

REVISTA 2 AÑOS

# MaterniC

Encuentra  
consejos y la  
información más  
relevante para el  
cuidado de tu  
bebé

**Creciendo Juntos:  
Descubriendo el  
segundo año**

Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás

- Exploraremos las habilidades que tu hijo probablemente desarrolle, como correr, saltar y comenzar a formar oraciones simples.
- Analizaremos cómo los niños de esta edad expanden su rango de emociones y comienzan a interactuar más significativamente con sus pares y adultos.
- Te ofreceremos estrategias efectivas para fomentar un ambiente de aprendizaje y crecimiento, incluyendo actividades que puedes hacer juntos y cómo manejar los desafíos comunes de los “terribles dos”.
- Proporcionaremos consejos para mantener a tu niño seguro a medida que su curiosidad y movilidad aumentan, además de pautas para asegurar que reciba una nutrición adecuada y suficiente actividad física.



# Bienvenidos al fascinante segundo año de vida

A medida que tu hijo se acerca a los dos años, exhibirá nuevas habilidades que son vitales para su desarrollo.

A esta edad, los niños empiezan a jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse de maneras más complejas, como saltar, correr o mantener el equilibrio.

A menudo referido como “los terribles dos”, este periodo también puede ser sumamente gratificante, ya que es una etapa de significativo crecimiento intelectual, social y emocional. Durante estos meses, tu pequeño debe ser capaz de seguir instrucciones de dos o tres pasos, clasificar objetos por forma o color, imitar las acciones de adultos y compañeros, y expresar un amplio rango de emociones.

# Recapitulemos los puntos clave de esta edición

- Desarrollo Motor y Cognitivo: Fomentar la actividad física y proporcionar juegos que estimulen tanto el cuerpo como la mente.
- Desarrollo Social y Emocional: Apoyar la capacidad de tu hijo para interactuar con otros y expresar un rango más amplio de emociones de manera saludable.
- Crianza Positiva: Implementar estrategias de crianza que promuevan hábitos saludables y comportamientos positivos.
- Seguridad: Mantener un entorno seguro adaptándolo a la creciente movilidad y curiosidad de tu hijo.
- Salud Física: Equilibrar una nutrición adecuada con suficiente actividad física y descanso.

## Con estos conocimientos

estás bien equipado para guiar a tu hijo a través de un año lleno de crecimiento y descubrimiento. Recuerda que cada niño es único, y adaptar estas recomendaciones a las necesidades individuales de tu hijo te ayudará a maximizar su potencial de desarrollo. Mantente informado, busca apoyo cuando lo necesites y, sobre todo, disfruta de este emocionante viaje de crianza.





## ¿Conoces estos indicadores clave del desarrollo de los bebés a los dos años?

A medida que tu hijo se acerca a su segundo cumpleaños, verás un aumento significativo en su capacidad para moverse y pensar.

Esta etapa del desarrollo es emocionante tanto para los niños como para sus padres, ya que cada día puede traer una nueva habilidad o un nuevo descubrimiento. Aquí examinamos algunas de las habilidades motoras y cognitivas clave que los niños suelen desarrollar alrededor de los dos años.

**1** Correr: La mayoría de los niños de esta edad pueden correr. Su carrera puede ser torpe al principio, pero rápidamente ganarán velocidad y confianza.

**2** Saltar con Ambos Pies: Empezarán a intentar saltar con ambos pies, aunque al principio solo logren levantarlos ligeramente del suelo.

**3** Mantener el Equilibrio: Pueden pararse sobre un pie con ayuda o mantener el equilibrio durante varios segundos sin apoyo, lo que es fundamental para actividades físicas más complejas.

**4** Trepado: Tu pequeño se volverá más aventurero, intentando trepar muebles bajos o estructuras en el parque.

### 4 habilidades motoras que tu bebé de 2 años debería realizar

## Hablemos de las actividades cognitivas

**1** Seguir Instrucciones Complejas: Los niños a esta edad pueden comenzar a seguir instrucciones de dos o tres pasos, como “recoge tu juguete y ponlo en la caja”.

**2** Resolución de Problemas Simples: Mostrarán una mayor capacidad para resolver problemas simples, como decidir cómo hacer rodar una pelota alrededor de un obstáculo.

**3** Juego Imitativo: El juego imitativo se vuelve más sofisticado, pudiendo copiar acciones domésticas como barrer el suelo o alimentar a un muñeco.

**4** Reconocimiento de Nombres y Objetos: Aumentará su habilidad para reconocer y nombrar objetos familiares y personas, así como partes del cuerpo.

**5** Inicio del Juego Simbólico: Comienzan a participar en juegos de simulación, como pretender que están cocinando o hablando por teléfono.





## Apoyo continuo para la madre

A medida que concluimos nuestra guía sobre el desarrollo y cuidado de tu hijo en su segundo año de vida, es importante recordar los aspectos fundamentales que contribuirán a su crecimiento saludable y feliz. A continuación, te ofrecemos un resumen de los puntos clave tratados en esta edición.





## La Interacción y expresión emocional de los niños

El segundo año de vida marca un periodo crucial para el desarrollo social y emocional de los niños. A esta edad, los pequeños comienzan a interactuar de manera más significativa con sus padres y adultos, y desarrollan un espectro más amplio de emociones. Aquí exploramos cómo estas interacciones y expresiones emocionales evolucionan.

### Fomentando un desarrollo saludable

Los niños aprenden observando, por lo que mostrar empatía y calma les enseña a actuar igual. Crear un entorno amoroso y seguro, reconociendo sus emociones, es crucial. Juegos de turnos y lectura de cuentos sobre emociones enseñan habilidades sociales y manejo de sentimientos.

## Hablemos de la interacción con otros niños

- 1** Juego cooperativo: A los dos años, los niños disfrutan del juego cooperativo, pasando juguetes o jugando juntos, aunque el juego paralelo sigue siendo común.
- 2** Imitación de comportamientos sociales: Son grandes observadores e imitadores de adultos y otros niños, lo que es crucial para aprender habilidades sociales.
- 3** Desarrollo de amistades: Comienzan a mostrar preferencia por ciertos amigos y disfrutan de la compañía de niños específicos, formando sus primeras amistades.

### ¡Expresión de emociones!

A los dos años, los niños empiezan a nombrar emociones básicas y a mostrar afecto hacia familiares y amigos. Buscan independencia, lo que puede generar frustración, y aprender a manejar estas emociones es crucial para su desarrollo.



## Fomento del juego libre

**Estímulo de la Actividad Física:** El juego libre es esencial para que los niños desarrollen sus habilidades motoras y fomenten su creatividad. Proporciona a tu hijo diferentes entornos y oportunidades para explorar y jugar de manera segura, tanto en interiores como en exteriores.

Juguetes que estimulan la actividad física, como pelotas, triciclos y bloques de construcción, pueden ser especialmente útiles para motivar el movimiento y la coordinación.

## Importancia del descanso adecuado

**Horas de Sueño:** Asegúrate de que tu hijo duerma entre 11 y 14 horas diarias, incluidas siestas, para un crecimiento físico, desarrollo cerebral y regulación emocional adecuados.

**Rutinas de Sueño Consistentes:** Establece y mantiene rutinas de sueño consistentes. Una rutina relajante antes de dormir, como leer un cuento o escuchar música suave, puede ayudar a tu hijo a tranquilizarse y prepararse para la noche.



# 7 consejos para una crianza positiva

**1** Dedica tiempo especial para leer juntos.

Fomenta su participación en juegos de simulación.

**2**

**3** Juega a seguir al líder.

Sal a pasear para que explore su entorno.

**4**

**5** Anímalo a que diga su nombre y su edad.

Enséñale canciones infantiles sencillas.

**6**

**7** Premia el comportamiento positivo y limita la atención durante desafíos o rabietas, enseñándole formas apropiadas de expresar su enojo.



## Nutrición y actividad física para el desarrollo saludable

A medida que tu hijo crece, mantener un equilibrio entre una alimentación saludable y la actividad física adecuada es crucial para su desarrollo.

MaterniCo ofrece estrategias para promover hábitos saludables que benefician el bienestar general de tu pequeño.

### Fomentando una alimentación saludable

**Colaboración con Cuidadores:** Asegúrate de que todos los cuidadores de tu hijo estén alineados con tus principios de nutrición saludable. Esto incluye ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y limitar los snacks poco saludables.

**Exploración de Nuevos Sabores:** Anima a tu hijo a probar nuevos alimentos regularmente sin presionarlo. Los gustos de los niños pequeños pueden variar frecuentemente; es normal que un día rechacen lo que al siguiente aceptan con entusiasmo.

### Limitación del tiempo frente a pantallas



## 5 formas de promover un cuerpo saludable para tu bebé

**Tiempo de Pantalla Controlado:** Limita el tiempo frente a pantallas a 1 o 2 horas al día para niños de dos años, como recomiendan los expertos en salud infantil. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede interferir con el sueño, el aprendizaje y el juego físico.

**Ambiente Libre de Pantallas en la Habitación:** Evita colocar televisores o dispositivos electrónicos en la habitación del niño. Esto ayuda a crear un entorno propicio para el sueño y reduce la tentación de usar dispositivos antes de dormir o durante la noche.

A medida que tu hijo gana en movilidad, también aumentan los riesgos de accidentes. Por ello, es crucial mantener una supervisión constante:

## Supervisión cerca del agua

**Vigilancia Permanente:** Nunca dejes solo a tu hijo cerca del agua. La supervisión constante es crucial para prevenir ahogamientos.

## Alimentación segura

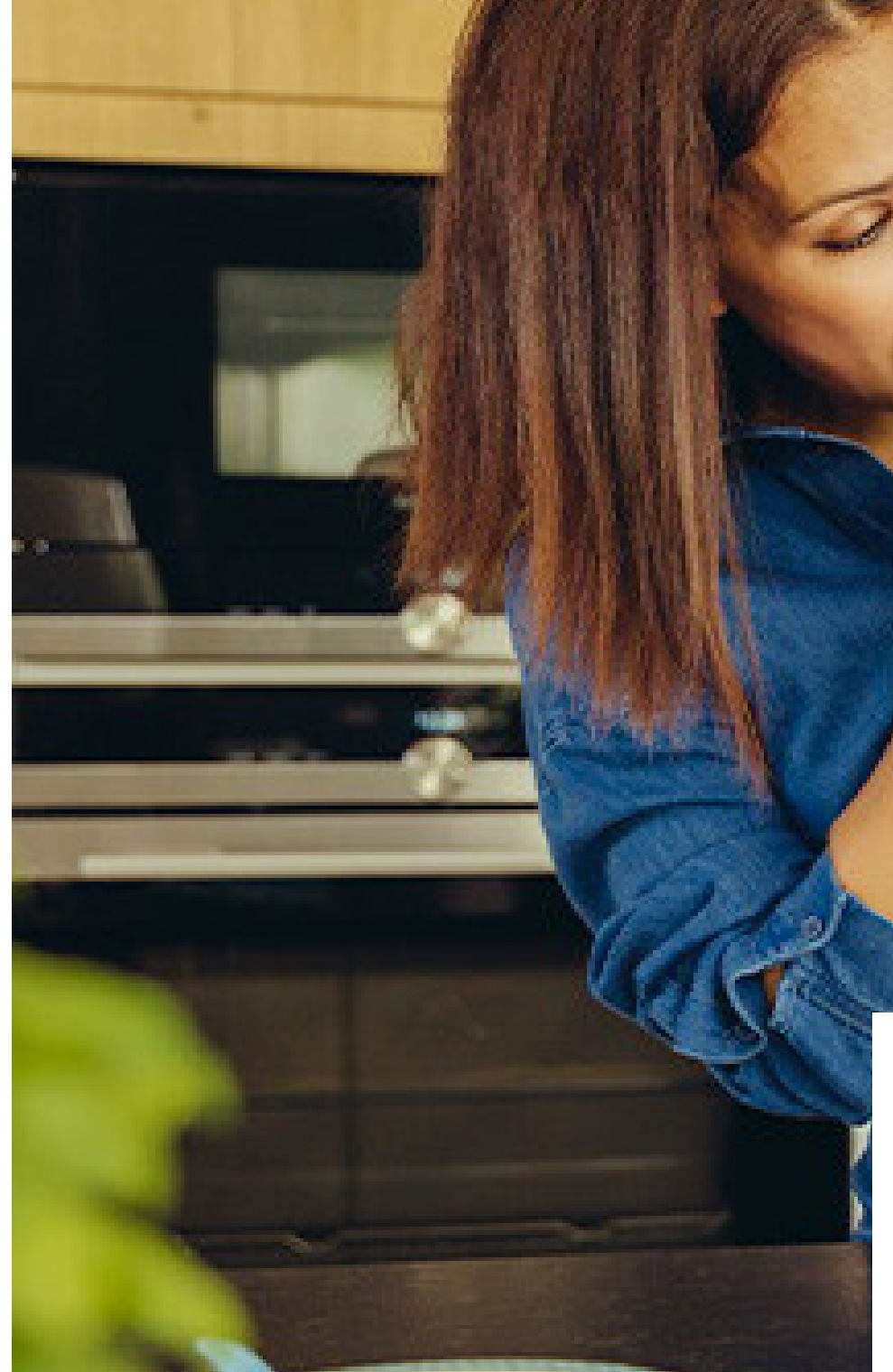
**Masticación Consciente:** Enséñale a masticar bien y a comer siempre sentado. Esto es vital para evitar ahogamientos con alimentos.

## Mantenimiento de juguetes

**Inspección Regular:** Comprueba que los juguetes no tengan piezas sueltas o afiladas que puedan causar asfixia o lesiones.

## Organización del espacio de juego

**Área de Juego Segura:** Asegúrate de que los espacios de juego estén libres de objetos peligrosos y muebles bien asegurados para evitar vuelcos.



## Seguridad durante actividades creativas

**Evitar Ingestas Peligrosas:** Asegúrate de que tu hijo no lleve a su boca objetos pequeños, como crayones o marcadores, mientras dibuja o colorea. Este simple hábito puede prevenir riesgos de asfixia.

## Manejo seguro de líquidos calientes

**Precaución con Bebidas Calientes:** Nunca sostengas bebidas calientes como café o té con tu hijo en el regazo. Un movimiento brusco puede causar derrames peligrosos y quemaduras.





# Priorizando la seguridad de tu bebé

## Seguridad en el automóvil

**Viaje Seguro:** Siempre asegura a tu hijo en un asiento para niños adecuado a su tamaño y peso, ubicado en el asiento trasero del vehículo. Ajusta correctamente las correas y el asiento para garantizar su seguridad en cada viaje.

Implementar estas precauciones adicionales puede ayudarte a minimizar los riesgos asociados con las actividades diarias de tu hijo.

Mantener un entorno seguro no solo protege físicamente a tu pequeño, sino que también te ofrece tranquilidad mientras él explora y aprende. La seguridad es fundamental en cada paso del crecimiento de tu hijo y requiere atención constante a medida que desarrolla nuevas habilidades y curiosidades.

Clínicas Coatzacoalcos  
IMSS Bienestar de Coatzacoalcos Valentín Gómez Farías.  
Av. Benito Juárez s/n, Centro.  
96400 Coatzacoalcos.  
9212124212

Centro de salud Teresa Morales  
Templo Mayor, Teresa Morales de Delgado, 96536  
Coatzacoalcos, Ver.  
9212182314

Autismo Sin Límites  
Av. Juan Escutia 1913, Benito  
Juárez Norte, 96576  
Coatzacoalcos, Ver.  
9212010143

Centro de Psicoterapia Infantil y Estimulación Temprana "Ikigai"  
Román Marín entre Aldama y  
Galeana, Manuel Ávila Camacho,  
96420 Coatzacoalcos, Ver.  
9212560336  
Comunitario Gómez Farias  
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.

IMSS Hospital General de Zona 36 Coatzacoalcos Av. Flores  
Magón 417  
9212147637

Sanatorio Zarza  
518, Centro, 96400 Coatzacoalcos  
55 5212 2375

Dirección De Salud Pública Municipal  
Av. Hilario Rodríguez Malpica  
412A, Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.  
2130804

UMF No. 67 IMSS Coatzacoalcos Veracruz Av. Bellavista 2600,  
Puerto México, 96510 Coatzacoalcos, Ver.2.5 km  
921 212 4900

IMSS Unidad de Medicina Familiar N°37  
603, Adolfo López Mateos, 96490  
921 215 7092  
Hospital May  
Av. Ignacio Zaragoza 1009  
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Veracruz

Centro de Salud Nueva Obrera  
Plan de San Luis 403, Nueva Obrera, 96598 Coatzacoalcos,  
Veracruz.

Hospital Médico de Especialidades Mayo  
Nuevo León 521, Petrolera, 96500 Coatzacoalcos, Ver.3.4 km  
529212141883

Clínicas Chinameca  
UMR CHINAMECA IMSS BIENESTAR

16 de Septiembre 213, Lomas San Román, 95980  
Chinameca, Ver.

Consultorio Dental Dr. Anahí Fernández  
Nicolás Bravo 336, Centro, 95980 Chinameca, Veracruz.  
Consultorio Dr. Bolón 510-524, 95580 Centro,  
Chinameca, Veracruz.

Laboratorios Chontalpa Chinameca  
Nicolás Bravo 408, Centro, 95980, Chinameca, Veracruz.

Clínicas Oteapan  
Centro de Salud Oteapan  
Javier Gómez, 96330 Oteapan, Ver.

Clínica Médica "Dr. Rosalino"  
Av. José María Morelos N°821, Colonia Centro, 96330  
Oteapan, Ver.  
922 109 3637

