

2 a 3 años

Información básica para la crianza



ventana abierta
a la familia



ADEMÁS

Eviten comer viendo la televisión.

Limiten el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.

No pongan aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Alimentación a los 2 años

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- A esta edad, se debe procurar que los niños y niñas se sienten a la mesa, a ser posible con el resto de la familia y comer por sí mismos. En esta edad es habitual que coman poca cantidad, quizá menos que en etapas anteriores. Esta inapetencia es normal y se debe a que disminuye la velocidad de crecimiento. Conviene dar más importancia a la variedad y la autonomía en las comidas que a la cantidad ingerida.
- En esta etapa, debe tener una dieta completa y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo unos horarios regulares de las comidas y evitando picotear entre ellas.

- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Moderen el consumo de sal, que preferiblemente será yodada. Utilicen aceite de oliva para cocinar y condimentar. Estimulen que desayune en casa a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias. El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a una al día.

Algunas conductas que se deben evitar o limitar:

- Ofrecer alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (refrescos, zumos

envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chocolatinas...).

- Restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- La monotonía en la alimentación: se debe presentar de forma atractiva los alimentos.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.
- Sustituir o completar comidas con sus alimentos favoritos “con tal de que coma” ya que favorece fijaciones y hábitos inadecuados.

Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa de la cocina.

Evitar las caídas del baño intentando no tener el suelo húmedo y en el caso de usar alfombras deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.

No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.

Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles para los niños.

Si hay piscina en casa deben tener medidas de protección (vallas, lonas,...).

información sobre vacunas en:

Prevención de accidentes

Hay que adaptar la protección a las capacidades de cada niño o niña. A esta edad es esencial enseñar ya medidas de autoprotección: no soltar las manos del columpio, el fuego quema, etc. Ya comprenden normas, aunque las olvidan fácilmente.

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

Precauciones en el hogar.

- La cocina es el lugar más peligroso para las niñas y niños pequeños. Deben estar lejos

de esta cuando se está cocinando y si ello no es posible:

- Procurar cocinar en los fuegos del fondo y evitar que sobresalgan los mangos de los utensilios.

- Especial precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro por el riesgo de tropiezo con un menor.

- Todos los utensilios de limpieza han de guardarse en alto y nunca mezclados con alimentos.

- Procurar que los manteles no sobresalgan del

borde de la mesa de la cocina.

- Nunca dejar que los menores manipulen las llaves de gas o los enchufes.

- Guardar bien los cuchillos, tijeras, cerillas y encendedores.

En el baño

- Nunca dejar solo a un niño o niña en la bañera, incluso con poco agua.

- Evitar las caídas del baño intentando no tener el suelo húmedo y en el caso de usar alfombras deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.

- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando

después con el de agua caliente.

- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al menor.

- Guardar las cuchillas de afeitar inmediatamente después de su uso.

En el resto de la casa

- Todos los domicilios deberían disponer de interruptor diferencial y los enchufes, tener toma de tierra y estar protegidos. Las alargaderas deben estar protegidas para evitar su desconexión.

- No dejar al alcance de los niños y niñas juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas botón, medicamentos o productos tóxicos y recipientes



www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas

de productos peligrosos aunque estén vacíos.

- Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles para los niños y a ser posible bajo llave.

- Las bolsas de plástico pueden ser peligrosas porque pueden producir asfixia.

- Las escaleras y las ventanas deben protegerse para evitar caídas.

- Revisar las calderas de gas por riesgo de intoxicación de monóxido de carbono.

- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras

o incendios por lo que deben tener extintores.

- Si hay armas, deben estar ocultas, descargadas y fuera del alcance de los menores.

- Los animales domésticos, deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.

- Si hay piscina en casa deben tener medidas de protección (vallas, lonas,...).

- Otra precaución es enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión.

Intoxicaciones

- Deben guardar bajo

llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos, preferiblemente con cierre “anti-niños”. Deben asegurarse que estos productos no están a su alcance. No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.

Algunas recomendaciones para viajar en automóvil:

- A esta edad, el dispositivo de retención infantil recomendado es el Grupo I (de 9 a 18 kilos, de 1 a 4 años aproximadamente). Es recomendable que se coloquen en sentido contrario de la marcha hasta los 4 años aproximadamente, siempre que la sillita y dimensiones del menor lo permitan.

- Es muy importante ajustar la silla al crecimiento infantil y evitar holguras tanto en los arneses como en la instalación con el cinturón. Hay que ajustar el cinturón tipo tirantes a la altura del hombro del niño o niña y, una vez abrochado el arnés, es necesario reajustar el cinturón tipo tirantes para tener la certeza de que está bien apretado.

- Estas sillas se colocarán preferentemente en la parte central de los asientos posteriores cuando éstos dispongan de cinturón de tres puntos o, en su defecto, en las plazas laterales. La silla quedará fijada al asiento con los cinturones de seguridad de tres puntos o con el anclaje Isofix).

Cuidados

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

Higiene

- Conforme van creciendo, los niños y niñas comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el entorno. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

- Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando. Deben aprender que hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades. Haya que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...

- En el baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.

- La mayoría los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar manio-



bras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

- Recuerden el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante de ellos. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y "repasando" la superficie de los molares. Se recomienda supervisar el cepillado de dientes de niñas y niños pequeños. Mantener una alimentación sana y equilibrada, sin el consumo de dulces, refrescos y chucherías, ayuda a prevenir la caries.

Tabaquismo pasivo

- La exposición humo del taba-

co favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...).

- Tener un hijo o una hija es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

- Si no puede dejar este hábito es importante que:

-No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.

-No lleven a su bebé a sitios con humo.

-Eviten fumar delante de su hijo o hija.

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

902 505 060

www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias

APOYO



Unión Europea
FEDER
Investimos en su futuro



SOCIOS

