

Crecimiento y Desarrollo Niños Pequeños 2 Años

Nutrición y Alimentación

- * Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas, verduras o vegetales.
- * Ofrezca al niño(a) meriendas nutritivas como yogurt sin sabor, frutas suaves peladas, cereales sin azúcar como *Cherrios* o *Kix*, galletas saladas con queso o huevos cocidos.
- * La porción correcta es más o menos 1 cucharada de cada alimento por cada año de vida.
- * Puede darle leche descremada o baja en grasa. El jugo debe limitarse a ½ taza al día.
- * Limite el consumo de las grasas y los dulces.
- * Deje que el niño(a) coma solo, usando la cuchara y la taza.
- * Los niños pequeños se toman su tiempo para probar comidas nuevas; tal vez necesite tocarlas, olerlas y probarlas muchas veces antes de que las empiece a comer.
- * No use la comida como recompensa ni como castigo.
- * Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- * Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.

Es Posible que su hijo(a) Pueda...

- * Poner 5 ó 6 bloques uno arriba del otro
 - * Patear una pelota
 - * Subir y bajar escaleras, escalón por escalón, correr
 - * Usar frases de dos palabras
 - * Mostrar interés en usar la taza del baño
 - * Le gusta decir “no”, “mío” y “yo lo hago”
 - * Jugar a lado de otros más que jugar con ellos
 - * Actuar tímidamente frente a extraños
 - * Imitar a los adultos
 - * Desesperarse fácilmente
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su niño(a).

Algunas Prácticas Recomendables

- * A cumplir los dos años debe llevar al niño(a) al médico para que le haga su examen regular. También haga una cita con el dentista.
- * Aprenda a manejar los berrinches. No le grite y NUNCA le pegue ni le dé nalgadas al niño(a); mantenga la calma; háblele con un tono tranquilizador; si es posible, ponga su mano suavemente en el brazo del niño(a).
- * Cuando sea necesario, trate de distraer la atención del niño o haga que esté quieto un ratito (*time out*), un minuto por cada año de edad.
- * Los problemas con el sueño son comunes. Los niños pequeños necesitan rutinas tranquilas a la hora de dormir; estas rutinas pueden incluir su juguete favorito o un cuento. La hora de dormir debe ser siempre la misma.
- * Haga que se lave los dientes sin pasta y luego láveselos usted con un poco de pasta de dientes con fluoruro, siguiendo las instrucciones que vengan en el tubo de pasta.
- * Use los términos correctos cuando se refiera a las partes del cuerpo.
- * No le dé ninguna medicina, ni remedios caseros ni té de hierbas sin antes consultar al médico.
- * Aprenda primeros auxilios y Respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Instale la silla de seguridad debidamente en el asiento trasero del coche (la silla mirando hacia el frente).
- * Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- * Empiece ya a enseñarle las medidas de seguridad en el agua.
- * Todos los ciclistas y los que vayan de pasajeros en la bicicleta deben llevar puestos los cascos de seguridad.
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- * Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- * Supervise a los niños cuando estén jugando dentro o fuera de la casa.
- * No les dé nueces, mantequilla de cacahuete, palomitas de maíz, perros calientes (*hot dogs*), apio, zanahoria, uvas enteras ni pasitas hasta que cumplan 3 ó 4 años.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- * Ponga los mangos y agarraderas de las ollas y sartenes hacia la parte trasera de la estufa y quite de la estufa las perillas que tenga al frente.
- * Ponga el colchón de la cuna en el nivel más bajo para el niño(a) no pueda salirse.
- * Use puertas de seguridad en las escaleras, arriba y abajo; vea que los mosquiteros (telas de alambre en las ventanas) estén bien puestos en las ventanas.
- * No deje sin atender al niño(a) cuando esté cerca de máquinas o puertas de cochera en movimiento, ni cerca de las mascotas.

A los niños de 2 años les Gusta...

- * Los libros en los que pueden identificar la gente, las cosas y los objetos.
- * Conversar, decir los nombres de las cosas, describir lo que usted y otras personas estén haciendo
- * Armar rompecabezas, los plumones con tinta de agua, las plumas, las crayolas
- * Hacer mucho ejercicio — correr, saltar, trepar
- * Jugar con arena y con agua
- * Pasear con la familia (ir al zoológico, al parque, o salir a caminar, etc.)

Cuestiones Familiares

- * Cuando el niño(a) cumpla 3 años empiece a considerar llevarlo(a) a preescolar o a la guardería para ayudarlo a estimular el desarrollo físico, social y del lenguaje.
- * Si opta por preescolar o la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. (www.qualistar.org).
- * Visita la guardería con frecuencia a diferentes horas del día.
- * Limite el tiempo de ver televisión, seleccione los programas con cuidado y cuando el niño(a) vea televisión acompañelo(a).
- * Trabajen en conjunto para que la disciplina y los límites que impongan en cuanto a la conducta sean uniformes.
- * Dedique tiempo a cada miembro de la familia individualmente.
- * Prepare al niño(a) pequeño(a) para el arribo de otro bebé si la mamá está esperando.
- * Reconozca que todos los miembros de la familia necesitan tener su propio tiempo y su propio espacio; recuerde también darse tiempo y espacio a sí misma.
- * Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y a dónde llamar para pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda no significa que usted sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza.

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdph.state.co.us)

Comuníquese a:

- * Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- * Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- * Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

Growth and Development

Toddlers 2 Years

Nutrition and Feeding

- * Offer 3 meals and 3 nutritious snacks every day to provide 5 serving of fruits/vegetables.
- * Offer nutritious snacks, such as plain yogurt, soft raw, peeled fruit; unsweetened cereals such as Cheerios or Kix; crackers and cheese; hard cooked eggs.
- * Serving size is about 1 tablespoon of each food per each year of life.
- * Can serve low-fat or skim milk. Limit juice to ½ cup per day.
- * Limit fats and sweets.
- * Let toddler feed self, using spoon and cup.
- * Toddlers are slow to try new foods and may need to touch, smell and taste new foods many times before eating.
- * Do not use food as a reward or punishment.
- * Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- * Parent/caregiver decides what, when and where toddler eats; toddler decides whether to eat and how much.

Your Toddler May...

- * Stack 5-6 blocks
 - * Kick a ball
 - * Go up/down stairs one at a time; run
 - * Use two-word phrases
 - * Imitate adults
 - * Show interest in using toilet
 - * Like to say “no,” “mine” and “I do it”
 - * Play alongside others more than playing with them
 - * Act shy around strangers
 - * Become easily frustrated
- Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your toddler.

Healthy Practices

- * A well-child exam is due at 2 years of age. Schedule a dental exam.
- * Know how to handle a temper tantrum: Do not yell at and NEVER hit or spank a child; remain calm; talk in a soothing tone; put your hand gently on child's arm if possible.
- * Redirect attention when necessary or use time out (1 minute for each year of age).
- * Sleep problems are common. Toddlers need quiet bedtime routines that include a favorite toy or story. Keep a regular bedtime.
- * Supervise brushing teeth without toothpaste; parents need to repeat brushing using a small amount of fluoridated toothpaste, following the directions on the label.
- * Use correct terminology for body parts.
- * Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- * Know CPR and first aid.

Safety and Injury Prevention

- * Properly secure car seat (front facing) in back seat.
- * Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- * Begin to teach water safety.
- * All bicycle riders and passengers should wear helmets.
- * Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Avoid guns in home. If guns are in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from gun.
- * Supervise all indoor and outdoor play.
- * Do not give nuts, peanut butter, popcorn, hot dogs, celery or carrot sticks, whole grapes or raisins until age 3-4 years.
- * Limit sun exposure. Use sun screen and a broad-brimmed hat.
- * Turn handles of pots and pans toward back of stove and remove front burner knobs.
- * Put crib mattress on lowest level so toddler cannot crawl out.
- * Use safety gates at top/bottom of stairs; be sure screens are secure on windows.
- * Supervise toddler around moving machines, garage doors, and pets.

Toddlers Enjoy...

- * Books to identify people, things, and objects
- * Talking, naming objects, describing what you and others are doing
- * Puzzles, water-base felt-tip pens, crayons
- * Lots of exercise — running, jumping, climbing
- * Playing with sand and water
- * Doing things with family (zoo, park, walks, etc.)

Family Issues

- * Consider preschool or child care by age 3 to aid language stimulation, and physical and social development.
- * If choosing preschool or child care, know and look for signs of high quality (www.qualistar.org).
- * Visit toddler's child care often and at different times of the day.
- * Limit TV; select programs carefully and watch with child.
- * Work together for consistency in discipline and setting limits on behavior.
- * Spend individual time with each family member.
- * Prepare toddler for another baby if mother is pregnant.
- * Recognize that all family members need to have time and space of their own and remember to take time for yourself
- * Learn ways to express anger appropriately. Know when and where to ask for help. Remember that asking for help is a sign of strength.

* Always Remember *

- * **NEVER** shake a baby or young child.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- * Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Poison Control 1-800-222-1222