

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) Altura \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) Cabeza \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): \_\_\_\_\_

Vacunas administradas hoy: \_\_\_\_\_

## Dieta

- La leche entera debe administrarse hasta los 2 años de edad, momento en el que puede pasar a la leche baja en grasa.
- Se recomiendan 3-4 porciones diarias de lácteos pero no exceda las 16-20 onzas de leche por día. Puede comenzar a usar vasos abiertos en la mesa.
- Mantenga a su niño pequeño en un horario de comidas para "adultos" y ofrézcale una variedad de alimentos. Evite la comida "fast food" y la comida chatarra.
- Se deben ofrecer alimentos nuevos muchas veces. Tocar y probar nuevos alimentos son pasos hacia la aceptación.
- El apetito varía según el crecimiento, y la alimentación no debe ser forzada ni ser la causa de las peleas.
- Evite los alimentos con los que su hijo se pueda ahogar.

## Desarrollo

- ¡Su niño pequeño realmente ha crecido!
- Puede caminar, correr, subir escalones y patear una pelota. Es posible que puedan quitarse la ropa, imitar las tareas del hogar e imitar los comportamientos / acciones de los adultos (tenga cuidado).
- Los niños pequeños de esta edad generalmente pueden decir al menos de 6 a 20 palabras, comprender los comandos y señalar lo que quieren.
- ¡Lea, hablele y cántele a su bebé para estimular el desarrollo del lenguaje!

## Dormir

- Los niños pequeños necesitan una rutina constante a la hora de acostarse con 1-2 siestas al día.

## 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.

### La seguridad

- Use un asiento para el automóvil (asiento para niños pequeños) en el asiento trasero mirando hacia atrás. No coloque a su hijo en el asiento delantero.
- Mantenga un ambiente libre de humo de tabaco.
- Mantenga las armas y municiones bajo llave y separadas.
- Gire las asas de las sartenes hacia la parte posterior de la estufa.
- Supervisión cercana alrededor de vehículos en estacionamientos y entradas de vehículos.
- Use protector solar y repelente de insectos "para niños", junto con ropa protectora.
- Mantenga su casa a prueba de niños y mantenga las plantas fuera de su alcance.
- Use rejas para bebés.
- Supervise de cerca las calles, los animales y el agua (incluidos los baños).
- Control de intoxicaciones: 1-800-222-1222
- Una vez que su hijo salga (o intente) gatear de la cuna, haga la transición a una cama para niños pequeños.

### Crianza/Disciplina

- Los niños menores de 2 años no deben pasar tiempo frente a una pantalla excepto por video chat con conocidos y siempre supervisados.
- Continúe cepillándole los dientes a su hijo dos veces al día usando una porción muy pequeña de pasta de dientes con fluoruro.
- Los niños de esta edad a menudo serán pegajosos.
- No tolere mordeduras, golpes o comportamientos dañinos hacia personas o animales.
- Para lograr una disciplina eficaz, utilice un lenguaje sencillo para explicar lo que hizo mal.
- El objetivo es enseñar, no castigar.
- Es importante elogiar el buen comportamiento.
- Ignore las rabietas. Las rabietas son el resultado del intento de un niño de ejercer su independencia y lidiar con la autoridad.
- Es normal que su niño pequeño sienta curiosidad por sus genitales y los toque.
- Si está esperando un nuevo bebé, no le imponga nuevas exigencias de desarrollo a su hijo.

**Regrese a los 2 años de edad para su próxima visita de niño sano (debe haber transcurrido 6 meses entre las 2 inyecciones de Hep A).**