

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 2 AÑO



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Tómese un tiempo para usted y su pareja.
- Manténgase en contacto con sus amigos.
- Dedique tiempo a las actividades familiares. Pase tiempo con cada hijo.
- Enséñele a su hijo a no pegar, morder, o lastimar a otras personas. Sea un modelo a seguir.
- Si se siente insegura en su hogar o alguien la ha lastimado, avísenos. Las líneas directas y recursos comunitarios también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Acepte ayuda de su familia y de sus amigos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, busque ayuda. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP pueden brindar información y asistencia.

### ✓ EL HABLE Y SU HIJO

- Utilice lenguaje claro y simple con su hijo. No le hable como bebé.
- Hable despacio y recuerde que su hijo puede tardar en responder. Su hijo debería ser capaz de seguir instrucciones simples.
- Léale a su hijo todos los días. A su hijo quizás le encante escuchar la misma historia una y otra vez.
- Hable de las imágenes de los libros y descríbalas.
- Hable acerca de las cosas que ven y escuchan cuando están juntos.
- Pídale a su hijo que señale las cosas mientras usted lee.
- Detenga el cuento y deje que su hijo haga el sonido de un animal o termine una parte del cuento.

### ✓ EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

- Hágale un cumplido a su hijo cuando haga lo que usted le pidió.
- Escuche a su hijo y trátelo con respeto. Espere que los demás también lo hagan.
- Ayude a su hijo a hablar de sus sentimientos.
- Observe cómo responde ante nuevas personas y situaciones.
- Lean, hablen, canten, y exploren juntos. Estas son las mejores actividades para ayudar a los niños a aprender.
- Reduzca el uso de la televisión, tableta y smartphone a no más de 1 hora de programas de alta calidad por día.
  - Para los niños, es mejor jugar que mirar televisión.
  - Incentive a su hijo a jugar hasta 60 minutos por día.
- Evite encender la televisión durante las comidas. En cambio, hablen.

### ✓ APRENDER A IR AL BAÑO

- Comience a enseñarle a su hija a ir al baño cuando esté lista. Los signos que indican que su hija está lista para aprender incluyen
  - Que pueda mantenerse seca durante 2 horas
  - Que ella sepa si está mojada o seca
  - Que pueda subirse y bajarse los pantalones
  - Que quiera aprender
  - Que pueda decirle si va a defecar
- Organice recreos para ir al baño a menudo. Los niños van al baño hasta 10 veces por día.
- Enséñele a su hija a lavarse las manos luego de usar el baño.
- Limpie la bacinica después de cada uso.
- Lleve a su hija a elegir su ropa interior cuando ella se sienta lista.

### Recursos útiles

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233 | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669  
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 2 AÑO: PADRES

## ✓ SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para autos esté orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. Una vez que su hijo alcance esos límites, es momento de cambiar el asiento y orientarlo hacia adelante.
- Asegúrese de que el asiento de seguridad para el automóvil esté instalado correctamente en el asiento trasero. El cinturón del arnés debería ajustarse al pecho de su hijo.
- Los niños observan lo que usted hace. Todos deberían usar cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro.
- Nunca deje solo a su hijo en la casa o en el jardín, especialmente cerca de autos o de maquinaria, sin un adulto responsable a cargo.
- Cuando saque el automóvil del garaje o esté conduciendo en el estacionamiento, asegúrese de que otro adulto sostenga a su hijo a una distancia segura para que no se atraviese en el camino de su automóvil.
- Haga que su hijo use un casco que le ajuste bien cuando ande en bicicleta y en triciclo.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 2½ AÑO DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Crear rutinas familiares
- Apoyar el habla de su hijo
- Llevarse bien con los niños
- Prepararse para el jardín infantil
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 2 Year Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.