

Consejos Positivos para padres, para un desarrollo infantil sano

Niños pequeños (1-2 años de edad)

Acontecimientos importantes del desarrollo

Habilidades como dar un primer paso, sonreír por primera vez y decir "adiós" se denominan acontecimientos importantes del desarrollo. Los acontecimientos importantes del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan acontecimientos importantes en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (por ejemplo gatear, caminar o saltar).

Durante el segundo año, los niños pequeños se mueven más y son conscientes de sí mismos y de su entorno. Su deseo de explorar nuevos objetos y personas también está aumentando. Durante esta etapa, los niños pequeños mostrarán una mayor independencia; comienzan a mostrar un comportamiento desafiante; reconocerse en imágenes o en un espejo; e imitar el comportamiento de los demás, especialmente los adultos y los niños mayores. Los niños pequeños también deben poder reconocer los nombres de personas y objetos familiares, formar frases y oraciones sencillas y seguir instrucciones e indicaciones sencillas.

Para obtener más detalles sobre los acontecimientos importantes del desarrollo, las señales de advertencia de posibles retrasos en el desarrollo e información sobre cómo ayudar al desarrollo de su hijo, visite "Aprenda las señales. Actúe temprano". sitio web de la campaña. <http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html>

Consejos para padres positivos

A continuación se presentan algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su niño pequeño durante este tiempo:

- Lea a su niño pequeño todos los días.
- Pídale que busque objetos para usted o que nombre partes del cuerpo y objetos.
- Juegue juegos de combinación con su niño pequeño, como clasificar formas y rompecabezas sencillos.
- Anímelo a explorar y probar cosas nuevas.
- Ayude a desarrollar el lenguaje de su niño hablando con él y agregando las palabras que comienza. Por ejemplo, si su niño pequeño dice "baba", usted puede responder: "Sí, tiene razón, es un biberón".
- Fomente la creciente independencia de su hijo dejándolo ayudar a vestirse y alimentarse solo.
- Responda a los comportamientos deseados más de lo que castiga los comportamientos no deseados (use solo tiempos de espera muy breves). Siempre dígame o muéstrela a su hijo lo que debería hacer en su lugar.
- Fomente la curiosidad y la capacidad de su niño para reconocer objetos comunes haciendo juntos excursiones al parque o en autobús.



La seguridad infantil es lo primero

Debido a que su hijo se mueve más, también se encontrará con más peligros. Las situaciones peligrosas pueden suceder rápidamente, así que vigile de cerca a su hijo. Aquí hay algunos consejos para ayudar a mantener seguro a su niño pequeño en crecimiento:

- ¡NO deje a su niño pequeño cerca o alrededor del agua (por ejemplo, bañeras, piscinas, estanques, lagos, hidromasajes o el océano) sin que alguien lo observe. Cerque las piscinas del patio trasero. El ahogamiento es la principal causa de lesiones y muerte en este grupo de edad.
- Bloquee las escaleras con una pequeña puerta o cerca. Cierre las puertas de lugares peligrosos como la cochera o el sótano.
- Asegúrese de que su hogar sea a prueba de niños pequeños colocando cubiertas de enchufes en todos los enchufes eléctricos no utilizados.
- Mantenga los electrodomésticos de cocina, planchas y calentadores fuera del alcance de su niño. Gire las manijas de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.
- Mantenga los objetos afilados como tijeras, cuchillos y lapices en un lugar seguro.
- Guarde bajo llave los medicamentos, limpiadores domésticos y venenos.
- NO deje a su niño pequeño solo en ningún vehículo (es decir, un automóvil, camión o camioneta), ni siquiera por unos momentos.
- Guarde las armas en un lugar seguro fuera de su alcance.
- Mantenga el asiento de seguridad de su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico de las Carreteras, es la mejor manera de mantenerlos a salvo. Su hijo debe permanecer en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que alcance la altura máxima o el límite de peso permitido por el fabricante del asiento de seguridad. Una vez que su hijo supere el tamaño del asiento para el automóvil orientado hacia atrás, estará listo para viajar en un asiento para el automóvil orientado hacia adelante con un cinturón de seguridad.

Cuerpos sanos

- Dele a su hijo agua y leche natural en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su niño lactante está comiendo más y diferentes alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo un complemento ideal para su dieta.
- Su niño pequeño puede volverse muy caprichoso e inquieto para comer. Los niños pequeños necesitan menos comida porque no crecen tan rápido. Es mejor no pelear con él por esto. Ofrezcale una selección de alimentos saludables y deje que él o ella elijan lo que quiera. Siga probando alimentos nuevos; puede que le lleve tiempo aprender a gustarle.
- Limite el tiempo frente a la pantalla. Para los niños menores de 2 años, la AAP recomienda que los niños pequeños no vean ningún tipo de pantalla.
- Parecerá que su niño se mueve continuamente: corre, patea, trepa o salta. Déjelo estar activo, está desarrollando su coordinación y se está volviendo fuerte.

Información Adicional:

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>