

## **SU NIÑO DE 2 - 3 AÑOS DE EDAD**

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

#### **SEGURIDAD**

- **SIEMPRE** asegúrese de que el asiento de seguridad de su niño esté instalado correctamente en el asiento trasero de acuerdo con las instrucciones del fabricante y el manual del vehículo. En el asiento trasero es donde más seguro viajan los niños. Los niños siempre se fijan en lo que los padres hacen, por tanto es importante que usted modele comportamientos seguros usando siempre el cinturón de seguridad. **NUNCA** deje a su niño solo en el auto, en la casa ni en el patio. **NO** cuente con los hermanos pequeños para que cuiden del niño.
- **CUANDO** su niño pequeño esté jugando afuera, asegúrese de que este permanezca adentro de las verjas y portones y recuerde vigilarle de cerca.
- **MANTENGA** a su niño alejado de las maquinarias en movimiento, podadoras de césped, puertas de estacionamientos elevadizas, entradas de estacionamientos y la calle. **CUANDO** usted u otro adulto está **DANDO MARCHA ATRÁS** en el auto, asegúrese de que otro adulto tiene a su niño sujeto por la mano para impedir que este sea atropellado. El conductor puede que no lo vea.
- **SUPERVISAR** todos los juegos que toman lugar cerca de la calle o de las entradas de estacionamientos. Su niño no está preparado para cruzar la calle a solas.
- **ASEGÚRESE** de que su niño use un casco aprobado por la CPSC cuando monta triciclo o en el asiento de la bicicleta de un adulto. **USE** un casco usted también. Asegúrese de que los cascos de todos se ajusten correctamente según las normas del fabricante.
- **SUPERVISE** a su niño constantemente cuando esté cerca del agua incluso cerca de las bañeras, piscinas de juego, baldes de agua e inodoros. Siempre que un niño pequeño esté en o cerca del agua, debería estar al alcance de la mano del adulto que lo supervisa. **VACÍE** los cubos, bañeras y piscinas pequeñas inmediatamente después de usarlas. Asegúrese de que las piscinas en los complejos de apartamentos u hogares tienen una valla por los cuatro lados con una puerta que cierra automáticamente.
- **SI ES** necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. La mejor manera de mantener a su niño fuera del peligro de las armas de fuego es no teniendo **NUNCA** una en el hogar.
- **LOS NIÑOS** son excelentes trepadores. Para impedir que los niños se caigan por las ventanas, mantenga los muebles alejados de las ventanas e instale protectores funcionales en las ventanas del segundo piso o más altas.
- **SI** usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda. Enséñele a su niño que algunas partes del cuerpo son privadas. Explíquele que nadie puede tocar esas “partes privadas” de su cuerpo sin autorización.

#### **NUTRICIÓN**

- **ALIMENTE** a su niño durante la cena familiar y dele de dos a tres bocadillos nutritivos durante el día. **HAGA** de la cena un momento agradable y propicio para conversar. **ASEGÚRESE** de que el encargado del cuidado de su niño le dé una variedad de alimentos nutritivos.
- **PROPORCIONÉLE** a su niño bocadillos nutritivos tales como yogur, frutas, vegetales o *cheerios*. Limite los bocadillos con alto contenido de azúcar y grasas tales como los caramelos, bebidas azucaradas y chips.

- **OFRÉZCALE** a su niño opciones limitadas. Una o dos opciones saludables e igualmente aceptables ayuda a desarrollar la independencia de su niño. Tener que elegir entre más de 2 opciones es abrumador y frustrante para su niño.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud sobre el programa WIC.

## **DIENTES SALUDABLES**

- **ENSEÑE Y AYUDE** a su niño a cepillarse bien los dientes dos veces al día usando un cepillo de dientes suave y la cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro.
- **PROGRAME** una cita con el dentista. Revise la boca y encías de su niño regularmente en busca de enrojecimiento, zonas dolorosas y dientes nuevos.

## **CUIDADO e INTERACCIONES**

- **DISFRUTE** la **ACTIVIDAD FÍSICA** en familia (caminar, excursiones, bicicleta, jugar a alcanzarse el uno al otro).
- **LIMITE** la cantidad de horas que su niño mira la televisión a 1-2 horas por día. Elija alternativas para pasar juntos un tiempo leyendo, escuchando música o jugando juegos.
- **LEAN** libros juntos cada día. La lectura en voz alta ayuda a preparar a su niño para el preescolar y después la escuela. Establezca una rutina para escuchar “cuentos”. Use libros a modo de conversar juntos. No tiene que leer el texto, tan solo mire las fotos y hable sobre la historia.
- **GUÍE** a su niño a través de las experiencias que ayudan al aprendizaje y permita que explore e investigue la naturaleza dentro de los límites. Prepárese para escuchar “No” según intenta hacer más cosas por sí mismo.
- **INCENTIVE** los juegos interactivos y ayúdeles a entender la importancia de tomar turnos.
- **USE LA DISCIPLINA** como método de aprendizaje y protección, no como castigo. Para disciplinar al niño use la distracción, restricciones suaves o retire los objetos. Si es necesario retire al niño por un intervalo de tiempo de esa situación o de lo que le molesta. Disuada a su niño para que no golpee, muerda ni tenga otros comportamientos agresivos.
- **FOMENTE** el entrenamiento para usar el baño cuando su niño permanezca seco por períodos de 2 horas, cuando sepa la diferencia entre mojado y seco, cuando sepa bajar sus pantalones y decirle que necesita ir al baño. **NO** fuerce, castigue ni avergüence a su niño si tiene accidentes o si rehúsa intentarlo. **USE ELOGIOS** por el esfuerzo e interés, ofrezca seguir intentando usar la el inodoro y siga leyendo libros con su niño acerca del uso de la misma. **AYUDE** a su niño a lavarse las manos después de cambiarle el pañal o de ir al baño y antes de comer. Asegúrese de lavarse las manos usted también.

## CRECIMIENTO y DESARROLLO

<b>TIPICAMENTE, UN NIÑO DE 2 AÑOS DE EDAD:</b>	<b>TIPICAMENTE, UN NIÑO DE 3 AÑOS DE EDAD:</b>
<b>Puede bajar y subir las escaleras peldaño a peldaño</b>	<b>Salta en el lugar, patear una pelota, tiene equilibrio sobre un pie</b>
<b>Puede patear una pelota y apilar 6 cubos</b>	<b>Monta triciclo</b>
<b>Tiene un vocabulario de 20 palabras y usa frases de dos palabras</b>	<b>Sabe su nombre, edad y sexo</b>
<b>Hace marcas rectas o circulares con un crayón</b>	<b>Copia un círculo y una cruz</b>
<b>Imita a los adultos y sigue instrucciones de dos pasos</b>	<b>Puede comer y vestirse solo</b>
	<b>Muestra comportamiento imaginativo incipiente</b>

Reference: Hagan, JF, Shaw JS, Duncan PM, Eds. 2008: Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.