

¡Feliz segundo cumpleaños!

Ahora es el momento de hacer las citas para los chequeos con el médico y dentista de su niño. Prepárese para hablar sobre las enfermedades o lesiones que haya tenido su niño. Quizás le convenga hacer una lista de temas sobre que hablar. Incluya cualquier cambio que haya observado en los hábitos de alimentación, sueño o conducta de su niño.

Proteja a su niño y a los demás

A los dos años, es probable que su niño conviva con otros niños. Esto lo pone en un riesgo más alto de enfermarse, especialmente de enfermedades que las vacunas pueden prevenir. Muchas enfermedades se propagan fácilmente de persona a persona. Vacune a su niño para protegerlo, proteger a su familia, su familia y a aquellos que:

- No pueden ser vacunados porque no tienen la edad adecuada o porque tienen ciertas condiciones médicas.
- Tienen sistemas inmunológicos débiles.
- No tienen todas las vacunas.

Asegúrese de que su niño sea vacunado para proteger su salud y para prevenir el contagio de enfermedades en su comunidad.

Las vacunas son la mejor protección para su niño

Si su niño está al día en vacunas, ¡felicitaciones! Mientras que la mayoría de los niños de dos años en nuestro estado están al día en sus vacunas, uno de cada cuatro no tienen todas las vacunas recomendadas. Traiga el registro vitalicio de vacunación de su niño a cada visita médica. A la edad de dos años, su niño debe haber recibido las siguientes vacunas:

- Hepatitis B (Hep B): 3 dosis.
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP): 4 dosis.
- *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib): 3 a 4 dosis.
- Neumocócica conjugada (PCV): 4 a 5 dosis.
- Poliomielitis inactivada (IPV): 3 dosis.
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR): 1 dosis.



- Varicela: 1 dosis.
- Hepatitis A (Hep A): 2 dosis.
- Gripe o influenza: 1 dosis anual.

Algunos niños con ciertas condiciones médicas de alto riesgo, podrían necesitar otras vacunas. Pregúntele al médico o a la enfermera si hay otras vacunas que se recomiendan para su niño. Averigüe si su niño está al día en sus vacunas, visite: www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/.

Ayude a su niño pequeño a aprender nuevas habilidades

A los dos años, su niño ya está empezando a hacer cosas por sí mismo. Los niños aprenden al probar cosas nuevas y al practicar lo aprendido. Dele muchas oportunidades y tiempo para practicar. Su niño puede animarse más cuando juega con otros niños. Él o ella mejora sus habilidades al tomar turnos. Durante el próximo año, su niño aprenderá a hacer lo siguiente:

- Saltar levantando ambos pies al tiempo.
- Dibujar círculos y líneas.
- Decir frases cortas.
- Hacer muchas preguntas.
- Vestirse y desvestirse.

Aprenda acerca de los indicadores del desarrollo. Visite:

www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/

Es importante saber si su niño va en buen camino a un desarrollo saludable, o si necesita algún tipo de ayuda. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero si usted tiene cualquier pregunta acerca del desarrollo de su niño, hay ayuda disponible. Para más información, hable con su médico o enfermera, o llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588. Ellos pueden ayudarle a chequear el desarrollo de su niño y, si fuera necesario, pueden conectarle con el Programa de ayuda infantil temprana en su comunidad.

Manteniendo a su niño pequeño saludable y seguro

Mantenga saludables los dientes de su niño

Los dientes de leche de su niño pequeño, son muy importantes para sonreír, comer, hablar claramente, y para guiar los dientes permanentes en el lugar correcto. Asegúrese de cepillar los dientes de su niño dos veces al día. Use una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro y asegúrese de que su niño escupa la pasta cuando termine de cepillar. Evite bebidas azucaradas, jugo, y el consumo frecuente de bocadillos, ya que pueden causar caries. Su niño pequeño necesita un chequeo dental una vez al año. Si su niño está en riesgo de padecer de caries, su dentista puede recomendar un suplemento de fluoruro.

Anime a su niño pequeño a estar activo

Ayude a su niño pequeño a usar su cuerpo y sus músculos. Vayan a jugar afuera con frecuencia. Seguramente le gustarán los columpios, jugar a la pelota, y juegos sencillos como "la traes" o "escondidillas" con usted y con otros niños. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños no vean más de dos horas de televisión al día. Dele un buen ejemplo. En vez de ver programas o jugar juegos en su televisión, computadora, tableta, o teléfono celular, bailen o vayan fuera a caminar.

No se apresure a enseñarle a su niño a usar el baño

Los padres a menudo quieren que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están preparados hasta cumplir los tres años o más de edad. Su niño aprenderá más rápido y más fácil si usted se espera hasta que esté dispuesto. Busque indicaciones de que está listo. Por ejemplo:

- Querer hacer lo que usted hace.
- Estar seco durante las siestas o por algunas horas seguidas.
- Avisarle cuando necesita que le cambie el pañal.

Halle formas de tolerar los berrinches

Algunas veces los niños pequeños gritan, patean, y chillan cuando no pueden expresar sus sentimientos. Los berrinches pueden ocurrir cuando el niño:

- Está frustrado, enojado, desanimado, o asustado.
- Está nervioso.
- Está cansado, hambriento, o enfermo.
- Necesita atención o está demostrando independencia.

Trate de estar calmada cuando su niño haga un berrinche. Si usted se enoja, podrá alterar más a su niño. Si se encuentra en un lugar público, lleve a su niño a un lugar tranquilo. Permanezca con su niño hasta que se calme. Díglele que estará cerca hasta que se sienta mejor.

Cuando usted ayuda a su niño a aprender cómo manejar sus sentimientos fuertes, usted lo está enseñando a jugar y a aprender. Ayude a su niño a decir cómo se siente. Esto ayudará a que se calme más rápido.

Halle un asiento de seguridad correcto para la talla de su niño

Muchos padres mueven precipitadamente a sus niños de un asiento de seguridad con arnés a un asiento elevado "booster" o al cinturón para adultos del auto. Su niño necesita la protección de un asiento de seguridad con arnés, hasta que tenga cuatro años de edad. Las correas de arnés ajustadas mantienen a su niño seguro durante un viaje en carro y un accidente. Cambie sólo a un asiento elevado "booster" cuando su niño alcance el peso límite del arnés (mire la etiqueta), o sus hombros queden por encima de los ajustadores del arnés.

Los niños menores de 13 años siempre deben sentarse en el asiento de atrás y todos en el auto deben estar debidamente abrochados; es la ley.

¿Tiene preguntas? Visite la página web:

<http://depts.washington.edu/abrocha/index.html>

Mantenga un hogar seguro

Los niños son por naturaleza curiosos, y aunque su niño ya está más grandecito, todavía tiene que vigilarlo cada minuto. Para mantener su hogar más seguro:

- Instale barreras en las escaleras y protectores de ventanas.
- Instale rejillas o redes de seguridad para evitar que las ventanas abran más de cuatro pulgadas. Mantenga las cosas que su niño puede trepar lejos de las ventanas. Visite: www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/ para más información.
- Mantenga las cuerdas de las persianas lejos de la cama del niño y fuera de su alcance.
- Mantenga a su niño lejos de los hornos, las estufas, planchas, pinzas calientes para el pelo, chimeneas, y los calentadores.
- Mantenga las medicinas en envases a prueba de niños, bajo llave y fuera del alcance de ellos.
- Guarde las bolsas y mochilas que puedan contener objetos peligrosos.
- Mantenga los químicos, detergentes, productos con nicotina y marihuana, y toda arma y cuchillo bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Tenga listo el número del Centro para el Control de Envenenamiento de Washington (1-800-222-1222).
- Mantenga los juguetes con pilas de botón pequeñas alejados de los niños. Las pilas son nocivas si se ingieren.

Asegúrese de que las otras personas que cuidan de su niño también tengan un hogar seguro para su niño.

Escoja los juguetes cuidadosamente

Tome en cuenta la edad, habilidades e intereses de su niño al momento de escoger los juguetes. Los juguetes diseñados para niños más grandes pueden ser peligrosos para su niño. Enseñe a sus niños grandes a guardar sus juguetes cuando terminen de jugar. Evite los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar asfixia. Los globos desinflados o rotos de latex causan más muertes por asfixia que otros productos para niños. Los globos Mylar son una mejor opción y son menos peligrosos.