

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 2½ AÑO



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

### ✓ RUTINAS FAMILIARES

- Disfruten de las comidas en familia y siempre incluyan a su hijo.
- Tengan noches tranquilas y rutinas para ir a dormir.
- Visiten zoológicos, museos, y otros lugares que puedan ayudar a que su hijo aprenda.
- Sean activos como familia.
- Manténgase en contacto con sus amigos. Haga cosas que no incluyan a su familia.
- Asegúrese de que en su familia están de acuerdo en cómo respaldar el desarrollo de la independencia de su hijo, al mismo tiempo que mantienen límites consistentes.

### ✓ APRENDER A HABLAR Y COMUNICARSE

- Lean libros juntos todos los días. Leer en voz alta ayudará a que su hija se prepare para el jardín infantil.
- Lleve a su hija a la biblioteca y lean cuentos.
- Escuche a su hija con atención y repita lo que dice utilizando formas gramaticales correctas.
- Dele mucho tiempo para responder preguntas.
- Sea paciente. Puede que su hija pida leer el mismo libro una y otra vez.

### ✓ LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

- Dele la oportunidad de jugar con otros niños de su edad. Contrólole de cerca, ya que es posible que su hijo no esté listo para compartir o jugar de manera cooperativa.
- Ofrézcale a su hijo y a su amigo cosas que les puedan gustar. Los niños necesitan tener una variedad de opciones para evitar conflictos.
- Bríndele la opción de elegir entre 2 cosas que su hijo prefiera. Más de 2 es demasiado para que su hijo elija.
- Reduzca el uso de la televisión, tableta y smartphone a no más de 1 hora de programas de alta calidad por día. Esté al tanto de lo que su hijo mira en la televisión.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

### ✓ PREPARARSE PARA EL JARDÍN INFANTIL

- Piense en el jardín infantil o en el grupo de cuidado de su hijo. Si necesita ayuda para seleccionar un programa, podemos brindarle información y recursos.
- Visite una tienda para maestros o una librería y busque libros para preparar a su hijo para la escuela.
- Únase a un grupo de juego y organice citas para jugar.
- Facilite el aprendizaje para ir al baño.
  - Vista a su hijo con ropa que se pueda quitar con facilidad.
  - Coloque a su hijo en el inodoro cada 1 o 2 horas.
  - Dígale un cumplido cuando tenga éxito.
- Trate de desarrollar una rutina para ir al baño.
- Cree un ambiente relajado leyendo o cantando en el baño.

**Recursos útiles** Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es)

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 2½ AÑO: PADRES

## ✓ SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para el automóvil esté instalado correctamente en el asiento trasero. Mantenga el asiento orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante. El cinturón del arnés debería ajustarse al pecho de su hija.
- Todos deberían usar cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. No encienda el vehículo hasta que todos ajusten sus cinturones.
- Nunca deje a su hija sola adentro o afuera de su casa, especialmente cerca de automóviles o máquinas.
- Haga que su hija use un casco que le ajuste bien cuando ande en bicicleta, en triciclo, o en el asiento de una bicicleta para adultos.
- Tenga a su hija al alcance de su mano cuando esté cerca o adentro del agua.
- Vacíe los baldes, piscinas para jugar, y tinas cuando termine de usarlos.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hija, póngale ropa que la proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Cuente con alarmas de incendios y de monóxido de carbono funcionando en cada piso. Contrólelas todos los meses y cambie la batería todos los años. Organice un plan familiar de escape en caso de incendio en su hogar.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 3 AÑO DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Jugar con otros niños
- Incentivar la lectura y el habla
- Comer saludable y mantenerse activos como familia
- 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: 2½ Year Visit (Parent)*

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