



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

CONSEJOS VISITA 2 AÑOS

Es una época de **creación y fortalecimiento de hábitos**, siendo importantes:

- La alimentación
- La higiene

ALIMENTACIÓN

La alimentación **debe de ser variada**: Carne, pescado, verdura, legumbres, pasta, fruta, huevo, patata, hortalizas, lácteos. Es más importante la variedad que la cantidad.

Ya no debe de comer la comida triturada.

Problema frecuente: El niño “poco comedor”

Ser tolerante con el niño que tenga poco apetito, mientras:

- Tenga una dieta variada
- No pique “extras” entre horas (chucherías, trozo de pan, galletas, etc...)
- NO dar de comer “ a la carta”.
- NO hacer “teatro” para que coma.
- NO usar sustitutivos (leche).

No ser tolerante con el niño que sí tiene apetito pero sólo para lo que le gusta, para las chucherías, que hay que estar 2 horas para que se coma todo... Si no se ha comido todo en un rato razonable, retirarle el plato y no dar nada hasta la siguiente comida del día.

Si el niño está sano y sigue una línea estable en la gráfica de peso y talla, no preocuparse.

HIGIENE

Baño diario. En caso de pieles sensibles se puede bañar cada 2-3 días, sin usar jabón.

Lavado de dientes, usando pasta con flúor: Tras las comidas y antes de acostarse.

ESTIMULACIÓN DEL NIÑO

Animarle cuando consiga algún logro. No reñirle o burlarse del niño cuando no lo consiga, o pronuncie mal alguna palabra.



Jugar con el niño. Intentar juegos de participación: Jugar a la pelota, al escondite, a perseguir, etc...

CONTROL DE ESFÍNTERES

Los 2 años es el momento de iniciar el control diurno de esfínteres. Quitar el pañal por el día e ir sentando periódicamente al niño en el orinal. Preguntarle de vez en cuando si tiene ganas. Cuando empiece a controlar intentar retrasar alguna vez el momento de sentarlo para que aprenda a retener. Cuando ya controlan es frecuente que retengan demasiado, hasta que termina por escaparse la orina. Hay que estar atento para que esto no ocurra.

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE CONDUCTA Y EMOCIONALES

LA TELEVISIÓN

La TV no debe ser la “niñera” ni el sustituto de los padres.

Calidad y cantidad de TV:

-Límite: 1-2 horas al día.

-Seleccionar los programas: Evitar especialmente los contenidos violentos.

Refuerzo positivo de los padres: Ver la TV con los hijos, haciendo comentarios según sus criterios éticos y morales, y censurando los contenidos reprobables: Falta de solidaridad, falta de tolerancia, dinero fácil, ausencia de esfuerzo, el “todo vale”, el uso de la violencia para obtener los fines,...

Vigilar que en muchas ocasiones dentro de la programación teóricamente no violenta (partidos de fútbol, dibujos,...) hay fenómenos violentos , o se insertan anuncios de películas violentas.

El niño no tiene que ver la TV en su habitación.

Buscar alternativas al tiempo de TV: Deberes escolares, jugar los padres con el niño, deporte, lectura, música, etc...

PONER LÍMITES: DECIR NO

Los niños necesitan tener una serie de normas, se sienten más seguros con ellas.

Las normas, los límites que le pongamos al niño deben de ser:

-Razonables. No deben de ser normas absurdas. Se debe explicar al niño el porqué de las normas, aunque no debemos de esperar que lo entienda.

-Precisos.

-Constantes. No deben de cambiar de un día para otro, ni de un padre a otro.

Los niños siempre intentarán poner a pruebas los límites que les ponemos. En esos momentos es importante saber **decirle que NO** a su intento de superarlos. Muchas veces es lo que quieren; si les confirmamos la firmeza de los límites, a la larga se sentirán más seguros.

No cuestionar la autoridad de los padres en su presencia. Es normal que los abuelos de un poco más de libertad a los niños, pero no en presencia de los padres; cuando están los padres, la autoridad reside en ellos. No cuestionarse la autoridad entre los padres delante de los niños.



En alguna ocasión puede ser necesario un castigo. Para que sean efectivos los castigos deben de ser proporcionados a la falta cometida, y no deben de ser muy frecuentes ni siempre el mismo tipo de castigo, si no pierden su efecto.

CUMPLIR LAS AMENAZAS!!. Amenazar con castigos que podamos cumplir. A la larga es mejor recompensar la buena conducta, que castigar la mala.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Recordar que debido al aumento de movilidad del bebé y a la ausencia de control en su comportamiento hay que:

- Vigilar enchufes, cables, fuentes de calor, ventanas, cajones, etc.
- Dejar fuera de su alcance jabones, medicinas, productos de limpieza, y bolsas de plástico (asfixia).
- No dejarle en lugares peligrosos: piscinas, bañera, escaleras, ángulos de las puertas.
- Retirar de su alcance: objetos pequeños, desmontables, cortantes, punzantes, manteles o tapetes.
- Anotar y tener a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología - Información Toxicológica:

91- 56 20 420

- Silla homologada para sujeción en vehículos.

PRÓXIMA VISITA:

Revisiones programadas: cada 6 meses hasta los 3 años de edad.

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N° colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N° colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N° colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N° colegiado: 12.625