

# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 2 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

## El lenguaje de su niño(a)

- Comente y describa las ilustraciones de los libros y las cosas que ven y oyen juntos.
- El mejor modo de ayudarlo al niño a aprender a hablar es jugar con él, dejando que lleve el liderazgo.
- Léale al niño todos los días.
- Es posible que le guste oír el mismo cuento una y otra vez.
- Pídale que señale cosas conforme usted lee.
- Haga pausas al leer para invitar al niño a hacer un sonido de animal o terminar una parte del cuento.
- Use el lenguaje correcto; déle un buen ejemplo.
- Hable lentamente. Recuerde que el niño puede tardar en responderle.

## Su niño(a) y la televisión

- Es mejor que un niño pequeño juegue a que vea televisión.
- Limite la televisión a 1 a 2 horas diarias.
- Veán juntos televisión y comenten los programas y lo que usted piensa.
- Tenga cuidado con los programas y anuncios que su pequeño ve.
- Haga otras actividades con su niño como leer, jugar y cantar.
- Hagan actividades físicas en familia. Asegúrese de que el niño se mantiene activo en la casa, en la guardería y con la niñera.

## Seguridad

- Compruebe que el asiento de seguridad para el auto esté correctamente instalado en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad para el auto orientado hacia atrás hasta que su bebé cumpla dos años de edad o hasta que alcance el máximo peso o estatura permitido por el fabricante del asiento.
- Todos los que van en un auto deben usar el cinturón de seguridad. No encienda el motor hasta que todos se lo hayan puesto.

- Nunca deje al niño solo en la casa o el jardín, especialmente cerca de autos, sin la supervisión de un adulto maduro.
- Cuando saque el auto en reversa del garaje, pida a otro adulto que sostenga al niño a una distancia prudente para evitar atropellarlo.
- Mantenga al niño alejado de máquinas en movimiento, cortadoras de césped, calles, puertas de garajes en acción y entradas de garajes.
- Póngale al niño un casco bien ajustado al andar en bicicleta o triciclo.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.

## Entrenamiento para ir al baño

- Los signos de que un niño está listo para aprender a ir al baño son:
  - Permanece seco por 2 horas
  - Sabe si está mojado o seco
  - Puede bajarse y subirse los pantalones
  - Quiere aprender
  - Le puede avisar que va a tener una deposición
- Planee pausas frecuente para ir al baño. Un niño usa el baño hasta 10 veces al día.
- Ayúdele a lavarse las manos luego de usar el baño y de cambiarle el pañal y antes de las comidas.
- Limpie la bacinilla después de cada uso.
- Enséñele al niño a taparse la boca con el hombro al toser o estornudar. Limpie la nariz con un pañuelo de papel.
- Lleve al niño a escoger su ropa interior cuando esté listo.

## Cómo se comporta su niño(a)

- Elogie a su niño cuando se porte bien.
- Es normal que proteste cuando se aleja de usted o conoce a nuevas personas.
- Escúchelo y trátelo con respeto. Espere que los demás hagan lo mismo.
- Juegue con el niño todos los días, haciendo cosas que le gusten al pequeño.
- Abrácelo y cárguelo a menudo.
- Déle la opción de escoger entre dos cosas buenas en cuanto a meriendas, libros o juguetes.
- Ayúdelo a expresar y nombrar sus sentimientos.
- Ayúdelo a jugar con otros niños, pero no espere que comparta sus cosas.
- Nunca se burle de los temores del niño ni le permita a otros que lo asusten.
- Observe cómo reacciona ante nuevas personas o situaciones.

## Qué esperar en la visita de los 2 años y medio

### Hablaremos de:

- El lenguaje del niño
- Prepararse para el preescolar
- Actividades familiares
- Seguridad en el hogar y el auto
- Llevarse bien con otros niños

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org