

# Control de salud: 2 años y medio

*Su niño puede tener muchas opiniones y tal vez no quiera hacer lo que usted dice. Asegúrese de concentrarse en las buenas elecciones que su niño haga. Observe lo que hace bien y felicítelo. Préstele mucha atención a su niño. Deténgase y escuche con atención cuando su niño quiera hablar con usted.*

## Cómo mantener a su niño seguro y saludable

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo**
- **Promueva hábitos saludables para la limpieza de los dientes**
  - Cepille los dientes de su niño en la mañana y en la noche con un cepillo y una cantidad de pasta de diente del tamaño de un guisante.
  - Lleve su niño al dentista cada 6 meses.
  - Déle agua para beber en lugar de jugo. El jugo tiene mucha azúcar, y causa deterioro en los dientes.
- **Para estar seguro en los automóviles y cerca de estos**
  - Asegúrese de que el asiento para automóvil de su niño esté instalado correctamente. No debería haber más de un dedo de ancho entre el asiento de su niño en el automóvil y el arnés.
  - Asegúrese de que todos en el automóvil usen cinturones de seguridad.
  - Nunca deje a su niño solo cerca de una calzada, calle o en un automóvil.
- **Para estar seguro en casa y en otros lugares**
  - Nunca deje a su niño en su casa, patio o garaje sin un adulto responsable cerca. Nunca deje a su niño en un parque de juegos sin supervisión.
  - Asegúrese de que su niño lleve puesto un casco al montar en bicicleta o patineta, o al patinar o esquiar. Lleve puesto su propio casco para dar el ejemplo.
  - Permanezca cerca de su niño cuando este se encuentre cerca del agua. Asegúrese de que las piscinas (albercas) tengan una cerca cerrada alrededor y que las piscinas de juego y los baldes estén vacíos después de su uso.
  - Coloque un sombrero y protector solar a su niño antes de salir al sol.



### **METAS:** A los 2 años y medio, los niños:

- Copian un círculo o una línea.
- Pueden hacer funcionar juguetes con botones, palancas y piezas en movimiento, y armar rompecabezas sencillos.
- Juegan juegos imaginarios.
- Imitan a otras personas, especialmente adultos y niños mayores.
- Tiran un balón por encima de la cabeza.
- Pueden seguir instrucciones con 2 pasos (“Recoge tus zapatos y ponlos en el armario”).

Su niño alcanzará las metas a su propio ritmo. Para una información detallada sobre las metas a lograr, visite [cdc.gov/actearly](http://cdc.gov/actearly) o llame al 1-800-CDC-INFO.

- Mantenga una puerta de seguridad en la parte superior de las escaleras y mantenga los muebles alejados de las ventanas.
- Mantenga bajo llave los artículos peligrosos. Estos incluyen medicamentos, venenos, productos químicos, cigarrillos, encendedores y alcohol en su casa, así como armas de fuego en cualquier casa que su niño visite.

## Ayudar a su niño a aprender y crecer

- **Ayude a su niño a que aprenda a comunicarse**
  - Léale a su niño todos los días y háblele acerca de las ilustraciones en los libros. Pida a su niño que señale las imágenes acerca de las cuales está leyendo.
  - Puede que su niño quiera escuchar el mismo cuento o cantar las mismas canciones una y otra vez. La repetición ayuda a los niños a aprender el idioma.
  - Dé a su niño bastante tiempo para responder sus preguntas.
  - Usted no necesita corregir la gramática de su niño. Escuche lo que dice, y repítalo usando la gramática correcta.
  - Enseñe a su niño formas aceptables de mostrar que está molesto. Ayude a su niño a expresar y nombrar sus sentimientos.
  - Guarde su teléfono para que pueda observar y escuchar a su niño. Sea un ejemplo al prestar atención.
- **Prepárese para la educación preescolar**
  - Considere cuándo y dónde empezar la educación preescolar o Head Start (Inicio temprano).
  - Dé a su niño oportunidades para jugar con otros niños. Vaya al parque, invite a otros niños a jugar o únase a un grupo de juego.
  - Vista a su niño con ropa que se pueda bajar él solo cuando necesite usar la bacinilla.
  - Déle opciones a su niño. Permita que su niño elija entre 2 opciones buenas, tales como jugar con un balón o un camión de juguete.
- **Cree rutinas diarias en el hogar**
  - Coman juntos como familia cada vez que sea posible.
  - Mantenga rutinas tranquilas para acostarse y ponga a su niño a dormir a la misma hora cada noche.
  - Pida a todos los miembros de la familia que sigan las reglas de la casa.

## Cómo mantener a su niño activo

- **Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas**
  - No permita que su niño mire TV u otras pantallas durante más de 2 horas al día. Demasiado tiempo ante las pantallas causa menos tiempo de atención y menos ejercicio.
  - Tenga cuidado acerca de lo que el niño mira. Cuando puedan, véanla juntos y hablen acerca de lo que ven.
- **Realicen actividades juntos en familia**
  - Vayan afuera con frecuencia. Visiten parques, zoológicos, museos y bibliotecas.
  - Asegúrese de que su niño haga actividades en la guardería y con sus niñeras.
- Si está preocupada por el peso o los hábitos de alimentación de su niño, pida consejos a su médico.



### ¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control (control de envenenamiento) al 1-800-222-1222.



### Cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su niño tenga 3 años de edad. Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



**Página de Facebook**  
**Intermountain Moms**



Para obtener más información sobre seguridad apropiada para la edad, visite [safekids.org](http://safekids.org) y regístrese para el boletín informativo mensual.



Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o visite [211ut.org](http://211ut.org) para buscar servicios comunitarios.

Esta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga lo que indica su médico.

Well Check: 2½ 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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.