

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (_____%) Altura _____ (_____%) Cabeza _____ (_____%)

Dieta

- La leche baja en grasa es aceptable ahora, limitando la leche a 16 onzas al día.
- Ofrezca una variedad completa de alimentos de mesa incluyendo 3-5 porciones de frutas y verduras por día.
- Evite la comida "fast food" y la comida chatarra.
- No fuerce la alimentación ni pelee sobre la alimentación; en su lugar, ofrezca una amplia variedad de opciones saludables y fomente la experimentación.
- Evite los jugos y otras bebidas azucaradas y con sabor.

Desarrollo

- ¡A esta edad, su hijo/a puede combinar 2 palabras en una frase e imitar todo lo que usted hace! Su discurso se entiende al 50% por gente que no le conoce.
- Los niños pequeños pueden saltar, patear, subir y bajar escaleras, hacer garabatos, pasar las páginas de una en una, identificar imágenes y seguir instrucciones. Pueden lanzar una pelota por encima de la cabeza y señalar partes del cuerpo.
- Pueden construir una torre de cubos, cepillarse los dientes con ayuda, lavarse las manos con ayuda.
- Durante el próximo año, usará oraciones de varias palabras, andará en triciclo, hará rompecabezas y unirá objetos. Es normal que su hijo sea tímido frente a extraños
- Los niños de esta edad pueden sentir curiosidad por sus genitales. Durante el próximo año, usted puede:
 - Lea, cante y hable con su niño/a pequeño/a. Enseñe canciones y rimas, cuente historias.
 - Enséñele a su hijo/a los colores, los opuestos y cómo usar "yo", "mí", "nuestro", etc.
 - Salga, aprenda a saltar y a andar en triciclo o patineta.
 - Fomente el juego de simulación. Aprenda a dibujar un círculo, haga rompecabezas.

Dormir

- Una rutina a la hora de acostarse creará una buena higiene del sueño.
- Los objetos reconfortantes como mantas o juguetes pueden ayudar.
- Las pesadillas y el miedo a la oscuridad pueden ser normales a esta edad.

Entrenamiento para usar el baño

- Esto generalmente comienza alrededor de los 2 años de edad.
- Su hijo necesita poder identificar la “sensación” de tener que ir al baño y poder retener la salida de orina o heces hasta que pueda llegar al baño.
- Fomente la curiosidad con los libros y la discusión, pero no presione el control del esfínter antes de que su hijo esté listo, ya que la resistencia al entrenamiento es común.
- Hay muchas maneras de aprender a ir al baño: gráficos de calcomanías, pequeñas recompensas, ir al baño en un horario establecido. Encuentre uno que funcione mejor para usted y su hijo.
- No castigue por accidentes, no fije metas inalcanzables porque fuerce a un niño pequeño muy resistente.
- Enséñele al niño a lavarse las manos después de usar el orinalito.

Crianza/Disciplina

- ¡Su hijo ahora es más independiente (¿desafiante?) y dice “no” mucho.
- Las rabietas son comunes y demuestran el desarrollo de la capacidad de resolución de problemas de su hijo (¡en realidad es saludable!).
- Para crear un ambiente disciplinario saludable, asegúrese de que todos los proveedores de atención sean consistentes en la disciplina y que los proveedores de atención estén tranquilos durante la disciplina.
- Dé "opciones" en lugar de restricciones: por ejemplo, "Puede llevarse la comida a la boca o al plato" en lugar de "No tire la comida".
- Si usa “time out” como forma de disciplina, debe ser de aproximadamente 1 minuto por cada año de edad
- Aplauda su hijo/a por su buen comportamiento.

Regrese a los 3 años de edad para su próxima visita de niño sano!

La seguridad

- Use un asiento de seguridad para niños pequeños en el asiento trasero. Ahora está bien colocar el asiento para el automóvil mirando hacia adelante.
- Mantenga la temperatura del calentador de agua a menos de 120 grados.
- Use puertas para bebés y supervise de cerca a su niño.
- Use protector solar "para niños" (SPF 30) y repelente de insectos.
- Mantenga su hogar "libre de humo".
- Mantenga su casa a prueba de niños y mantenga las plantas fuera de su alcance.
- Control de intoxicaciones: 1-800-222-1222
- Mantenga fuera del alcance los alimentos con los que su hijo se pueda ahogar.
- Use cascos cuando sea apropiado.
- Los niños son curiosos; necesitan mucha supervisión alrededor de los patios, calles, entradas para vehículos, estacionamientos y áreas de juego.
- Guardar armas y municiones por separado y bajo llave.
- Coloque protectores de ventanas en las ventanas del segundo piso para evitar caídas.

Regrese a los 3 años de edad para su próxima visita de niño sano!