

DIETA SUGERIDA: 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. Todos los niños mayores de 2 años deben seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta de su niño las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones más frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** 2 a 3 porciones (6-8 Oz. por porción) por día. Su niño puede tomar el mismo tipo de leche que toma el resto de la familia (1% o menos). Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, pudín, helados o yogurt congelado. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche.
2. **Carnes:** 3 porciones al día. El tamaño de una porción es de 2 onzas (4 cucharadas). Carne sin grasa y delgada, carne de aves, pescado legumbres, huevos y mantequilla de cacahuete son buenas opciones. Usted obtiene la misma cantidad de proteína de 1 onza de carne como de 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 onza de queso, 1 huevo o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
3. **Frutas y vegetales:** 4 porciones de cada uno cada día, siendo ½ taza o 3 cucharadas 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 un vegetal alto en Vitamina C, tales como, brócoli, espinaca o jugo enriquecido con vitamina C. Límite el consumo de jugos a 4-6 onzas por día.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal ó 1/3 de taza de pasta. Trate de darle a su niño alimentos con alto contenido de fibra. (pan de trigo integral, cereales altos en fibra, avena, arroz integral)
5. **Vitaminas:** 400 IU vitamina D es recomendada diariamente.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBE:

- 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 y evita darle múltiples meriendas no nutritivas, su niño recibirá una dieta adecuada.
- Trate de evitar hacer de cada comida una batalla. Respete las preferencias de su hijo hacia algunos alimentos. Algunos días se puede resistir a comer determinado tipo de comida, o insistir en comer sólo una o dos de sus comidas favoritas por un periodo de tiempo. Siga ofreciéndole comida variada ya que las preferencias de su niño variarán. 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.
- Algunas Meriendas saludables son: Yogurt (bajo en grasa o sin grasa) queso blando en tiritas elaborado con leche descremada, cereales secos (integral, bajo en azúcar) galletas (integral, sin grasa) Roscas de pan pequeñas (con queso de crema bajo en grasa) pasas, galletas de Graham, wafers de vainilla, galletas de animalitos, pretzels y fruta fresa.
- Para evitar asfixias, no le de nueces, frutas con semillas (pepas), zanahorias crudas, palomitas de maíz, caramelos duros, gomas de mascar y perro calientes. Recuerde supervisar a su hijo mientras come y que sea un momento libre de alborotos, carreras o apuros.
- Sugerimos cenar en familia.
- Evitar la televisión durante la cena.

CUIDADO DENTAL:

Comience a cepillarle los dientes a su hijo usando un cepillo de dientes pequeño y suave; y use una pequeña cantidad de pasta dentífrica con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un guisante pequeño) El fluoruro es importante para combatir las caries, pero si los niños menores de 6 años tragan demasiado fluoruro, sus dientes permanentes podrían decolorarse y desarrollar manchas blancas. Usando no más que una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente del tamaño de un guisante pequeño) puede evitarse que esto suceda. Usted puede permitir que su niño se cepille los dientes por sí solo, luego ayúdelo. El primer control dental de su hijo deberá ser a la edad de 3 años.

SUEÑO

Entre las edades de 2 y 3 años, su niño podrá dormir de 9 a 13 horas al día. La mayoría de los niños pequeños todavía requieren una siesta durante la tarde. A la hora de dormir su niño probablemente insistirá en cumplir con su ritual para ir a la cama (Baño, cepillado de dientes, cuento, tomar agua, etc.) Si usted cambia su rutina, él se quejará o podrá incluso tener problemas para ir a dormir. Si los niños todavía duermen en un a cuna, este podrá ser el momento para cambiarlos a una cama grande, ya que ellos pueden treparse y caerse se la cuna. Parte de este patrón es debido al típico negativismo de esta edad. (Ellos se rehúsan a hacer todo lo que los padres quieren que ellos hagan) y parte es debido a la todavía persistente ansiedad por separación. A pesar de su insistencia en ser independientes, ellos todavía se sienten incómodos cuando se les dejan solos en la oscuridad.

Prepare a su niño para la hora de dormir, deje una luz de noche encendida y deje que el duerma con un objeto de seguridad (muñeco de peluche, una mantita favorita) Si él todavía prueba o empuja sus límites, mantenga la calma, sea constante cuando se dirija a él y con el tiempo él se dará cuenta que no tiene nada que ganar peleando con usted y empezará a ir a dormir voluntariamente y con gusto.

De vez en cuando su niño podrá despertarse debido a una pesadilla. Las pesadillas son comunes entre los niños pequeños quienes no saben todavía diferenciar entre la imaginación de la realidad. Cuando una pesadilla despierte a su niño, la mejor respuesta es consolarlo hasta que se calme lo suficiente para volver a dormirse.

ELIMINACION

La mayoría de los niños están listos para dejar los pañales después de cumplir los 2 años (los niños ligeramente después que las niñas). Preste atención a las siguientes señales: 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, muestran deseo de complacer a los padres y muestra interés en imitar a los otros miembros de la familia en el baño. Las posibilidades son de que el proceso de dejar los pañales no sea exitoso hasta que su niño pase la etapa del negativismo y resistencia a hacerlo, que ocurre en esta edad. Su niño debe sentirse en control de proceso.

Una vez que su niño este listo para empezar. Las cosas deben avanzar suavemente si usted mantiene una actitud relajada y no mucha presión. Elogie a su hijo cada vez que tenga éxito usando el baño, en lugar de mencionar cuando el cometa errores a lo largo de este proceso. Presionarles o hacerles sentir mal cuando tienen un accidente, sólo añadirá un innecesario elemento de estrés que esta ligado a un retraso o demora en sus progresos. Compre una bacinica o una sillita, que sea al nivel del piso. Hacer que los pies de su niño toquen el piso le permite apoyarse para hacer fuerza y le da una sensación de seguridad. También le ofrece la libertad de poder levantarse y sentarse de la silla cuando quiera. Este tipo de bacinica o silla debe de ser portátil.

Algunos niños aprenderán a controlar sus vejigas primero y otros empezarán con el recto. Estos dos se pueden trabajar simultáneamente. Primero su niño aprenderá a controlar sus necesidades durante el día y tiempo después durante la noche.

Cambie los pañales por calzones después de que su niño se muestre cooperativo al sentarse en la bacinica o en escusado y haga la mitad de sus necesidades ahí. Compre calzones holgados que le permitan a su hijo subírselos y bajárselos fácilmente. Use pañales solamente en las noches cuando lo lleve a la cama. Los pañales “pull-ups” son muy útiles para viajes.

Continúe elogiando a su niño cuando este seco y use la bacinica. Si su niño se resiste a este proceso, entonces deténgase, no insista y retome el proceso el siguiente mes. Si ellos se muestran capaces pero no interesados (especialmente si ellos se encuentran cerca de los 3 años) Trate de usar un cuadro de recompensas usando estrellitas, caritas felices o stickers, dándole una carita feliz como premio cada vez que el use la bacinica o el escusado para hacer sus necesidades.

DESARROLLO Y JUEGO

Su niño podrá subir y bajar de las escaleras por si mismo poniendo ambos pies en el escalón. Ellos podrán ser capaces de correr más fácilmente y podrán recoger y levantar un objeto sin caerse. El podrá tirar una pelota por lo alto, construir una torre de 6 ó más bloques y podrá dibujar un círculo o una línea recta de 3 años de edad.

Su vocabulario esta creciendo considerablemente a menudo puede hablar usando frases cortas de 2 ó 3 palabras. Su habla se vuelve más fácil de entender. Los juegos que involucran el uso de su imaginación (imitar personas, roles) continúan siendo una parte importante en el desarrollo de su niño. Así como juegos que implican el uso de sus habilidades grueso y fino motoras.

Juguetes apropiados que mejoran el uso de estas funciones son: Equipos en el patio de recreo (columpios, resbaladeras, etc.) Utensilios de casa como equipos de cocina, teléfonos y platos. Pinturas y plastelinas son elementos de juego grandiosos, pero son mejores usados bajo supervisión de un adulto.

Las tareas simples del hogar como, sacudir o limpiar la mesa; o barrer una determinada área usando una escoba son actividades que su niño disfruta hacer y le hacen sentir parte de la familia.

Ahora que su hijo puede voltear una por una las paginas de los libros, déjelo que sostenga el libro mientras usted se lo lee. Llévelo a la biblioteca para que el mismo escoja los libros que quiere leer.

Sin duda usted ha escuchado que la edad de los 2 años es la más terrible. Este período de desarrollo se parece a un constante juego de tira y afloja entre la continua confianza de su hijo en usted y la necesidad de su niño por hacer valer su independencia. Ellos podrán cambiar radicalmente entre estos dos extremos, colgándose de usted cuando usted trata de dejarlo, y corriendo en dirección opuesta cuando usted quiere que le escuche. Es necesario saber que estos cambios son parte normal del proceso de desarrollo de su hijo.

DISCIPLINA

A esta edad, su niño de 2 años quiere explorar el mundo e ir en busca de aventura. Como resultado, ellos dedicarán la mayor parte del tiempo probando límites. Que pueden ser los de ellos, los de usted y los del entorno. Cuando ellos sobrepasen un límite y se les corrija, espere que reaccionen con enojo y frustración, posiblemente con una rabieta. Los niños de 2 años siempre tienen muchas ansias por tener el control. Ellos quieren ser más independientes de lo que sus habilidades y seguridad se lo permiten y ellos no aprecian sus límites. Ellos quieren tomar decisiones, pero no saben como comprometerse o lidiar bien con decepciones y les es difícil contenerse y controlarse. Ellos tampoco saben como expresar sus sentimientos con palabras, entonces en lugar de eso, ellos representan sus frustraciones llorando, retrayéndose; y algunas veces haciendo rabieta. Aunque estas muestras emocionales son desagradables, son raramente peligrosas.

Usted no puede prevenir cada rabieta, pero puede ser capaz de disminuir su número, estando seguro que su niño no se cansa demasiado, o se ponga muy ansioso, o se sienta frustrado innecesariamente. Evite situaciones que sean demasiado para él y que no pueda manejar. Por ejemplo, no es una buena idea llevar a su niño al supermercado cuando es la hora de la siesta. Sea realista en sus expectativas; pocos niños a esta edad no protestarían si tienen que pasar muchas horas en el cochecito (carreola) mientras usted compra en el centro comercial. Los niños cuyos padres fracasan estableciendo límites o son muy estrictos tienden a tener mas

frecuentes e intensas rabietas que los niños cuyos padres toman un moderado acercamiento. Como una regla, es mejor establecer pocos límites pero ser firme y consistente con aquellos que ya están establecidos (generalmente con los relacionados a la seguridad y prevención de daños) Espere que su niño le diga “no” muchas veces cada día. Sea cariñoso pero firme y responda de la misma manera cada vez que su niño viole una regla. Ellos no aprenderán esta importante lección inmediatamente, por eso espere que se repitan estas escenas muchas veces antes de que el comportamiento de su niño cambie.

Cuando su niño tenga una rabieta, es importante que usted se mantenga calmado. Si usted tiene un fuerte arrebato de ira, su niño naturalmente imitará su comportamiento. Algunas veces una suave compostura, conteniéndose o algunas técnicas de distracción ayudarán a extinguir la rabieta. Si no puede distraer a su niño, ignórelo. Cada vez que usted reaccione a sus arrebatos de ira de cualquier manera, usted estará recompensando o premiando su comportamiento negativo de su niño con más atención. Si usted esta en un lugar publico donde su comportamiento lo esta avergonzando, simplemente apártelo sin discusiones o alboroto.

Espere hasta que su niño se haya calmado antes de regresar o continuar con sus actividades.

No use castigos físicos para disciplinar a su niño. Si usted lo hace ellos pueden asumir que la agresión es una manera aceptable de responder cuando ellos no consiguen lo que quieren a su manera. El tiempo a solas o tiempo de silencio es una forma de disciplina usada para interrumpir comportamientos inaceptables, 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 debe durar 1 minuto por año de edad. El uso de un reloj de cocina con un timbre puede representar el final del periodo. Todas las personas encargadas del cuidado de los niños deben ser consistentes usando el tiempo a solas de forma correcta. Con una simple pauta y refuerzo, su niño empezará a darse cuenta de lo que es aceptable y lo que no. Elogie a su niño cada vez que juegue bien con otro niño, o cuando coma solito, sin ayuda, cuando se vista solo o cuando siga instrucciones simples. Mientras usted haga esto, él empezará a sentirse bien en relación a estos logros y consigo mismo; y su autoestima se elevará. Evite usar comida y dulces como premio o recompensa.

SEGURIDAD

Las medidas de seguridad en su casa y fuera de su casa no pueden ser suficientes. La curiosidad natural de su niño lo llevara a explorar muchas nuevas cosas incluyendo algunos lugares peligrosos. Su dominio de si mismo y habilidad para rescatarse no están todavía bien desarrolladas, por eso ellos todavía necesitan cuidadosa supervisión. Supervise de cerca a su niño cuando se encuentre cerca de entrada y salidas de autos o cerca de la calle. Use una silla para auto aprobada, correctamente instalada en cada viaje que haga con su niño en el auto y manténgala siempre en el asiento trasero.

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

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR

Para el control de la fiebre, acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil).

La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 2-1/2 años de edad.

Información adicional para los Padres

Guide to Potty Training by The American Academy of Pediatrics

www.aap.org/bookstore

Six Point Plan for Raising Happy Healthy children by J Rosemond

Making the Terrible Tows Terrific by J Rosemond

Caring For your Baby and Young Child: Birth to Age 5 by AAP

11/2015

2-3