



IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 2-YEAR-OLD

FAMILY



Set firm, fair rules and keep them the same to teach your child respect and discipline. Make timeouts in a neutral area of the house (one minute for each year of age) with no toys or distractions. Do not talk to your child when they are in timeout. Listen to your child and explain to them why they are in timeout afterwards. Help your child feel included with family routines and praise them for good behavior.

DEVELOPMENT



Read with your child every day. Model respectful behavior and language to your child. Offer two good options and let your child decide which option to pick. Your child will enjoy playing with other children but is still in a "selfish" stage. They are not ready to share but you can teach them to take turns. Do not allow biting or hitting. Reinforce the desired behavior. Singing and rhyming games with your child are important. Encourage self-expression. Help your child express their joy, anger, sadness, and other emotions by saying "I see you are sad/angry/happy..."

HEALTH



The following are signs that your child is ready to toilet train: This is when they know if they are wet and dry, can pull their pants up and down, knows when they get the urge to go to the bathroom, wakes up dry from naps and knows what the potty is used for. Hygiene is important. Teach your child how to wash their hands and to sneeze/cough in their elbow. Help your child brush their teeth twice a day with children's toothpaste. Limit screen time to no more than 1 hour/day of educational material. Visit www.common sense media.org (helps families make smart media choices, with ratings of apps, games, and movies). Screens (phone, tablet, TV) can delay language growth, thinking skills, attention, and behavior. Encourage physical activity/tech-free time as a family. Do not let your child eat in front of the TV.

NUTRITION



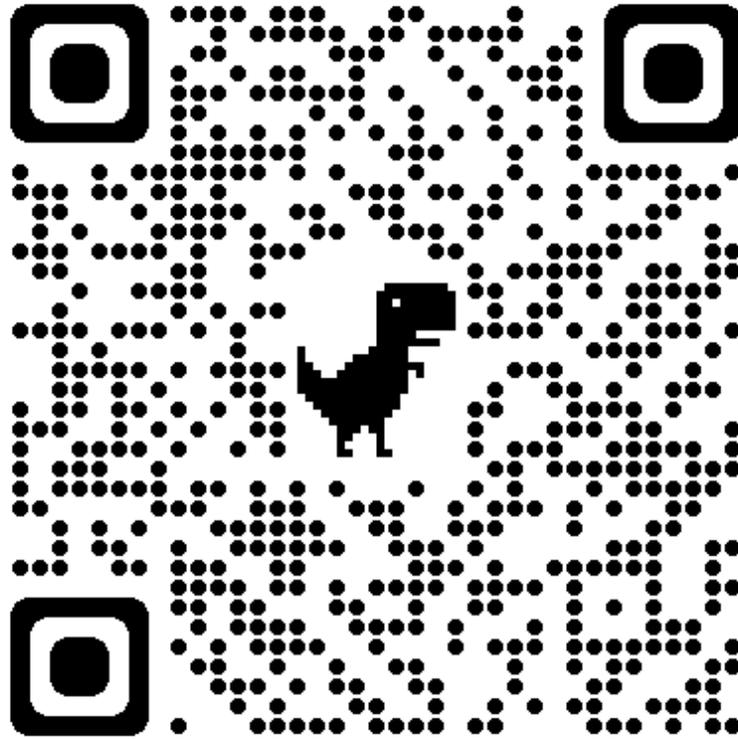
Your child should eat 3 meals with 2-3 healthy snacks per day. Give snacks like fruits, vegetables, turkey/cheese roll-up and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult and danonino). 1% or 2% milk and water are best (in sippy cup). Encourage your child to feed themselves and let them decide what and how much they want to eat off of the plate. Do not force or get frustrated if they refuse food. Visit www.healthychildren.org/growinghealthy to learn more about healthy eating habits.

SAFETY



Make sure your home is safe for your child. Keep medicines and cleaning liquids out of reach. Use an age-appropriate rear-facing seat for your child. The back seat of the car is the safest place for them. Watch your child when they are around cars. Around water, always be within arm's reach of your child, and sign them up for swim lessons. Keep matches out of sight and test smoke alarms every six months. Make sure they use a helmet when riding a bike. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**



After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 2 AÑOS

FAMILIA



Establezca reglas firmes y justas e intente que siempre sean las mismas para enseñarle respeto y disciplina a su hijo. Hágalo tomar tiempo fuera en un área neutral de su hogar (un minuto por cada año de edad) sin juguetes ni distracciones. No hable con su hijo cuando esté en tiempo fuera. Escuche a su hijo y después explíquele por qué estuvo en tiempo fuera. Ayúdelo a sentirse incluido en las rutinas familiares y felicítelo por su buen comportamiento.

DESARROLLO



Lea con su hijo todos los días. Modele un comportamiento y lenguaje respetuoso para su hijo. Ofrezca dos buenas opciones y deje que su hijo decida qué opción elegir. Su hijo disfrutará al jugar con otros niños, pero todavía está en una etapa de ser "egoísta". No está listo para compartir, pero usted puede enseñarle a tomar turnos. No permita que muerda o golpee. Refuerce el comportamiento deseado. Los juegos de cantar o rimar con su hijo son importantes. Motive la autoexpresión de su hijo. Ayude a su hijo a expresar su alegría, su enojo, su tristeza, y otras emociones diciendo "Veo que estás triste/enojado/alegre..."

SALUD



Las siguientes son señales de que su hijo está listo para usar el baño: Sabe si está mojado y seco, puede subir y bajar sus pantalones, sabe cuando tiene ganas de ir al baño, se despierta seco de las siestas y sabe para qué se usa el orinal. La higiene es importante. Enséñele a su hijo a lavarse las manos y a estornudar o toser en el codo. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental para niños. Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de 1 hora al día de material educativo. Visite www.commonsensemedia.org (ayuda a las familias a tomar decisiones inteligentes sobre los medios, ya que califica aplicaciones, juegos, y películas). Las pantallas (teléfono, tableta, TV) pueden retrasar el crecimiento del lenguaje, habilidades de pensamiento, atención, y comportamiento. Fomente la actividad física y el tiempo libre sin tecnología en familia. No deje que su hijo coma frente al televisor.

NUTRICION



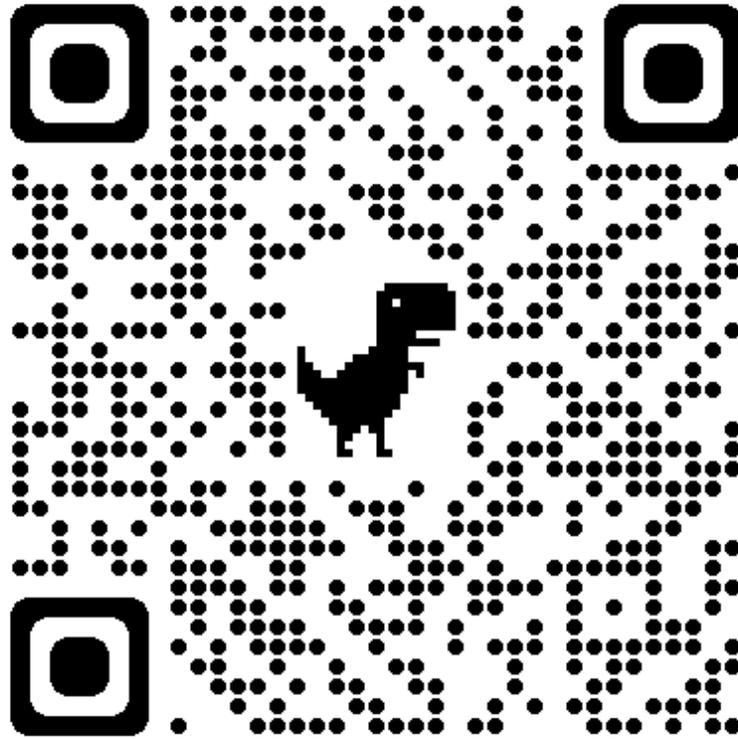
Su hijo debe comer 3 comidas con 2-3 refrigerios saludables por día. Dele refrigerios tales como frutas, verduras, rollitos de pavo y queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult y danonino). Lo mejor es el agua y la leche al 1% o 2% (en un vasito entrenador). Anime a su hijo a alimentarse y deje que él decida qué y cuánto quiere comer de su plato. No lo fuerce ni se frustre si se rehúsa a comer los alimentos. Visite www.healthychildren.org/growinghealthy para obtener más información sobre hábitos alimenticios saludables.

SEGURIDAD



Asegúrese de que su hogar sea seguro para su hijo. Mantenga los medicamentos y líquidos de limpieza fuera de su alcance. Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás apropiado a la edad de su hijo. El asiento trasero del auto es el lugar más seguro para ellos. Vigile a su hijo cuando esté cerca de los autos. En el agua, siempre tenga a su hijo a una distancia en la que pueda alcanzarlo con sólo extender un brazo e inscribalo a clases de natación. Mantenga los fósforos/cerillos fuera de su alcance y pruebe las alarmas de humo cada seis meses. Asegúrese de que su hijo use un casco cuando ande en bicicleta. Centros de Control de Envenenamiento: 800-222-1222.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

