



DOS AÑOS DE EDAD

EXAMEN DE BIENESTAR DE 2 AÑOS

NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
- LECHE DESCREMADA O 2%
 - NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- ¡COMER DEBE SER DIVERTIDO! PERMITA QUE SU HIJO DECIDA CUANDO ESTA LLENO.
- COMA EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

DESARROLLO DE SU HIJO

- LA MITAD DE LAS PALABRAS DE SU HIJO DEBE SER COMPRENSIBLE
- HAGA LA TRANSICIÓN A UNA CAMA NORMAL PARE QUE SU HIJO NO SE SALGA DE LA CUNA.

COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!
- EMPIEZA EL INTERÉS POR USAR EL BAÑO. SU HIJO ESTA LISTO PARA APRENDER CUANDO EL:
 - LE DICE QUE ESTE SECO O MOJADO Y LE PUEDE DECIR CUANDO TIENE QUE IR
 - SE BAJA LOS PANTALONES
 - SE QUEDA SECO DURANTE 2 HORAS
 - ¡QUIERE APRENDER!
- LOS BERRINCHES SON NORMALES. NO DISCIPLINE CON AZOTES.
 - ALABE EL BUEN COMPORTAMIENTO.
 - PON LIMITES.
 - USE DISTRACCIONES.
 - REMUÉVALO DE LA SITUACIÓN

MANTENGA A SU HIJO SEGURO

- USE UN ASIENTO INFANTIL ORIENTADO HACIA ATRÁS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA QUE EL PESO Y LA ALTURA DE SU HIJO SEAN MAYORES QUE LOS LIMITES DE SU ASIENTO DE COCHE.
 - CUANDO SU HIJO ALCANCE LOS LIMITES, CAMBIE A UN ASIENTO PARA COCHE QUE MIRE HACIA ADELANTE.
- NUNCA DEJE A SU HIJO SOLO EN AGUA.
 - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- MANTENGA LOS MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN GABINETES CERRADOS CON LLAVE.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS

DE LIMPIEZA ACTIVIDADES

- ¡LEA CON SU HIJO TODOS LOS DÍAS!
- ¡LOS INSTRUMENTOS MUSICALES SON DIVERTIDOS! COMPRADOS O CASEROS
- JUEGA CON OTROS NIÑOS
- MENOS DE 1 HORA AL DÍA DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA Y TELÉFONO

DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UNA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

SIGUIENTE VISITA: 3 AÑOS DE EDAD

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG