

Control de salud: 2 años

En esta etapa, su niño puede querer jugar más con otros niños. Este es un buen momento para participar en un tiempo de juego seguro y saludable, y llevar a su niño a un parque o participar en un grupo de juego.

Cómo mantener a su niño seguro y saludable

Puesto que su niño se está moviendo más, pueden presentarse situaciones peligrosas de forma rápida. Vigile siempre a su niño y continúe desarrollando buenos hábitos cotidianos

- Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo**
- Para estar seguro en casa y en otros lugares**
 - Asegúrese de que un adulto responsable siempre cuide de su niño mientras está en su casa, en el patio, en el garaje o en un parque de juegos.
 - Sostenga siempre la mano de su niño cuando esté cerca de una calzada o calle o en un estacionamiento.
 - Asegúrese de que su niño lleve puesto un casco al montar en bicicleta o triciclo. Dé el ejemplo llevando su casco puesto.
 - Póngale a su niño un sombrero y protector solar cuando esté expuesto al sol.
 - Permanezca muy cerca de su niño cuando se encuentre cerca del agua. Asegúrese de que las piscinas (albercas) tengan una cerca cerrada alrededor y que las piscinas de jugar estén vacías después de usarlas.
 - Si hay algún arma de fuego en alguna casa que su niño visite, asegúrese de que esté bajo llave en todo momento.
- Para estar seguro en los automóviles y cerca de estos**
 - Gire el asiento para automóvil del niño para que quede hacia adelante tan pronto como el niño cumpla con las recomendaciones de tamaño para asientos de automóvil. Asegúrese de que esté instalado correctamente. No debería haber más de un dedo de ancho entre el asiento para automóvil de su niño y el arnés.
 - Asegúrese de que todos en el automóvil usen cinturones de seguridad.
 - Nunca deje al niño solo en el automóvil.



A los 2 años, la mayoría de los niños:

- Copian las acciones y las palabras de otras personas
- Patean un balón y comienzan a correr
- Dicen oraciones con 2 a 4 palabras
- Conocen los nombres de las partes del cuerpo y de las personas conocidas
- Hacen cosas que les han dicho que no deben hacer
- Están empezando a clasificar colores y formas
- Se emocionan cuando están con otros niños y pueden empezar a incluirlos en su juego

Los niños lograrán sus metas a su propio ritmo. Para una información detallada sobre las metas a lograr, visite cdc.gov/actearly o llame al 1-800-CDC-INFO.

- Mantenga hábitos saludables para la limpieza de los dientes**
 - Cepille los dientes del niño por la mañana y por la noche con un cepillo y una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
 - Visite al dentista cada 6 meses, y pregúntele acerca del uso de flúor.
 - Déle a su niño agua en lugar de jugo para beber. El jugo tiene mucho azúcar, lo cual malo para sus dientes.

Cómo alimentar a su niño

- A esta edad, los niños deberían alimentarse mayormente por sí solos con una cuchara y sin ayuda.
- Forme hábitos de alimentación saludables. Ofrézcale al niño la opción de elegir entre diversas frutas, vegetales y cereales. Evite la comida chatarra y la comida rápida poco saludables.
- Traten de comer 1 a 2 comidas juntos como familia cada día. Coman sentados a la mesa.
- Si está preocupado por el peso o los hábitos de alimentación de su niño, pida consejos a su médico.

Cómo ayudar a su niño a crecer

- **Ayude a su niño a aprender a hablar**
 - Lea libros y canten canciones juntos cada día. Lleve a su niño a la biblioteca para leerle un cuento.
 - Hablen de las cosas que vean y escuchen juntos. Pida a su niño que señale las cosas mientras usted lee.
 - Escuche con atención a su niño. En lugar de corregir la gramática de su niño, trate de repetir lo que se dijo usando la gramática correcta.
- **Deje que su niño decida cuándo comenzar a aprender a ir al baño solo**
 - Las señales de que su niño está listo para aprender a ir al baño solo incluyen estar seco durante 2 horas, saber si el pañal está seco, ser capaz de bajarse los pantalones y querer aprender.
 - Practique usando el retrete. Pida a su niño que se siente en el retrete cada hora o cada dos horas. Felicite a su niño cuando lo haga bien. Enséñele cómo lavarse bien las manos.
 - Lleve a su niño de compras para que elija ropa interior cuando esté listo.

¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido algo dañino o tóxico, como medicamentos, vitaminas para adultos o productos de limpieza, llame de inmediato a Poison Control al 1-800-222-1222.

• Ayude a su niño a aprender un buen comportamiento

- Reserve tiempo para que su niño juegue con otros niños de su edad. Únase a un grupo de juego o invite a otros niños a jugar.
 - Guarde su teléfono para que usted pueda observar y escuchar a su niño. Sea un ejemplo de cómo prestar atención.
 - Enseñe a su niño formas aceptables de comunicarse cuando está molesto. Ayude a su niño a que describa los sentimientos.
 - Felicite al niño por su buen comportamiento. Abrace al niño y tómelo en sus brazos.
 - Sea un ejemplo al responder de forma tranquila. Siempre trate a su niño con respeto. No permita que nadie haga bromas con los miedos de su niño.
 - Permita que su niño elija entre 2 opciones buenas, como por ejemplo, cuál libro leer.
 - Puede que su niño no desee estar lejos de usted o conocer personas nuevas. Esto es normal a esta edad.
- **Ayude a su niño a aprender buenos hábitos para dormir.** Necesita dormir entre 11 y 14 horas cada día.

Mantener a su niño activo

- **Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.** Mantenga el tiempo que pasa frente a la pantalla a no más de 1 hora al día de programación de calidad. Cuando puedan, miren televisión juntos y hablen acerca de lo que ven.
- **Jueguen juegos activos como una familia.** Vayan afuera con frecuencia. Asegúrese de que su niño haga actividades con otras personas.

Mi cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su bebé tenga 2 años y medio de edad.

- Para obtener mayor información de seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrate para el boletín informativo mensual.
- Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte 211ut.org para buscar servicios comunitarios.

Well Check: 2 years

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FSLW010S - 08/23 (Last reviewed - 08/23) (Spanish translation by CommGap)