



# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 2 años y medio

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

FOMENTO DEL LENGUAJE Y LA COMUNICACIÓN

## Aprender a hablar y comunicarse

- Limite el tiempo de televisión y videos a 1 a 2 horas diarias.
- Supervise los programas de televisión que su niño(a) ve.
- Lean juntos todos los días. La lectura en voz alta le ayudará al niño a prepararse para el preescolar. Llévelo a la biblioteca y a oír cuentos.
- Déle tiempo adicional para contestar preguntas.
- Escúchelo con atención y repita lo que dice usando la gramática correcta.

CONSIDERACIONES PARA EL PREESCOLAR

## Prepararse para el preescolar

- Facilite el entrenamiento para ir al baño.
  - Vista al niño con ropa que se pueda quitar fácilmente.
  - Colóquelo en el inodoro cada una a dos horas.
  - Elógielo cuando tenga éxito.
- Trate de crear una rutina para ir al baño.
- Cree un ambiente relajado. Léale o cántele mientras está en el inodoro.
- Piense en inscribirlo en un programa preescolar o de Head Start.
- Vincúlese a un grupo de juegos o haga citas de juegos.

RUTINAS FAMILIARES

## Rutinas familiares

- Adquiera el hábito de leerle al niño por lo menos una vez al día.
- Es posible que su niño quiera que le lean el mismo libro una y otra vez.
- Visiten zoológicos, museos y otros lugares que le ayuden al niño a aprender.
- Disfruten de comidas en familia.
- Establezca rutinas tranquilas para acostar al niño.
- Hagan actividades físicas en familia.
- Su familia debe acordar cómo prepararse para su niño en crecimiento.
  - Todos los miembros de la familia deben seguir las mismas reglas.

SEGURIDAD

## Seguridad

- Compruebe que el asiento de seguridad esté correctamente instalado en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca deje al niño solo en la casa o el jardín, especialmente cerca de autos.
- Limite el tiempo que pasa el niño al sol. Póngale un sombrero y protector solar antes de que salga.
- Enséñele a preguntar si puede acariciar a un perro o a otro animal antes de tocarlo.
- Asegúrese de que el niño usa un casco de seguridad aprobado al montar en triciclo o ir en la silla de una bicicleta de adulto.
- Supervise al niño alrededor de parrillas y fogatas. Coloque una barrera alrededor de cualquier tipo de fuego. Coloque los fósforos fuera de la vista y el alcance del niño.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su casa y ensáyelos cada mes. Es mejor usar detectores con pilas de larga duración, pero de no ser así, cambie las pilas cada año.
- Haga un plan de escape en caso de incendios.

SEGURIDAD

## Seguridad en el agua

- Observe al niño constantemente cuando esté cerca del agua, incluyendo cubos, piscinas de inflar e inodoros. Un adulto debe estar a un brazo de distancia siempre que el niño esté en el agua o cerca del agua.
- Vacíe los cubos, piscinas y bañeras apenas los termine de usar.
- Verifique que las piscinas tengan una cerca de cuatro lados con cerradura automática.

FOMENTAR EL DESARROLLO SOCIAL

## Llevarse bien con los demás

- Déle a su hijo la oportunidad de jugar con otros niños de su edad.
- Para evitar peleas, tenga dos juguetes iguales o pida que le compren a los amigos los mismos juguetes.
- Déle al niño la opción de escoger entre dos cosas buenas en cuanto a bocaditos, libros o juguetes.
- Siga rutinas diarias para comer, dormir y jugar.

## Qué esperar en la visita de los 3 años

### Hablaremos de:

- Leer y hablar
- Reglas y buen comportamiento
- Estar activos en familia
- Seguridad adentro y afuera
- Jugar con otros niños

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222  
 Inspección de asiento de seguridad para el auto: 1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.