an ounce of prevention a pound of cure

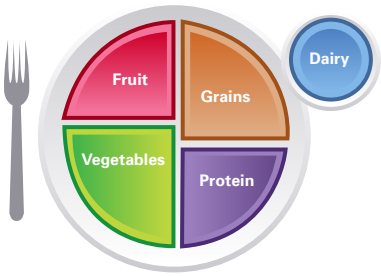
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

2 años

Consejos Para Padres

- Su niño va a ver lo que come. Coman juntos en familia. Muestre alimentación saludable escogiendo verduras. Ofrezca una amplia y colorida variedad de alimentos.
- **Confíe en el apetito de su niño.** Todos los niños saben cuánto necesitan comer. Pregúntele a su niño, "¿Ya está tu estomagüito lleno?" No lo haga comer de más.
- Su niño puede mostrar signos de independencia a través del llanto o tener rabietas- esto es normal. Ellos superan esto, no lo tome personal! Sea paciente.
- El estar ingiriendo los alimentos o bebidas durante todo el día evita los buenos hábitos alimenticios.
- Su niño puede querer la misma comida una y otra vez-esto es normal a esta edad. No obligue a su niño a comer y no pelee por el tema de la comida.
- Ofrézca una amplia variedad de alimentos. Si no comen una de sus comida la va a comer en la próxima.
- Los dulces y bebidas azucaradas (como el ponche de frutas, bebidas deportivas o refrescos) no son buenas para su hijo pequeño.

Consejos de Alimentación



- El trabajo principal como padres es asegurarse que las comidas empiecen con un vegetal e incluyan una amplia variedad de comida sana de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, lácteos, granos enteros y carne/proteína).
- Ofrezca una variedad de texturas, sabores y colores en cada comida. Esto limitará caprichos para comer.
- Anime a los niños a alimentarse por sí mismos.
- Use platos, cucharas y tenedores pequeños.
- Ofrezca frutas y verduras como colación si su niño tiene hambre entre comidas. No más de 1 a 2 colaciones al día. Las colaciones no deben sustituir a las comidas.
- Haga que las comidas sean familiares todos los días.

¿Qué debe beber mi niño?

- Sirva leche con las comidas.
- Sirva primero el agua para la sed entre las comidas.

Sea Activo

- Anime una hora o más de juego todos los días - marchando, escalando, saltando, bailando y salga a la calle.
- Únese a la diversión con su niño y jueguen.
- Limite el tiempo de pantalla (TV, computadoras, tabletas, videojuegos, teléfonos celulares) de 1 a 2 horas al día. Ayude a su niño alegir lo que quiere ver.
- Mantenga las computadoras y televisores fuera del dormitorio del niño.

Consejos del Sueño

- Disfrute una rutina de sueño en clama, luces bajas, un buen baño caliente, y lean juntos.
- Ningún alimento o pantallas antes de acostarse.
- Es normal y es lo mejor para los niños de esta edad que duerman alrededor de 12 a 14 horas diarias.

an ounce of prevention a pound of cure

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

Juega con un Propósito: 2 años

Durante el próximo año, su hijo hablará mucho mejor, tendrá una mejor atención y será muy curioso. Este es un año muy importante para enseñarle cosas nuevas.

¿Lo ha Notado?

- Ellos quieren hacer las cosas por sí mismos ahora
- ¿Está inquieto durante las comidas, se levanta, baila alrededor, juega y come al mismo tiempo?
- ¿Puede saltar en dos pies, equilibrarse brevemente en un pie, y patear una pelota que no se esté moviendo?
- Pregunta por los mismos alimentos, juegos, programas de televisión, o las canciones una y otra vez.
- ¿Puede usar la cuchara, el tenedor y el vaso cuando come? Es complicado, pero es la forma en que aprenden.

Mirando a su niño

- El quehacer es divertido para ellos a los 2 años (sacudir, barrer, lavar ropa, lavar platos). Ponga música, baile y cante cuando hagan los quehaceres juntos.
- Ahora pueden hablar acerca de lo que ven, de lo que oyen, huelen, pruebe y toque. Hágale preguntas.

Diversión en la Hora de Comer

- Ofrezca verduras o frutas con salsas, como la salsa, el puré de garbanzos (hummus) , yogur o aderezo ranch.
- A los niños les encanta ayudar con la comida. Si lo hacen, van a probarlo.
- Sabores o especias pueden añadir algo nuevo. Añadir un poco de maple o canela en las zanahorias, judías verdes (ejotes) o en el camote.
- Cambie la apariencia del alimento en el plato. Triture las zanahorias o use un cortador de galletas para darle otras formas.

Juega con un Propósito

Todos los días, tome un tiempo para jugar con su hijo:

- **Hable** – Utilice palabras y diga en voz alta todo lo que hacen juntos. Use palabras que describan. Hable con su hijo sobre como hacen las cosas ellos mismos, incluso si está mal (los zapatos en los pies equivocados, pantalones al revés). Emciónese, celebre su esfuerzo.
- **Los grandes músculos (piernas, espalda, brazos)** – Juega juegos que hagan que su corazón lata más rápidamente cuando corran, salten, lancen, atrapen y pateen con sus pies. Persiguiéndo, jugando a las escondidas, a las carreras y escalar en las cosas da fuerza y confianza. Tómese un tiempo cada día para lanzar, rebotar, y patear una pelota muy suave.
- **Las manos y los dedos** – haga cosas que los haga usar sus manos, como colorear, pintar, armar rompecabezas, jugar con una cuerda, construir edificios con juguetes de Lego.

¡Inténtelo!

- Trate de no entrar en una lucha con su hijo acerca de la comida.
- **Evite sobornar.** No use la comida como recompensa. Les encanta la recompensa, pero no aprenden a gustar la comida que usted quiere que ellos coman.
- **Planee con anticipación.** Empaque sus propios bocadillos saludables que no se echan a perder, como el cereal sin azúcar, galletas integrales, frutas secos o fruta se puede pelar (naranjas, plátanos).

¿Quieres más información? Ve a www.theounceofprevention.org