

# Su hijo a los 2 años\*

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 2 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

## Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

### En las áreas social y emocional

- Se da cuenta cuando otra persona está lastimada o triste; por ejemplo, se detiene o pone cara triste cuando alguien está llorando
- Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar en una situación nueva

### En las áreas del habla y la comunicación

- Señala las cosas que aparecen en los libros cuando le pregunta; por ejemplo, “¿dónde está el osito?”
- Dice al menos dos palabras juntas, como “más leche”
- Señala al menos 2 partes del cuerpo cuando le pide que le muestre
- Usa más gestos, además de solo saludar con la mano o señalar cosas, como soplar besos o decir que sí con la cabeza

### En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Sostiene algo en una mano mientras usa la otra; por ejemplo, sostiene un recipiente mientras le quita la tapa
- Intenta usar las manijas o botones de los juguetes
- Juega con más de un juguete a la vez; por ejemplo, pone comida de juguete en un plato de juguete

### En las áreas motora y de desarrollo físico

- Patea una pelota
- Corre
- Sube varios escalones caminando (sin gatear) con o sin ayuda
- Come con cuchara

### \* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 2 años, a su hijo le deben hacer una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.



## Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

**Usted conoce a su hijo mejor que nadie.** Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](http://cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](http://cdc.gov/Preocupado).

**No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!**

# Ayude a su hijo a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Ayude a su hijo a aprender cómo suenan las palabras, aun si todavía no puede decirlas con claridad. Por ejemplo, si su hijo dice “ma nana”, diga “quieres más banana”.
- Observe a su hijo de cerca cuando juegue con otros niños. A esta edad, los niños juegan uno al lado del otro, pero no saben cómo compartir y resolver problemas. Muéstrela a su hijo cómo hacer frente a los conflictos ayudándolo a compartir, turnarse y usar palabras cuando sea posible.
- Haga que su hijo lo ayude a prepararse para la hora de comer, dejándole llevar cosas a la mesa, como vasos de plástico o servilletas. Agradézcale al niño por ayudarlo.
- Dele a su hijo pelotas para que las patee, arroje o haga rodar.
- Dele juguetes que le enseñen a su hijo cómo hacer que las cosas funcionen y cómo resolver problemas. Por ejemplo, dele juguetes donde pueda presionar un botón y suceda algo.
- Deje que su hijo juegue a disfrazarse con ropa de adulto, como zapatos, sombreros y camisas. Esto lo ayudará a comenzar a jugar con su imaginación.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Los niños pequeños no siempre comen la misma cantidad o el mismo tipo de alimento todos los días. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si necesita comer y cuánto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. A esta edad, los niños necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil.
- Pregúntele al médico o a los maestros de su hijo sobre aprender a usar el baño para saber si el niño está listo para comenzar. La mayoría de los niños no son capaces de aprender a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Comenzar demasiado pronto puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Use palabras positivas cuando su hijo sea un buen ayudante. Déjelo ayudar con las tareas sencillas, como guardar los juguetes o poner la ropa sucia en el canasto.
- Juegue con su hijo al aire libre y diga “en sus marcas, listo, ya”. Por ejemplo, lleve a su hijo hacia atrás en el columpio. Diga “en sus marcas, listos...”, luego espere y diga “ya”, cuando empuje el columpio.
- Deje que su hijo cree proyectos de arte sencillos con usted. Dele crayones o ponga en un papel un poco de pintura para pintar con los dedos y déjelo explorar extendiendo la pintura por el papel y haciendo puntos. Cuélguelo en la pared o en el refrigerador para que su hijo pueda verlo.

**Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.**

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

[www.cdc.gov/pronto](http://www.cdc.gov/pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

 **FIRST THINGS FIRST**

**Aprenda los signos. Reaccione pronto.**