

Atención del Niño Sano a los 2 Años (Well Child Care at 2 Years)

Nutrición

Las comidas familiares son importantes para su hijo. Dejar que su hijo coma con usted le hace sentir como parte de la familia. No haga de la hora de comer una guerra. Deje que su hijo se alimente por sí solo. Su niño continuará mejorando con la cuchara, con menos derrames que antes. Es bueno dejar a su hijo ayudar a elegir qué alimentos comer. Asegúrese de darle a elegir sólo alimentos nutritivos. Ahora es el momento de cambiar a la leche 2%.

Su hijo debe haber dejado completamente el biberón.

Desarrollo y Disciplina

A esta edad los niños frecuentemente dicen "no" o se rehusan a hacer lo que usted quiere que hagan. Esta etapa normal del desarrollo involucra probar las reglas impuestas por los padres. Es bueno ser constante en hacer cumplir reglas razonables. Los padres deben imponer reglas razonables que no sean muy estrictas o muy indulgentes. Los padres deben de aplicar las reglas justamente cada vez. Sea amable pero firme con su hijo aun cuando el niño quiera violar una regla. A muchos padres les parece difícil esta edad, por lo que consulte a su médico para recibir consejos en manejo de comportamiento. Estos son algunos buenos métodos para ayudar a su hijo a aprender reglas y mantenerse a salvo.

1. Casa a prueba de niño. Recorra todas las habitaciones de su casa y recoja cualquier cosa de valor, peligrosa, o sucia. Prevenir a prueba de niños evitará muchos problemas de disciplina. No espere que un niño no se meta con las cosas sólo porque le ha dicho que no.
2. Distriga y sustituya. Si los niños están jugando con algo que usted no quiere que tengan, sustitúyalo por otro objeto o juguete que el niño disfruta. Este proceder evita una pelea y no pone a los niños en una situación en la que tengan que decir "no".
3. Enseñe y dirija. Tenga tan pocas reglas como sea necesario y manténgalas. Estas reglas deben ser las importantes para la seguridad del niño. Si se viola una regla, después de una breve y clara explicación, castigue al niño inmediatamente haciendo que se siente solo durante 2 minutos. Es muy importante que el castigo venga inmediatamente después de que se viola la regla.
4. Discipline a su niño de manera uniforme. No haga amenazas que no puede cumplir. Si usted dice que va a hacerlo -hágalo.

Algunos niños a esta edad dan señales de que están listos usar el baño. Cuando su hijo comience a reportarle el pañal mojado o sucio, es una señal de que prefiere estar seco. Elogie a su hijo por decírselo. Los niños pequeños son naturalmente curiosos acerca de otras personas usando el baño. Si su hijo tiene curiosidad, déjelo ir al baño con usted. Compre una bacinica y déjela en la recámara donde generalmente juega su hijo. Es importante no imponer muchas demandas en el niño o avergonzarlo acerca de usar el baño. Cuando su hijo use el baño, hágale saber lo orgullosa que está.

Pase tiempo enseñándole a su hijo cómo jugar. Favorezca los juegos imaginativos y el compartir los juguetes, pero no se sorprenda de que los niños de 2 años generalmente no quieran prestar sus juguetes a nadie. Si va a aceptar que se vea la televisión, vea programas para niños con su hijo.