



Atención preventiva a los 2 años

Prueba de detección de autismo



Todos los niños deben hacerse una prueba de autismo a la edad de 1 año y medio y 2 años. Esta prueba se conoce como la Lista de Verificación Modificada Para el Autismo en Niños Pequeños, significado en inglés como M-CHAT. Tiene preguntas sobre las habilidades comunicativas, sociales y comportamiento de su hijo. Esta prueba ayuda al equipo de atención médica de su hijo a detectar el autismo. También ayuda a su hijo a obtener servicios de tratamiento temprano si es necesario. A su hijo se le puede hacer esta prueba en sus visitas regulares de chequeo físico.

Prueba de detección de plomo



Todos los niños con Medi-Cal deben hacerse una prueba de detección de plomo a la edad de 1 y 2 años. El plomo es un metal. Puede causar daño, especialmente para los niños pequeños. Incluso una pequeña cantidad de plomo en la sangre no es segura. Puede afectar sus cerebros y sistemas nerviosos mientras aún están creciendo. Puede causar problemas con el aprendizaje, el comportamiento y la forma en que se desarrollan. ¡Proteja la salud y el bienestar de su hijo haciéndole una prueba de plomo en la sangre!

Prueba de detección de anemia



Todos los niños deben hacerse una prueba de sangre a la edad de 1 y 2 años. La anemia es común en los niños pequeños. Un niño anémico no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina para transportar oxígeno a otras células del cuerpo. A esta edad, lo más probable es que se deba a que no hay suficiente hierro en la dieta de un niño. Muchas veces no hay síntomas. Los niveles bajos de hierro en la sangre pueden dañar al desarrollo de su hijo. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre sus necesidades de hierro. sobre sus necesidades de hierro.

Tratamiento con barniz de flúor



Su hijo debe recibir un tratamiento con flúor entre 2 a 3 veces al año. Un aspecto importante que puede hacer por la salud bucal de su hijo es preguntarle al dentista sobre el barniz tópico de flúor. Es un tratamiento especial que ayuda a fortalecer sus dientes y prevenir las caries. Es rápido, indoloro y puede marcar una gran diferencia en su salud bucal. No se trata solo de tener una bonita sonrisa. Se trata de prevenir problemas como las caries y la enfermedad de las encías.

Consejo de Enfermería

Si tiene preguntas sobre una prueba preventiva, llame a nuestro personal de Consejo de Enfermería al **1-877-661-6230, Opción 1** (TTY 711). Este es un número gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.



Comience a tomar decisiones saludables desde el principio

Alimentación saludable

Alimentar a su niño pequeño a la edad de 2 años puede ser difícil. Hay muchos cambios durante este período. Esto puede incluir una disminución del apetito. Los siguientes consejos sirven para ayudar a administrar la hora de las comidas para que su hijo coma bien.

Facilite las comidas para su hijo pequeño:

- Cree un ambiente agradable durante las comidas.
- Apague los aparatos electrónicos durante las comidas.
- Corte la comida en pedazos del tamaño de una mordida.
- Prepare alimentos suaves y húmedos.
- Sirva los alimentos casi a temperatura ambiente.
- Utilice una cuchara y un tenedor de tamaño infantil.
- Use porciones pequeñas para las comidas.
- Busque señales que le indiquen que ya está lleno. Por ejemplo, cuando aleja la comida o aparta la cara, cierra la boca o hace sonidos.
- Dele agua o leche en lugar de bebidas con azúcares agregados.

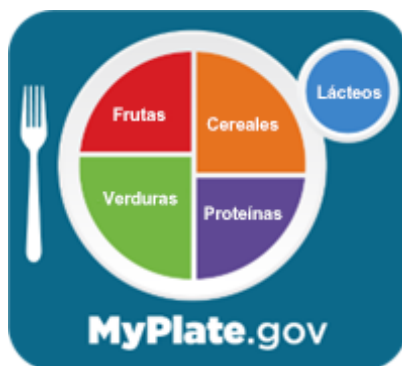


Evite que su niño pequeño se ahogue:

- Evite los alimentos que son difíciles de masticar o tragar, como las papas fritas, el chicle y las zanahorias crudas.
- Agregue lentamente los alimentos que sean más difíciles de masticar.
- Vigile a su hijo durante las comidas.

Consejos de nutrición

Ayude a su hijo a comer sano con buenos hábitos de comida y bebida. Consulte algunas opciones saludables abajo. Hable con el doctor de su hijo sobre sus necesidades dietéticas y nutricionales.



- **Frutas** que estén frescas, enlatadas, congeladas o secas. Pueden ser enteras, cortadas o en puré. *Aproximadamente de 1 a 1½ tazas diarias.*
- **Verduras** de diferentes colores como verde oscuro, rojo y naranja. Las verduras con almidón incluyen guisantes y maíz. *Aproximadamente de 1 a 1½ tazas diarias.*
- **Granos** que son hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz y cebada. Incluya principalmente cereales integrales. *Aproximadamente de 1¾ a 3 onzas totales al día (entre 50 y 85 gramos).*
- **Proteína** que sea magra o baja en grasa. Las buenas fuentes de proteínas son los frijoles, las lentejas, los frutos secos, las semillas, la mantequilla de maní, el tofu y el pescado. *Aproximadamente de 2 a 4 onzas totales al día (entre 57 a 113 gramos).*
- **Productos lácteos** que provienen de la leche, leche de soja, yogur y queso natural. Las buenas fuentes de productos lácteos son aquellas con alto contenido de calcio y sin grasa o bajas en grasa. *Aproximadamente de 2 a 2½ tazas diarias.*



Buenos hábitos y chequeos regulares

Entrenamiento para usar el baño

A la edad de 2 años, su hijo puede mostrar signos de que está listo para comenzar a aprender a ir al baño. Hable con su hijo sobre seguir pasos simples para usar el baño o su orinal. Dé palabras de aliento si lo intentó o elogios si hizo un buen trabajo.

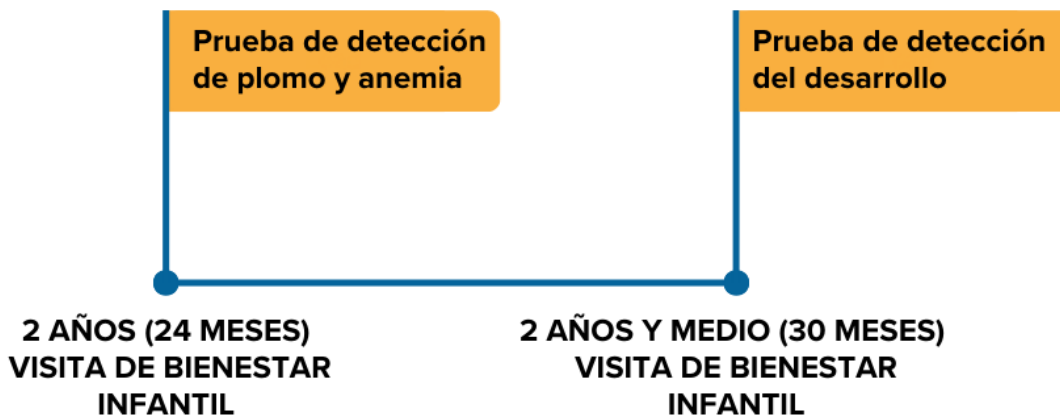
Hábitos de sueño

Dormir lo suficiente es importante para la salud y el bienestar emocional de su hijo. La cantidad de sueño que su hijo necesita cambia según la edad. A la edad de 2 años, asegúrese de que su hijo duerma de 11 a 14 horas al día. Esto incluye siestas.

Visitas de rutina infantil y vacunas a los 2 años

Las visitas regulares de bienestar infantil ayudan a mantener una buena salud. Esta es una excelente manera de hablar con el doctor de su hijo sobre el desarrollo saludable y otra información importante. También es un momento para que su hijo se mantenga al día o se ponga al corriente con las vacunas importantes. ¡El objetivo es mantener a su hijo saludable!

Si necesita transporte para una visita de bienestar infantil, llame a Ayuda de Transporte al 1-855-222-1218.





Recursos de salud y seguridad infantil

Denti-Cal



Los controles dentales regulares son clave para mantener la salud bucal de su hijo sana y fuerte. Este programa dental puede ayudar a su hijo a obtener la atención dental que necesita. Cubre muchos servicios dentales, incluidos chequeos, limpiezas y tratamientos. Ingrese a smilecalifornia.org, use el código QR o llame al 1-800-322-6384 para ver los dentistas o para obtener más información.

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children, WIC)



Este programa ofrece asistencia alimentaria y recursos sobre cómo desarrollar hábitos saludables para ayudar a proteger el desarrollo de su hijo. Para presentar su solicitud hoy, envíe un formulario en línea en cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic o utilice el código QR.

Educación para la salud



Contra Costa Health tiene recursos para ayudarlo a aprender más sobre las formas de proteger la salud de su hijo. Obtenga acceso a una biblioteca de salud, una guía de recursos, herramientas y videos, consejos de salud y clases. Visite healthed.cchealth.org o utilice el código QR.

Servicios de salud del comportamiento virtuales



Las plataformas de salud del comportamiento (mental) en línea están disponibles para usted y su familia sin costo alguno. BrightLife Kids está diseñada para padres o cuidadores y niños desde el nacimiento hasta los 12 años. Puede encontrarla en línea en helloworldbrightline.com. También puede conseguirla en la App Store de Apple y Google Play.

Seguridad en el hogar

Evite que su hijo toque, inhale o trague cosas que puedan ser dañinas para el cuerpo. Limite las lesiones que ocurren dentro y alrededor de su hogar:

- Guarde bajo llave los productos de limpieza domésticos, los medicamentos y otros productos químicos.
- Tire de manera segura los medicamentos viejos o sin usar.
- Guarde los objetos punzantes en un lugar seguro.
- Esté atento a objetos con pilas pequeñas durante el juego.
- Vigile a su hijo cerca o alrededor del agua, incluidas bañeras y piscinas.

Llame a **Control de Envenenamiento de California (California Poison Control)** a la línea gratuita **1-800-222-1222** para obtener ayuda de expertos en envenenamientos.