



### **ALIMENTACIÓN**

- Como el resto de la familia, debe tener una alimentación completa y variada.
- Los **horarios** de las comidas deben ser **regulares**. El niño no debe picar entre horas.
- A la hora de introducir alimentos nuevos, hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, que es cuando el niño tiene más apetito.
- Se debe incluir en la dieta diaria los siguientes grupos de alimentos:
  - Leche entera y derivados (yogur, queso y otros lácteos). Debe tomar al menos 500cc de leche o derivados, sin abusar de ellos.
  - Cereales (pan, pastas alimenticias, arroz, galletas sencillas...), legumbres y féculas (patata).
  - Verduras y ensaladas, como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos; y también, frutas.
  - Carnes, pescados y huevos.
  - Grasas (de cocción y aliños): preferiblemente, aceite de oliva.
- No abusar del consumo de bebidas refrescantes azucaradas (con extracto de cola, sabor limón o naranja, etc.)
- Si el niño rechaza un alimento esencial, estudiar la forma de sustituirlo por otro de valor nutritivo similar, o mezclarlo con condimentos u otros alimentos que lo enmascaren. Intentar diferentes modos de preparación de estos alimentos clave. Por ejemplo: puré de legumbres y verdura, leche saborizada, albóndigas de pescado, espinacas con bechamel, etc.
- Procurar que el niño no adquiera conductas caprichosas y monótonas, con preferencia hacia unos alimentos y aversión hacia otros: pues este hábito puede conducirle a una alimentación deficitaria en algunas sustancias nutritivas.
- Si se queda a comer en la guardería o colegio, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

### **HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL**

- Baño diario y cuidados de la piel.
- Se debe evitar la administración de zumos con biberón. No ofrecerá líquidos azucarados ni endulzará el chupete.
- Se debe evitar el uso de chupete.
- Se recomienda **cepillado dental**; al principio debe ser realizado por los padres, con agua y sin pasta dentífrica o pasta sin flúor. Posteriormente, introducir pasta fluorada (ión flúor <500 ppm).
- Si aún no controla los esfínteres, debe iniciar su educación.

### **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

- Evitar las caídas desde sillas, camas y ventanas. Proteger las ventanas y escaleras, y usar sistemas de sujeción en silla de paseo o trona.



- Impedir que jueguen en la cocina; en la hornilla, utilizar los fogones de dentro, que no sobresalgan mangos de cacerolas o sartenes, proteger el horno y extremar el cuidado al manejar líquidos calientes. No dejar la plancha ni estufas eléctricas a su alcance.
- Utilizar sistemas de *protección de enchufes* y no permitir que jueguen con aparatos eléctricos.
- No dejar al niño solo en la bañera; cercar o cubrir piscinas particulares. Vigilar al niño en parques, piscinas o lugares públicos.
- No administrar medicamentos prescritos como si fueran golosinas, ni tomar medicamentos en su presencia. Evitar llevar medicamentos en el bolso y colocar en sitio seguro aquellos que deban guardarse en el frigorífico.
- Guardar los productos de limpieza, cosméticos y los medicamentos en un lugar seguro, armarios altos y cerrados con llave. En caso de ingestión o inhalación de un producto tóxico, ponerse en contacto con el Servicio de Información Toxicológica (915 62 04 20) ó con el Servicio de Emergencias (112).
- Procure que no coma caramelos, aceitunas, frutos secos ni frutas con pepitas, para evitar aspiraciones. Usar juguetes con piezas grandes y pintura no tóxica.
- La exposición solar debe ser progresiva, y es necesario utilizar gorra, camiseta y factor de protección solar.
- **En el automóvil**, utilizar silla homologada del grupo I en el asiento trasero y orientada en el sentido de la marcha. En niños mayores de tres años y con más de 15 kgs de peso pueden ir sentados en cojines elevadores con respaldo (grupo II) y sujetos mediante cinturón de seguridad de tres puntos.

### **DESARROLLO Y AFECTIVIDAD**

- Siempre bajo supervisión, permítale que trepe a una silla o sillón y ayúdelo a subir y bajar escaleras.
- Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos, enséñele a construir torres.
- Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos. Evite el uso de diminutivos.
- Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, figuras y colores.
- Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.
- Déle órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.
- Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie.
- Utilice canciones y música en el juego del niño.

### **CONSEJOS GENERALES**

- **No fume**; debe evitar fumar en casa o en su presencia.
- Déle un paseo diario si el tiempo acompaña.
- Seguirá unos hábitos horarios estables (baño, alimentación, sueño,...).
- Hablará y jugará con su hijo. Elogiará la buena conducta.
- Debe establecer reglas y límites claros. Deben ser firmes y no contradictorias. Es mejor explicarle el porqué de una norma, así se sentirá más animado a obedecerla.
- A los dos años son frecuentes las rabietas. El objetivo principal de la mayoría de las rabietas es llamar la atención y esto lo consiguen no sólo cuando les damos lo que buscan, sino también cuando les regañamos, les miramos, les hablamos intentando razonar con ellos, etc. Por ello, la forma más rápida para liberarse de este comportamiento es ignorar esta conducta, puesto que no hay forma de razonar en medio de un arranque emocional. Si se le ignora mientras está en un lugar seguro, se le enseñará que las rabietas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia.

### **VACUNAS**

- En principio, no se pondrá más vacunas hasta los 6 años de edad.



**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 4 AÑOS.**