

Examen de 21 a 24 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____

(Índice Masa Corporal)



Es posible que su hijo esté listo para . . .

- subir y bajar escaleras, un escalón a la vez
- patear una pelota
- saber por lo menos 20 palabras
- decir frases de dos palabras
- imitar a los adultos

Alimentación

- Dé a su hijo productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (2 tazas al día) incluidos leche, yogur y queso. (Déle leche de soya si su hijo es alérgico a la leche de vaca).
- Para esta edad su hijo ya debe haber dejado atrás el biberón.
- Sírvale comidas nutritivas. Incluso si al principio parece que no le gustan, siga intentándolo. Procure que coma 2 tazas de frutas y verduras al día.

- Evite los alimentos con los cuales pueda asfixiarse (*hot dogs enteros, frutos secos, trozos de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, dulces duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas*).
- No se recomienda el jugo. Si le da jugo a su hijo, no le dé más de 4 a 6 onzas al día, y sírvale en una taza no en un biberón. Asegúrese de que la etiqueta diga “100% whole fruit juice” (100% jugo de frutas). No le dé a su hijo refrescos ni otras bebidas dulces.

Hábitos saludables

- Para proteger a su hijo del sol, trate de quedarse en la sombra, especialmente entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Use un filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF (por sus siglas en inglés) de por lo menos 15. Proteja a su hijo con un sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y lentes para el sol con protección UV.
- Cuando cumpla 2 años use un poco (el tamaño de un chícharo) de pasta dental (con flúor) cuando se cepille los dientes.
- ¡No fume! Si desea dejar de fumar, comuníquese con su médico o llame al Departamento de Educación para la Salud.
- Los niños menores de 2 años no deberían mirar televisión ni videos. Mirar demasiada televisión puede afectar de manera negativa las primeras etapas del desarrollo del cerebro.

Seguridad

- **Asientos de seguridad para automóviles.** Use el asiento de seguridad siempre que viaje en automóvil. Lleve a su hijo en un asiento que mire hacia atrás hasta que cumpla los 2 años o hasta que alcance la estatura o el peso máximos que indica el

fabricante de su asiento para automóviles. En se momento, puede girar el asiento de automóvil para que su hijo mire hacia delante. Recomendamos que haga revisar el asiento de automóvil de su hijo para asegurarse de que esté correctamente instalado: llame a 1-866-732-8243 o visite www.seatcheck.org/index_espanol.html. Si desea obtener más datos, revise la información sobre asientos de automóvil en la página principal del médico de su hijo.

- **Evite las caídas.** Instale trabas y protecciones en todas las ventanas a partir del primer piso. Vigile siempre a su hijo cuando juegue con objetos.
- **Evite que se ahogue.** Vigile siempre a su hijo cuando esté cerca del agua (piscina, tina, balde, lago, etc.) Las piscinas deben estar cercadas por completo y tener una puerta que cierre sola.
- **Reduzca el riesgo de intoxicación por plomo.** Informe a su médico o a otro profesional médico si su hijo pasa mucho tiempo, en un lugar construido antes de 1978 donde haya pintura desprendida o que se haya renovado recientemente.
- **Seguridad con las mascotas.** Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Siempre supervise de cerca cualquier juego con las mascotas. A esta edad, los niños tienen una curiosidad natural y se emocionan fácilmente. Enséñele a su hijo a acariciar suavemente a la mascota y a lavarse las manos (tanto usted como su hijo) después de jugar o de recoger las heces de la mascota.

Consejos para padres

- Elogie y recompense la buena conducta. No le grite ni le pegue. En su lugar use “tiempo fuera”.
- Para distraer a su hijo y que no se comporte mal, trate de ofrecerle un juguete o abrácelo.
- Es posible que su hijo muestre interés en aprender a usar el baño a esta edad.
- Léale cuentos todos los días. Los niños aprenden copiándole.
- Nunca deje a su hijo solo en su casa o en un automóvil.

Aprender a usar el baño

Recuerde...

- Muchos niños están listos para aprender a usar el baño a los 2 años.
- La mayoría de los niños ya sabe usar el baño a los 3 años y medio.
- Aprender a usar el baño, en general, tarde de dos semanas a dos meses.
- No orinarse durante la noche, en general, no sucede hasta los 3 a 6 años.
- La paciencia es la clave del éxito.

Cómo saber si está listo para aprender a usar el baño

- Comprende qué significan ‘pipí’, ‘popó’, ‘seco’, ‘mojado’, ‘limpio’, ‘sucio’ y ‘bacinica’.
- Muestra interés cuando otros familiares usan el baño.
- Se da cuenta de la presencia de evacuaciones y orina en el pañal.
- Prefiere los pañales secos y limpios.
- Comprende que usar el baño significa que el pañal estará seco.
- Puede reconocer la sensación de la vejiga llena y la necesidad de evacuar (se agarra los pantalones, se agacha).
- Puede cumplir indicaciones sencillas.

Habilidades para aprender a usar el baño

- Consiga una silla inodoro (su hijo puede ayudar a elegirla), recompensas (calcomanías, juguetes) y un libro de cuentos sobre como usar el baño para su hijo.

- Los primeros días haga que su hijo se siente en el orinal con la ropa puesta. Léale cuentos mientras está sentado allí. Déjelo sentado en el orinal hasta cinco minutos.
- Observe las señales de que tiene la vejiga llena, luego practique correr al orinal.
- Muéstrela a su hijo donde se supone que van las evacuaciones poniendo alguna de las evacuaciones de su hijo en el orinal.
- Nunca fuerce ni presione a su hijo para que se siente en el orinal. No lo rete ni lo castigue por orinarse.
- Elogie o recompénselo por su cooperación o su éxito.
- Use pantalones de ‘entrenamiento’ (ropa interior gruesa o pañales con elástico [“pull ups”]) cuando su hijo esté usando el orinal la mayoría de las veces.

“Tiempo fuera” el mejor método de disciplina

“Tiempo fuera” es cuando usted pone de inmediato a su hijo en un lugar aburrido durante algunos minutos cada vez que se porta mal. No grite. Use un tono de voz aburrido y neutral.

¿Cuándo usarlo?

Use el ‘tiempo fuera’ siempre que su hijo actúe de manera agresiva (golpear, pellizcar, morder, patear) tenga una rabieta o se comporte de manera que sea peligrosa para él o para los demás.

Cuando esté en casa

Elija un lugar aburrido (sin juguetes ni televisión) para el ‘tiempo fuera’. El lugar debe ser seguro (apto para niños) y no debe ser oscuro ni dar miedo. No use baños, armarios ni sótanos. Con frecuencia puede usar un lugar cualquiera del piso, un corralito o una silla.

Cuando no esté en su casa

Use el automóvil o haga que su hijo se siente en el piso o en un banco. Quédese con su hijo.

Duración del ‘tiempo fuera’

Su hijo debe quedarse en el ‘tiempo fuera’ durante un minuto por cada año que tenga (máx. de 10 minutos). Use un timer.

¿No se queda en el ‘tiempo fuera’?

Si su hijo no se quiere quedar en el ‘tiempo fuera’, vuelva a ponerlo allí y reinicie el timer. Será necesario sostener a algunos niños para que se queden allí (*tómelo por los hombros, desde atrás*). Dígame que lo soltará cuando deje de intentar escaparse. Evite el contacto visual y no hable más. Finja que no le importa. Si no funciona, use una habitación que tenga una puerta adicional que pueda trabar. Si no tiene una puerta adicional, mantenga cerrada la puerta. Si tienen problemas con enseñarle a usar el baño o con disciplinarlo, consulte al médico o a la enfermera de su hijo para obtener más información sobre su temperamento (personalidad).

Otros recursos

Sitios web

Kaiser Permanente
kp.org/espanol

American Academy of Pediatrics
(Academia Americana de Pediatría)
healthychildren.org (en inglés)

Bright Futures (Iniciativa de promoción de la salud Bright Futures)

brightfutures.org (en inglés)

National Highway Traffic Safety Administration (Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en las Carreteras)

nhtsa.org (en inglés)

Preventive Ounce

preventiveoz.org (en inglés)

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide a su hijo.



La siguiente revisión se hará cuando su hijo tenga 3 años.



Es posible que vacunen a su hijo en la próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud que atienda a su hijo. Si su hijo tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor de su niño.