

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 2 años



Aproveche la hora de acostarse para afianzar el vínculo con su hijo. Lean un libro juntos, conversen sobre el día o canten canciones de cuna.

En el chequeo de los dos años, el proveedor de atención médica examinará al niño y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. A partir de esta edad, los chequeos serán menos frecuentes, por lo que es posible que este sea el último chequeo de su hijo por algún tiempo. 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 y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Forma oraciones de **2** a **4** palabras
- Reconoce los nombres de las partes del cuerpo y las imágenes que se señalan en un libro
- Dibuja o copia líneas o círculos
- Corre y se encarama (trepa)

- Usa una mano más que la otra para comer y dibujar
- Se vuelve más testarudo y prueba los límites
- Juega al lado de otros niños, pero probablemente no interactúa con ellos (esto se llama "jugar en paralelo")

Consejos para la alimentación

No se preocupe si su hijo se ha vuelto selectivo con la comida. 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. Para ayudar a su hijo de dos años a comer bien y desarrollar buenos hábitos:

- Siga sirviéndole bocaditos de diferentes alimentos al momento de la comida. Insista en ofrecerle nuevos alimentos. 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, vegetales y frutas cortadas, queso, mantequilla de maní (cacahuete) y galletas de agua. Reserve los chips de paquete 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 sin grasa (descremada). Pregúntele al proveedor de atención médica cuál es la leche más adecuada para su hijo.
- Es recomendable que la mayor parte de las calorías que consume su hijo venga 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 de frutas al 100% y puede agregarle agua. No le dé refrescos (gaseosas) a su hijo pequeño.
- No permita que su hijo camine mientras come. Es un riesgo, ya que podría ahogarse y, además, puede hacer que el niño coma de más a medida que vaya creciendo.

Consejos para la higiene

Estas son algunas recomendaciones:

- Muchos niños de dos años aún no están listos para aprender a usar el inodoro, pero puede que su hijo comience a mostrar interés en dejar de usar pañales durante el año venidero. A menudo, el niño indica que está listo cuando se queja regularmente de que tiene el pañal sucio. Si tiene alguna pregunta, consulte al proveedor de atención médica.
- Cepille los dientes de su hijo al menos dos veces al día. Use una pequeña cantidad de pasta dental con flúor y un cepillo de dientes diseñado especialmente para niños.
- Si aún no lo ha hecho, lleve a su hijo al dentista.

Consejos para el sueño

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

- Asegúrese de que su hijo haga suficiente actividad física durante el día. Esto lo ayudará a dormir de noche. Si necesita ideas sobre tipos de juegos activos, consulte con el proveedor de atención médica.
- 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 se acueste a la misma hora todas las noches.
- No acueste a dormir a su hijo con ninguna bebida.
- Si a su hijo le cuesta trabajo dormir toda la noche, pídale consejos a su 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.
- Proteja a su niño contra las caídas instalando rejillas resistentes en las ventanas y barreras en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Supervise al niño en las escaleras.

- Si tiene una piscina, debe tener una cerca a su alrededor. Las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave.
- A esta edad, los niños son muy curiosos y corren el riesgo de meterse en situaciones que pueden ser peligrosas. Ponga cierres de seguridad en las puertas de los armarios y asegúrese de que ciertos productos químicos, como limpiadores y medicamentos, estén fuera del alcance de su hijo.
- Esté pendiente de cualquier objeto que sea pequeño y pueda atragantarlo si llegase 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.
- Enseñe a su hijo 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.
- En el automóvil, siente siempre al niño en una silla infantil que mire hacia atrás. Después de que su hijo cumpla dos años, puede permitirle sentarse mirando hacia adelante, pero siempre en el asiento trasero del automóvil. Compruebe siempre los límites de peso y altura de la silla de su hijo para garantizar un uso adecuado. 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 toxicológico en un lugar fácil de ver, como puede ser la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC", por sus siglas en inglés), en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Hepatitis A
- Influenza (gripe)

La edad en que se largan 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. Para 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 las nuevas palabras que le escuche decir. (Por esto, ¡evite decir palabras que no quiere que su hijo oiga y repita!).
- Haga un esfuerzo por entender lo que le dice su hijo. 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; eso es perfectamente normal.
- Si le preocupa algo relacionado con el desarrollo del habla de su hijo, consulte con el proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: