



El Mundo de Niños de Dos Años!

4-C: Community Coordinated Child Care • 155 N 3rd Street, Suite 300 • DeKalb, IL 60115

Para mas información contacte a 4-C al:

1-815-758-8149
o
1-(800) 828-8727

1-815-758-8149
ó
1-(800) 828-8727

Enfermera de 4-C
Extensión 289 o
241

Trabajadora Social
Extensión 237

Consultora de
Apoyo para
Proveedor
Extensión 233

Ayuda encontrar
cuidado de niños
Extensión 223

Ayuda pagar por el
cuidado de niños
Extensión 225

Apoyo de Padres y
Información
Extensión 237

Consejos Útiles:

El numero gratuito de el departamento de Poison Control es
1-800-222-1222

Controle practicas de salud como lavarse las manos y los dientes.

Nunca use la comida como recompensa o castigo.

Lea, cante, baile y disfrute la musica.

La rutina le ofrece a los niños seguridad. Haga su día previsible.

Disfrute ser Padre!

Nutricion:

- Es la responsabilidad de los padres de darle al niño/ña comida saludable y nutritiva y la responsabilidad del niño/ña es escoger que y cuanto van a comer.
- Pueden tomar varias veces de introducir una nueva comida antes de que el niño decida comersela.
- El uso de suplementos nutritivos deberian ser discutidos con su doctor.
- Se les debe ofrecer 3 comidas y 2-3 bocados cada día. Las comidas deben ser ofrecidas cada 2-3 horas.
- Niños de dos años prefieren comidas que no sean mezcladas porque sus papilas gustativas son sensibles en esta edad.
- Para evitar posible enfermedad o reacción alérgica no le de crema de cacahuete o mariscos hasta los tres años en adelante.
- El almuerzo y la cena usualmente debe de incluir carne o proteína, vegetales y/o fruta, pan con mantequilla, y leche. La porcion de fruta es ½ vaso y de carne es 1 onza.
- Niños de dos años disfrutan cuando se pueden servir la comida ellos mismos.
- Comidas y bocados deben ser ofrecidos o servidos en la mesa con otra gente. En la casa el niño debe comer con su familia.
- Comidas con mucha azucar deben ser ofrecidas ocasionalmente.
- Ofreceles agua o leche de 2% ó entera como bebidas.

Enfermedad y Inmunización:

Niños de dos años tienen menos enfermedades que cuando eran bebés. Inmunización protege a los niños de de muchas enfermedades y del sufrimiento que pueden causar. Para estar protegidos niños de 24 a 36 meses deben ser inmunizados con lo siguiente:

- **HepB** (Hepatitis Type B): dosis al nacer entre 1-2 meses y entre 6-18 meses;
- **DTaP** (Diphtheria, Tetanus, Pertusis): dosis a los 2,4 y 6 meses & una vacuna de los 12 a 18 meses;
- **IPV** (Polio): dosis a los 2 y 4 meses & una vacuna de 6-18 meses.
- **Hib** (Haemophilus Influenza type b): dosis a los 2, (4) & 6 meses, y una vacuna de 12 – 15 months. A lo mejor la dosis a los (4) meses no sea necesaria.
- **PVC** (Pneumococcal): dosis a los 2, 4 & 6 meses, y una vacuna de 12-15 meses.
- **MMR** (Measles, Mumps, Rubella): la primera dosis entre 12-15 meses.
- **Varicella** (Chicken Pox): 1^{ra} dosis entre 12-15 meses.
- **Flu** (Influenza): **dosis anual** empezando a los 6 meses.
- **HepA** (Hepatitis A): 2 dosis de 12-24 meses.
- **Rota** (Rotavirus): Dosis a los 2,4 y 6 meses.

La Relacion entre Padre e hijo/a:

- Lean diariamente para entretenimiento, enseñansa y para el desarrollo del lenguaje y dedique 15 minutos de jugar sin ser interrumpido (por ejemplo sin TV o teléfono).
- Niños de tres años aprenden a responder a sus temores como sus padres responden, asi que evite reaccionar exageradamente a cosas o a situaciones.
- Prepare a los niños en adelante en caso de que haigan cambios en planes que tengan.
- Dale a elegir entre cosas, y use distracciones para evitar conflicto.
- Digales lo que usted desea de ellos, y que comportamiento es aceptable, limite el uso de “no hagas eso...” Esto le pone atención a lo que usted desea.
- Siga una rutina diaria cuando sea posible y tenga un ritual cuando ponga su niño a dormir.
- Los padres son las personas mas importante en la vida de un niño de dos años y no pueden conseguir suficiente amor y atención de ellos.

Crecimiento y Desarrollo

- Generalmente los niños de dos años cooperan y disfrutan jugar cerca de otros.
- Ellos pueden entender el lenguaje mejor que pueden expresarlo y esto les causa frustración.
- Debe poder correr, caminar, saltar, patear, caminar de reversa, pararse en un pie, y subir las escaleras con ayuda.
- Niños de dos años responden bien a instrucciones sencillas y pueden ayudar con tareas faciles.
- Pueden ayudar con bañarse y vestirse
- Niños de dos años saben come se llaman algunas partes de su cuerpo, i.e., nariz, oreja.
- El arte y la musica son actividades divertidas y contribuyen a su desarrollo.
- Siestas son usualmente beneficientes.
- Disfrutan juegos imaginarios con muñecas, teléfonos, ropa, etc.
- Cuando desarrollen conocimiento ellos le pedirán que les cambien el pañal.
- Disfrutan los juguetes y empujar carritos.

Seguridad:

- Nunca deje a un niño desatendido.
- Mantenga el asador fuera del alcance de sus niños.
- Proporcione areas seguras para que los niños puedan subirse y jugar.
- Sea cuidadoso y elimine los peligros de agua donde los niños se puedan ahogar.
- Cuando juegue evite tirar o girar a su niño porque puede causar trauma al cerebro con estos movimientos rapidos.
- Verifique la temperatura de la agua para reducir el riesgo de quemaduras por agua caliente.
- Quite o asegure articulos pesados que los niños puedan jalar y tirar como cabinetes o sillas.
- Prohiba fumar en la casa, carro o cerca de los niños porque contribuye a enfermedad y infección.
- Mantenga plantas fuera del alcance de los niños y tenga la certeza que no sean venenosas.
- Mantenga bebidas calientes fuera del alcance de los niños.
- Las medicinas deben estar en contenedores cerrados con llave, fuera de la vista y alcance de los niños.
- Los materiales de limpieza deben estar fuera del alcance de los niños y considere usar liquidos sin toxico.

Choose quality child care for the two year old. For information about what to look for in a quality setting and for child care referrals, call the 4-C Child Care Resource and Referral Program at 800-848-8727 or 815-758-8149 x222. For parenting information call the 4-C Parent Education Program at extension 237. For information about 4-C, use extension 221.