

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 2.5 años de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Juega cerca de otros niños y a veces juega con ellos.
- Le muestra lo que puede hacer, diciéndole “¡Mírame!”.
- Sigue rutinas sencillas cuando se lo dicen, como ayudar a recoger los juguetes cuando usted le dice “Es hora de limpiar”.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Dice aproximadamente 50 palabras.
- Dice dos o más palabras juntas, con una palabra de acción, como “perrito corre”.
- Nombra cosas en un libro cuando usted señala y pregunta “¿Qué es esto?”.
- Dice palabras como “yo”, “mi” o “nosotros”.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Usa cosas para fingir, como darle de comer un bloque a un muñeco, como si se tratara de comida.
- Demuestra habilidades para la resolución de problemas simples, como pararse sobre un banquito para llegar a algo.
- Sigue instrucciones de dos pasos, como “Deja el juguete y cierra la puerta”.
- Muestra que conoce al menos un color, por ejemplo, señalando un crayón rojo cuando usted pregunta “¿Cuál es el rojo?”.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Usa las manos para girar cosas, como pestillos, o desenroscar tapas.
- Se quita parte de la ropa solo, como los pantalones flojos o una chaqueta abierta.
- Brinca con ambos pies.
- Da vuelta las páginas de un libro de a una por vez cuando usted le lee.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Enseñe a su hijo a decir las palabras correctamente. Avance lentamente para expandir las oraciones de su hijo. Si dice “má nana”, usted le pregunta “¿Quieres comer más banana?” Use lenguaje claro y simple y evite hablar como un bebé.
- Lean libros juntos todos los días y hablen sobre las imágenes. Cántele con frecuencia.
- Practique arrojar, hacer rodar y patear una pelota. Enséñele a abrir puertas y practique pasar las páginas de un libro.
- Juegue con rompecabezas y bloques para fomentar la resolución de problemas y la clasificación. Nombre las formas y los colores mientras juegan. Fomente el juego de representación dándole disfraces y usando juguetes como muñecos, autos o teléfonos de juguete.
- Enséñele a crear proyectos de arte sencillos con crayones o pinturas dactilares. Exhiba sus obras de arte en la pared o en el refrigerador, para que el niño las vea.
- Enséñele a ayudar con las tareas simples del hogar, como llevar la ropa sucia al cesto o recoger los juguetes. Elógielo por ayudar.

Comportamiento

- Ayude a su hijo a aprender a turnarse y a usar palabras para resolver sus problemas cuando juega con otros. En general, los niños a esta edad juegan bien al lado de otros niños, pero con frecuencia tienen que practicar compartir los juguetes.
- Use palabras positivas y preste más atención y elogios a su hijo cuando se porte bien. Limite la atención o ignore los comportamientos indeseables.
- Enséñele cómo hablar sobre sus sentimientos.

Alimentación

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Evite las bebidas con azúcar, como el jugo.
- Ofrézcale una variedad de alimentos saludables a la hora de comer. Deje que su hijo decida cuánto comer. Los niños de esta edad no comen la misma cantidad todos los días.

Sueño

- Su hijo necesita 11–14 horas de sueño al día, incluidas las siestas. Tenga una rutina consistente para la hora de acostarse (baño, cepillarse los dientes, libros, acostarse). La hora antes de acostarse debe ser tranquila. Evite dar a su hijo un biberón o vaso en la cama. Intente que la hora de acostarse sea la misma todos los días.

Enseñar a ir al baño

- Espere a que su hijo esté listo para aprender a usar el baño; generalmente esto es entre los 2 y los 3 años de edad. Busque los signos, como poder estar seco por 2 horas, saber si está seco o no, si ayuda a subirse y

bajarse los pantalones, si avisa cuando va a mover el intestino (hacer popó) y si le entusiasma aprender.

- Lea libros sobre cómo enseñar a usar el baño y elógielo por sentarse en el inodoro.

Uso de medios digitales

- Los niños aprenden mejor si juegan y hablan. Limite el tiempo de pantalla a un total de 1 hora por día de programas educativos y de calidad. Lo mejor es que miren juntos, para poder hablar sobre lo que ven y usar la oportunidad para enseñar.
- Evite poner cualquier tipo de pantalla, como un televisor o un iPad, en la habitación de su hijo.

Seguridad en el agua

- Los ahogamientos son la principal causa de muerte en niños de 1–4 años de edad. El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos tinacos, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el vehículo

- Mantenga el asiento de seguridad para automóvil de su hijo que mira hacia atrás en el asiento trasero hasta que llegue al máximo de peso o altura permitido por el fabricante. Cuando alcance uno de esos límites, instale el asiento en la posición mirando hacia adelante en el asiento de atrás. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1880, 06/23 BRV901907