hijo desatendido mientras use medios digitales.

- Mire programas educativos con su hijo/a e interactúe con él o ella.
- Evite los programas y aplicaciones de ritmo rápido con mucho contenido que distrae, anuncios y violencia.
- Los niños pequeños aún no entienden los anuncios o las animaciones, y es posible que no entiendan la diferencia entre las personas del mundo real y los dibujos animados ficticios.
- Evite utilizar las pantallas como reemplazo de una niñera, como premio, como medio de castigo o para frenar las rabietas.

Consejos de seguridad y recordatorios útiles

Asientos de seguridad para automóvil para niños

Siempre asegúrese de consultar el manual de su asiento de seguridad para automóvil para asegurarse de que su asiento sea del tamaño adecuado para la altura y el peso de su hijo. Estas recomendaciones no son universales para todas las sillas de seguridad para automóvil para niños. Si su hijo ya no cabe en un asiento para el automóvil que mira hacia atrás, debe usar uno que mire hacia adelante. Una vez que su hijo supera el tamaño del asiento de seguridad orientado hacia adelante, es hora de viajar en un asiento elevado.

Seguridad fuera del hogar

Es imposible hacer todo a prueba de niños, especialmente el mundo exterior. Estos son algunos consejos útiles y recordatorios para mantener a su hijo a salvo.

- Si lleva a su hijo a un parque infantil, haga un escaneo rápido del área para asegurarse de que todo el equipo sea seguro para usar. Eche un vistazo a los toboganes y túneles, e inspeccione los terrenos en busca de vidrios rotos, superficies oxidadas o afiladas, o cualquier otra cosa que pueda causar una lesión. Los parques infantiles son uno de los lugares más comunes para las lesiones relacionadas con caídas en los niños.
- Si está empujando a su hijo en una carriola, use el ascensor en lugar de las escaleras mecánicas si hay uno disponible. Los cochecitos pueden volcarse y voltearse en las escaleras mecánicas ya que los escalones son angostos.
- Asegúrese de que su hijo esté correctamente atado a los carritos de compras y cochecitos si hay un cinturón disponible.

La importancia de la seguridad del agua

El ahogamiento es la principal muerte prevenible para niños de 1 a 4 años. Nunca deje a su hijo solo en el agua. Todos los niños deben aprender a nadar.

Prevención de envenenamiento

Los niños pequeños activos y curiosos pueden estar en riesgo de envenenamiento. Mantenga todos los productos de limpieza, medicamentos, artículos de tocador y productos químicos fuera del alcance en un gabinete cerrado con llave. Tenga a mano el número de control de envenenamiento (1-800-222-1222) o prográmelo en sus teléfonos.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-126659-ML-SP