

DIETA SUGERIDA:

Su niño pequeño debe estar tomando leche entera y comiendo “comida de mesa”, es decir debe de estar comiendo los mismos alimentos que el resto de la familia. La siguiente es una dieta “ideal”, escogida de los 4 grupos de alimentos, pero reconozca que su hijo no siempre comerá una dieta balanceada cada día.

1. **Leche:** De 2 a 3 porciones (6-8 oz. por porción) al día. Leche entera es recomendada hasta que su hijo cumpla 2 años de edad. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche. Otros productos lácteos son el yogurt, requesón, pudín, helados o yogurt congelado.
2. **Carnes y Proteínas:** 2 porciones al día. El tamaño de una porción es 1 onza (2 cucharadas). Carne, carnes de aves, pescado o huevos son buenas opciones. Usted obtiene la misma cantidad de proteína de 1 oz. de carne como de 2 cucharadas de mantequilla de maní, 1 oz. de queso o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
3. **Frutas y Vegetales:** 4 porciones de cada uno cada día, siendo 1/4 de taza la medida para cada porción. Trate de darle a su niño 1 porción de fruta o vegetales altos en Vitamina A, tales como duraznos, brócoli, zanahorias, zapallo o camotes. Sírvale por lo menos 1 fruta o vegetal alto en vitamina C, tales como jugo de naranja, brócoli, espinaca, jugo de manzanas enriquecido con vitamina C o jugo de uvas verdes.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal o ¼ de taza de pasta.
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ

- La disminución del apetito o que sea muy exigente y quisquilloso con las comidas es normal a esta edad. Pero si usted le ofrece alimentos apropiados en cada comida su niño tendrá una dieta adecuada.
- Trate de evitar hacer de cada comida una batalla. Respete las preferencias de su hijo hacia algunos alimentos. Muchos niños comen poco pero varias veces durante el día y les funciona mejor comer 3 pequeñas porciones de comida junto con 2 ó 3 bocadillos o meriendas nutritivas al día.
- Evite asfixias, no le de nueces, frutas con semillas (pepas), zanahorias crudas, palomitas de maíz, caramelos crudos, gomas de mascar, uvas todas y perro calientes. Recuerde supervisar a su hijo mientras come y que sea un momento libre de alborotos, carreras o apuros.

CUIDADO DENTAL

Siga cuidando de los dientes de su hijo. Cepíllele los dientes diariamente usando un cepillo de dientes pequeño y suave; y con agua pura. Después, Si su niño se lo permite utilice hilo dental para limpiarle los dientes. Es importante que la limpieza de los dientes se convierta en parte de la rutina de su niño para inculcarle hábitos en la vida. El primer chequeo dental debe ser a la edad de 3 años. No use pasta de dientes con fluoruro hasta que su niño cumpla esta edad.

SLEEPING

La siesta de la tarde es generalmente necesaria para su niño, así como también acostarlo temprano. Debido a la necesidad de independencia de su niño, pueden aparecer problemas a la hora de dormir. La hora de dormir debe ser consistente y seguir una rutina especial. (Bañarlo, cepillarle y limpiarle los dientes, leerle un cuento, un abrazo, un beso, etc.) La rutina debe terminar con su niño tranquilo pero despierto en su cuna y listo para quedarse dormido por sí solo.

Un cambio en la rutina como por ejemplo: cambio de habitación, de cama, perder el muñeco de peluche favorito o la mantita favorita, o un viaje largo lejos de casa puede trastornar el sueño en su niño. Enfermedades, brote de dientes o tener sueños pueden también hacer que se despierte durante la noche. Todas estas son razones válidas para que su niño se despierte. Tranquilizarlos, pero trate de no levantarlos o traerlos hacia tu cama, a menos que estén enfermos. Si su bebé se despierta durante la noche, revise que él se encuentre seguro y cómodo, tenga la menor interacción posible con su bebé y rápidamente salga de la habitación. Ellos aprenderán a volver a dormirse por sí solos, pero puede que lloren al principio. Si usted se mantiene calmado y sigue un patrón consistente cada día, ellos pronto volverán a dormirse solos. En la mayoría de los casos se recomienda esperar hasta los 2 años de edad para cambiar la cuna por una cama.

DEPOSICIONES

A medida que su hijo se acerca a la edad de 2 años usted empezará a pensar a enseñarle a dejar los pañales y usar el baño. Las niñas generalmente se demoran menos en aprender que los niños. Antes de que usted se comprometa a realizar este proyecto, este advertido de que el proceso de dejar los pañales generalmente es más fácil después de cumplir los 2 años de edad. Generalmente a esta edad los niños han alcanzado el control requerido del recto y de la vejiga; así como de las habilidades motoras necesarias para poder ponerse y quitarse la ropa rápida y seguramente antes de usar el baño. Son signos de buena disposición: cuando las deposiciones ocurren en un horario bastante previsible, los pañales no están siempre mojados, lo que indica que la vejiga puede almacenar la orina; ellos pueden y seguirán instrucciones sencillas, mostraran interés en imitar a los otros miembros de la familia cuando van al baño, poseen buenas habilidades motoras al caminar y al sentarse, también muestran deseo de complacer a los padres. Incluso si su niño no está listo, usted puede ayudarlo a familiarizarse con este proceso, manteniendo cerca una bacinica para niños y

en términos sencillos explicarle cómo funciona. La Academia Americana de Pediatría recomienda en proteger el cerebro en desarrollo de los niños menores de 2 años de edad en evitar todos los medios de pantallas (televisión, computador, video). Esto incluye material educacional que venga en cualquiera de estas formas.

DESARROLLO Y JUEGO

Su niño es un gran imitador y debe de seguir alentándosele. Proporcionele juguetes seguros que le permitan expresar sus sentimientos y seguir imitando. Estos pueden ser: muñecas, herramientas seguras, utensilios domésticos y cajas de electrodomésticos vacías son una gran idea para ayudarle a jugar a hacer casas. Asegúrese que los objetos no tengan orillas filosas o partes pequeñas que puedan desprenderse.

Jugar con agua, como lavar platos de plástico, baños, una piscina pequeña (todos bajo supervisión) también aseguran el juego imaginativo.

Su niño puede tirar una pelota por lo alto sin caerse y le pueden gustar los juguetes que son para jalar y empujar. Puede subir las escaleras con ayuda de usted sujetándose de su mano, pero generalmente uno escalón a la vez. Puede colocar bloques uno encima del otro, quizás 3 o 4 a la vez. Los niños a esta siguen disfrutando garabatear.

A medida que el vocabulario de su niño va incrementándose, ellos son capaces de identificar las partes del cuerpo y de manera mas seguida empiezan a usar palabras direccionales como: “arriba”, “abajo”, “adentro”, “afuera” y “ven”. Ya que su niño empieza también a estar conciente de las diferencias sexuales, usted debe de enseñarle los términos correctos de las funciones y partes del cuerpo. La curiosidad por la anatomía sexual es común, exploran sus genitales.

Los niños a esta edad todavía no saben compartir. Por lo tanto cuando se quiten los juguetes entre ellos esto causara grandes disturbios, como: mordeduras, pellizcos, golpes y rabieta. Siga leyéndole a su niño para incrementar su vocabulario, para inculcarle amor a la lectura y desarrollar vínculos de cercanía con su niño.

DISCIPLINA

Tener un niño pequeño es una humilde experiencia. Recuerda cuando usted miraba a los hijos de otras personas hacer rabieta y decía: “Mi hijo nunca hará eso”. Ahora usted se da cuenta que hay momentos en los cuales cualquier niño puede actuar de forma inesperada.

A esta edad su niño no tiene idea del significado del bien o mal, ni del concepto de las reglas. Ellos simplemente siguen el impulso del momento. Tomara años de una firme pero suave orientación antes de que ellos comprendan lo que usted espera de ellos y del auto control necesario para poder alcanzar esas expectativas.

La disciplina implica, establecer límites que puedan ayudar a su niño a aprender lo bueno y lo malo; y que le ayude en el desarrollo del dominio de si mismo. Para evitar frustraciones en usted y en su niño establezca algunas prioridades y luego gradualmente elabore una lista de reglas. Dar prioridad a los puntos de seguridad como: correr en la calle y prevenir comportamientos agresivos, que su niño no le haga daño a los demás (pegar, morder, etc.). Una vez que ellos aprendan estas reglas usted puede poner su atención en aquellos molestos comportamientos tales como: tirar la comida, gritar en público, etc. Usted necesita darle más muestras de afecto en lugar de aumentar el número de castigos y correcciones. Complacerle es muy importante para su niño, por eso los elogios y darle atención son poderosas recompensas que le pueden motivar a obedecer aquellas las reglas razonables que usted le ha establecido.

Es importante tener expectativas realistas para el comportamiento de su niño. Ellos deben reflejar su propio temperamento y personalidad, no las fantasías de los padres. Ellos pueden ser más activos de lo que usted quisiera que sean. Pero insistir en que su niño pase largos periodos de tiempo en el corral puede ser muy limitante y frustrante para su niño. Ponga más atención en su niño cuando éste se encuentre cansado, hambriento, enfermo o en una condición poco común.

A pesar de todos sus mejores esfuerzos, su niño a veces se comportará mal. El tiempo a solas o tiempo de silencio es una forma de disciplina usada para interrumpir inaceptables comportamientos, aislando a su niño en un lugar aburrido, como el corral, la esquina de una habitación, una silla o su habitación por un breve periodo de tiempo. El tiempo a solas es la mejor forma de disciplina para muchos de los comportamientos irracionales de los niños. Es mucho más efectivo que darle nalgadas, amenazarlos o gritarles. El tiempo a solas tiene la ventaja de brindar un plazo para calmarse tanto para el niño como para el padre; y volver a controlar sus emociones. El tiempo a solas debe durar 1 minuto por año de edad y no más de 5 minutos.

SEGURIDAD

Las medidas de seguridad en su casa y fuera de su casa no pueden ser suficientes. Aún el mayor riesgo para la salud de su hijo es un accidente de auto. Siempre use una silla para auto aprobada y con freno en la manera recomendada. Los accidentes son más comunes cuando su niño no es supervisado adecuadamente o se encuentra en un ambiente diferente como en casa de un familiar o amigo. Es muy importante reexaminar la seguridad del área de juego de su niño y actualizarla si es necesario. En situaciones y áreas con menos seguridad, extra supervisión y atención es necesaria. Siempre use un asiento de bebé aprobado para el auto. Su niño/a debe permanecer dando la espalda en el asiento trasero, hasta que tenga 2 años o hasta que alcancen la estatura y peso máxima que permite su asiento de carro.

Tenga el Número de Control de Envenenamiento (404) 616-9000 en su teléfono. En caso de que su niño ingiera medicamento o cualquier otra sustancia venenosa, llame al Control de envenenamiento primero para instrucciones.

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR

Tylenol o ibuprofeno (Motrin o advil)

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 2 años de edad.

Información adicional para los Padres
APP Guide to Potty Training
www.aap.org/bookstore
18-24 meses

11/2015