

**BEST KIDS CARE**  
4200 S. LAKE FOREST DR. #100  
MCKINNEY, TX. 75070  
Phone: 214-592-0356  
Fax: 214-504-9385

## Su hijo(a) a los 24 meses

### LAS MEDIDAS DE HOY

Altura: \_\_\_\_\_ pulgadas (\_\_\_\_\_ percentil)

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas (\_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** Si su hijo aún no la ha recibido, hepatitis A (se necesitan dos dosis con una diferencia de seis meses antes de los 24 meses de edad)

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección

**Próxima visita:** A los tres años de edad; consulte con su médico.

**ANÁLISIS DE LABORATORIO:** Es posible que su hijo necesite análisis para determinar si tiene anemia o tuberculosis. Hable con su médico.

### NUTRICIÓN

A estas alturas, su hijo ya no debería usar el biberón. Siga ofreciendo alimentos diferentes a su hijo, aunque sea quisquilloso. Todavía puede necesitar de 10 a 15 probadas de un nuevo alimento antes de que su hijo lo acepte. Es normal que su hijo coma varias comidas pequeñas y que tenga menos hambre.

- Deje que su hijo se alimente por sí mismo.
- Ofrezcale principalmente alimentos de mesa. No le dé alimentos pequeños, duros y redondos a su hijo con los que pueda asfixiarse, como nueces, palomitas de maíz y uvas enteras.
- Limite los jugos a no más de cuatro onzas por día.
- Cambie a leche descremada, pero no le dé más de 24 onzas por día. Si su hijo no toma por lo menos 16 onzas de leche al día, sírvale otros alimentos ricos en calcio, como yogur y queso, todos los días.
- Siga dándole a su hijo los suplementos de vitamina D y/o fluoruro, de acuerdo con las sugerencias de su médico.

Tylenol \_\_\_\_\_ tsp

\_\_\_\_\_ gotas

### DESARROLLO

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su hijo hace lo siguiente:

- Sube y baja las escaleras con ayuda
- Puede saltar con ambos pies al mismo tiempo
- Arroja objetos levantando la mano por encima del hombro
- Corre con facilidad
- Usa bien la cuchara y el tenedor
- Sabe más palabras
- Usa "yo", "tú" y frases de dos palabras
- Hace preguntas
- Se refiere a sí mismo con su nombre
- Sigue una orden compuesta de dos partes
- Imita las actividades domésticas que usted realiza
- Juega a la par de otros niños
- Se lava y se seca las manos
- Ayuda a vestirse
- Desea hacer las cosas por sí mismo

## SEGURIDAD

- Los niños de esta edad necesitan atención y guía constantes. Son exploradores y no tienen miedo. Esto significa que pueden treparse rápidamente a los juegos del parque, subir escaleras y explorar tomas eléctricas y gabinetes con medicamentos.

- Use un asiento para automóvil convertible y que esté orientado hacia atrás mientras su hijo cumpla con las recomendaciones de peso y altura o, por lo menos, hasta que haya cumplido los dos años de edad.

- Siga cumpliendo con las directrices de seguridad cuando su hijo esté cerca del agua o de escaleras o sobre superficies altas. Los niños pueden treparse a los muebles de la cocina y a las mesas a esta edad; algunos logran trepar y salir de sus cunas.

- Piense en cambiar la cuna de su hijo por una cama.

- Cocine en los quemadores de atrás de su cocina para reducir el riesgo de quemaduras. Si su hijo llegara a quemarse, aplique agua fría (no hielo) inmediatamente y llame a su médico.

- Asegúrese de que todas las sustancias químicas, medicamentos, limpiadores y otros materiales peligrosos estén fuera del alcance de su hijo.

- Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su hijo y aplíquele protector solar con FPS 30 como mínimo.

- Póngale un casco protector a su hijo cuando monte el triciclo.

- No permita que su hijo esté en el jardín mientras alguien use la podadora de césped.

- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.

- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.

- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o visite ndvh.org.

- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: 1-800-222-1222.

## SUEÑO

- A esta edad, la mayoría de los niños duermen una siesta al día.

- Estimule el interés en los libros leyendo algunos con su hijo todas las noches antes de ir a la cama.

- Las pesadillas o los temores de ir a la cama pueden comenzar a esta edad, y está bien responder rápidamente y consolar a su hijo. Sin embargo, siga ubicándolo en su cama mientras esté despierto y permita que se duerma en su propia cama.

- Evite responder a llamados continuos de su hijo que evitan que se duerma, como pedir agua, abrazos de buenas noches repetidos, etc.

- Si tiene preguntas sobre los hábitos de dormir de su hijo, pídale ayuda a su médico.

## DISCIPLINA

Los niños de esta edad son activos y tienen mucha energía. Este es un momento importante para fijar límites coherentes. Puesto que su hijo es curioso y desea aprender, es posible que ponga a prueba los límites y repita las acciones muchas veces. Esto significa que usted debe ejercer paciencia y repetir los recordatorios a su hijo muchas veces. Cuando su hijo se comporte mal, dígame por qué la acción no está bien y muéstrela lo que sí debe hacer. Explíquele lo que sucederá, por ejemplo: "no podemos ir al parque porque no te pones los zapatos". Mantenga la calma y fije límites coherentes, aunque su hijo tenga un berrinche. Dé opciones a su hijo y elogíe su buen comportamiento. Recuerde que su hijo aprende de la manera en que

usted actúa. Trate de ser un buen ejemplo cuando esté enojado o frustrado. Evite gritar y dar nalgadas. Si se enoja o frustra con su hijo, ubíquelo en un lugar seguro y tómese unos minutos para calmarse. Mantenga el sentido del humor y recuerde que su hijo solo está creciendo. Los "tiempos fuera" pueden ser una buena herramienta a esta edad. Encuentre un lugar tranquilo, en el que su hijo no se distraiga, y úselo para los tiempos fuera. Cuando su hijo se comporte mal, dele una advertencia. Si repite la acción, dígame que es momento de un tiempo fuera y póngalo en el lugar tranquilo. Mantenga a su hijo allí por uno o dos minutos. Cuando haya transcurrido el tiempo, recuerde a su hijo por qué se le impuso un tiempo fuera. Pida a su hijo que se disculpe por el error y dele un abrazo. No use los tiempos fuera con demasiada frecuencia. Debe encontrar otras maneras de enseñar a su hijo cómo debe comportarse.

## ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

No presione a su hijo. Tenga preparada una silla con bacinilla por si su hijo muestra interés. Enséñele palabras para orina y deposiciones. Jamás castigue a su hijo por los accidentes. Los niños que van al baño durante el día con frecuencia siguen necesitando pañales o calzoncitos pañal (pull-ups) mientras duermen la siesta o durante la noche.

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

- Esta edad puede ser difícil, especialmente si su hijo es obstinado. Es normal sentirse frustrado algunas veces. Es útil apartar tiempo para usted y compartir sus sentimientos con amigos o con otros padres.

- Planifique momentos para que toda la familia esté junta. Esto puede incluir las comidas, la hora de ir a dormir y las vacaciones.

- Si le permite a su hijo ver televisión, limite esta actividad a menos de una hora por día y háganlo juntos.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día. Use agua o pasta dental sin fluoruro hasta que su hijo pueda escupir la pasta sin tragarla. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

- Hable con su hijo despacio, claramente y con lenguaje de adultos. Tartamudear es común a esta edad y frecuentemente desaparece por sí solo. Si le preocupa, hable con su médico.

- La masturbación es frecuente. Indique a su hijo que esto debe hacerse en privado. Sea realista y no castigue a su hijo por este comportamiento.

- A esta edad, frecuentemente se desarrollan los miedos a ruidos fuertes, animales y a la oscuridad. Asegúrese de que su hijo sepa que está a salvo.

- Piense en la posibilidad de inscribir a su hijo en una guardería, un instituto preescolar o un grupo de juego. Este puede contribuir a fortalecer sus habilidades sociales con otros niños.

- Siga leyéndole a su hijo diariamente.