

Examen de los 21 a 24 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____
(Índice de Masa Corporal)



“Mis mellizos prefieren comidas que puedan comer con las manos en vez de comidas en las que tengan que usar una cuchara, de modo que preparo sus comidas de manera que ellos la puedan sostener con las manos.”

Un miembro de Kaiser Permanente

Su niño puede estar 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

- Déle a su niño productos lácteos descremados o bajos en grasa (2 tazas al día), tales como leche, yogur y queso. (Déle leche de soya si su niño es alérgico a la leche de vaca.)
- Para esta edad, su niño ya debe haber dejado de tomar el biberón.
- Sírvale comidas nutritivas. Aunque parezca que al principio no le gusten al niño, ¡siga intentándolo! Trate de darle 2 tazas de fruta y verduras al día.
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces. No le sirva bebidas gaseosas.

Hábitos saludables

- Para proteger a su niño del sol, use una loción protectora solar (hipoalérgica SFP 15), un gorro, gafas oscuras, pantalones y camisas de manga larga.
- Use una cantidad pequeña de pasta dental (que contenga fluoruro) cuando cepille los dientes de su niño.
- ¡No fume! Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la

Salud si quiere dejar de fumar.

- Los niños menores de dos años no deben ver televisión ni videos. Ver demasiada T.V. puede afectar negativamente el desarrollo temprano del cerebro.
- Escoja un médico personal o enfermera especialista para su niño.

Seguridad

- **Recuerde la silla de auto.** Instálela correctamente en el asiento trasero, mirando hacia adelante. Cuando su niño pese 40 libras (18 kg) cámbiele la silla por una silla infantil elevada que funcione con el cinturón de seguridad del auto. Las sillas elevadas deben de usarse con el cinturón de seguridad del auto para el hombro y el regazo a través del niño en el asiento trasero del auto. La ley en California requiere que este tipo de silla elevada se use hasta que su niño cumpla 6 años o pese 60 libras.
- **Prevenga las caídas.** Coloque cerrojos o trancas en todas las ventanas que se encuentren por encima del primer piso.
- **Prevenga un ahogamiento.** Vigile siempre a su niño cuando esté cerca del agua (piscina, tina de agua caliente, balde, bañera, lago, etc.) Las piscinas deben de estar cercadas por todo su alrededor y tener una puerta con un cerrojo que se ajuste por su cuenta.
- **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.

- **Reduzca el riesgo de envenenamiento con plomo.** Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando, o que haya sido renovada recientemente.

Ser padres

- Alabe y recompense el buen comportamiento de su niño. No grite ni le pegue. Use en vez de eso un “Tiempo para pensar”.
- Para distraerlo si se está portando mal, ensaye ofreciéndole un juguete o simplemente dándole un abrazo.
- Puede que a esta edad su niño muestre interés en aprender a usar la taza del baño.
- Léale cuentos a su niño cada día. Los niños aprenden imitando.
- Nunca deje a su niño solo en una casa o en un auto.

Enseñarle a ir al baño

Recuerde:

- Muchos niños están listos para aprender a ir al baño cuando tienen 2 años.
- La mayoría de los niños saben ir al baño por su cuenta cuando tienen 3 años y medio.
- Enseñarle a ir al baño a su niño usualmente toma de dos semanas a dos meses, pero puede tomar más tiempo.
- Usualmente el niño no permanecerá seco por la noche hasta que tenga entre 3 y 6 años.
- La paciencia es la clave del éxito.

Alistarse para aprender a ir al baño

- El niño entiende lo que significan “pipí”, “popó”, “seco”, “mojado”, “limpio”, “sucio” y “baño”.
- El niño muestra interés cuando otros miembros de la familia usan el baño.

- Está consciente de la presencia de materias fecales y orina en el pañal.
- Prefiere pañales limpios y secos.
- Entiende que usar el baño significa que va a tener un pañal seco.
- Puede reconocer la sensación de tener la vejiga llena y la urgencia de tener una deposición (se sostiene los pantalones, se acurruca).
- Puede seguir instrucciones sencillas.

Destrezas para enseñar al niño a ir al baño

- Consiga una taza de baño pequeña (su niño puede ayudar a escogerla), premios (pegatinas, juguetes), y un libro de cuentos para su niño acerca de aprender a ir al baño.
- Haga que su niño se siente en la taza con la ropa puesta por los primeros días. Léale cuentos cuando esté en la taza. Debe limitar el tiempo de sentarse a cinco minutos.
- Observe para ver si hay señales de que tenga la vejiga llena, entonces practique haciendo visitas al baño.
- Muéstrela a su niño dónde se supone que debe de ir la deposición colocando una deposición de su niño en su taza.
- Nunca fuerce o presione a su niño para que se siente en la taza. No lo regañe ni lo castigue por los accidentes.
- Alabe o premie a su niño por cualquier cooperación o logro.
- Use ropa interior de enseñanza (hecha de una tela gruesa o pañales que se puedan quitar halándolos) después de que su niño esté usando la taza la mayoría del tiempo.

Tiempo para pensar—el método preferido de disciplina

Un “Tiempo para pensar” es cuando usted pone inmediatamente a un niño en un sitio aburridor por unos pocos minutos cada vez que se porta mal. No grite; use un tono de voz aburridor y neutral.

¿Cuándo usarlo?

Use el Tiempo para pensar siempre que su niño actúe agresivamente (dando golpes, pellizcando, mordiendo, pateando) tenga rabieta disruptiva o se comporte de una manera que sea peligrosa para sí o para los demás.

Cuando esté en casa

Escoja un lugar aburridor (sin juguetes ni televisor) para el Tiempo para pensar. El lugar debe de ser seguro (sin peligros para los niños) y no ser oscuro o miedoso. No use para ello baños, closets o sótanos. A menudo se pueden usar un lugar en el suelo, un corral infantil o una silla.

Cuando no esté en casa

Use el auto o haga que su niño se siente en el suelo o en una banca. No deje a su niño solo.

Duración del Tiempo para pensar

Haga que su niño permanezca en el Tiempo para pensar un minuto por cada año de vida (un máximo de 10 minutos). Use un cronómetro.

¿No se queda en el Tiempo para pensar?

Si su niño no se queda en el Tiempo para pensar, devuélvalo de inmediato y reajuste el cronómetro. Algunos niños necesitan que los mantengan allí (sosténgalo por los hombros desde atrás). Diga a su niño que dejará de sostenerlo cuando deje de tratar de escaparse. Luego evite el contacto visual y no hable más. Actúe como si no le molestara. Si esto no funciona, use una habitación con una puertilla que bloquee la puerta. Si no tiene una puertilla, mantenga la puerta cerrada.

Si está teniendo problemas de disciplina o enseñándole a su niño a ir al baño, hable con su médico o enfermera especialista para averiguar más acerca del temperamento de su niño (personalidad).

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen de su niño será cuando su niño tenga de 3 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su 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 de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor de su niño.