

## IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 30-MONTH-OLD

### FAMILY



Arrange play dates for your child. Timeouts should be used as a quiet time for your child in a neutral area of your home (one minute for each year of age) with no toys or distractions. Explain to your child why they are in timeout but do not talk to them during timeout. All family members should agree on how to discipline your child. Remember to praise your child for good behavior.

### DEVELOPMENT



Read to your child every day and take them to the library. Make sure to be a good role model for your child. Encourage play with other children but supervise your child; they are not yet ready to share toys. Make sure your child is getting 1 hour of exercise a day. Listen when your child speaks and repeat what they say using correct words to help. Be patient and let them finish their sentences.

### HEALTH



Begin toilet training when your child is ready. Change your child often so they learn when his/her diaper or pull-up is dirty. Have them wear clothes easy to take off. Let your child read books on the toilet to help them feel comfortable. Make sure your child washes their hands regularly. They should brush their teeth twice a day using a small amount of fluoride toothpaste. Limit TV and screen time to no more than 1 hour a day. No eating in front of the screen (phone, tablet, TV). Make sure your child is watching educational shows. Your child should sleep 11 to 14 hours a night.

### NUTRITION



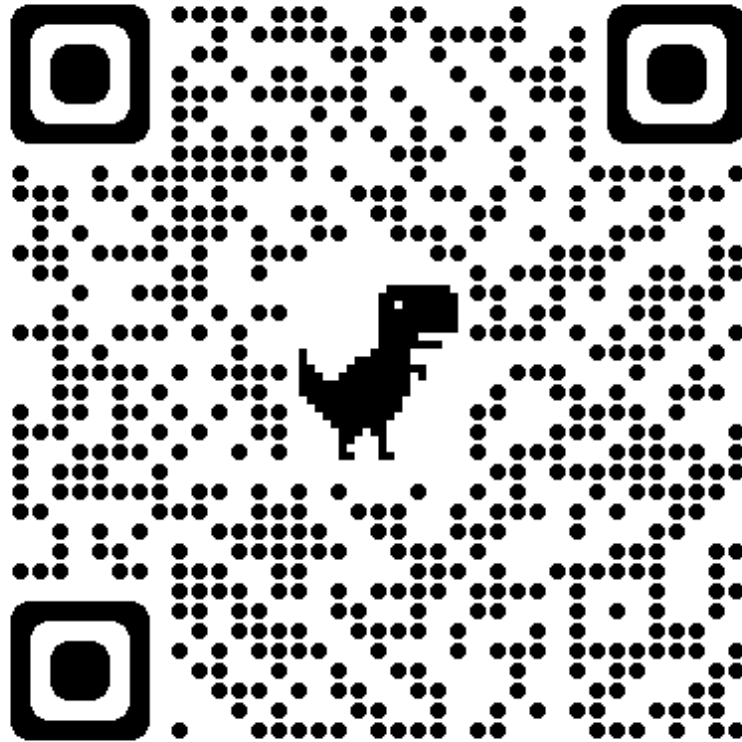
Feed your child 3 healthy meals with 1-2 snacks a day. They should be drinking from a sippy cup, not a bottle. Daily snacks should be fruits, vegetables, turkey/cheese roll-up, and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Offer low-fat milk instead of flavored milk. Do not give more than 4oz of 100% juice a day. Never use sweets as a reward. Eating as a family can help you be a good role model of healthy eating for your child.

### SAFETY



Your child should always sit in a backward-facing safety seat until they are ready for a booster seat and should always be sitting in the back. Put sunscreen on your child when playing outside. Make sure your child wears a helmet when riding a bike. Remove/lock up firearms in your home. If you suspect your child put something poisonous in their mouth, call Poison Control. Be sure to have smoke detectors in your home and change batteries every six months. Keep your child in arms reach when they are swimming or in the bath. Poison Control: 1-800-222-1222.

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

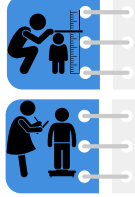


**After Hours and Weekends**

**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 30 MESES

### FAMILIA




Reúna a su hijo con otros niños para que jueguen juntos. El tiempo fuera debería usarse como un momento de tranquilidad para su hijo en un área neutral de su hogar (un minuto por cada año de edad) sin juguetes ni distracciones. Explíquele a su hijo por qué está en tiempo fuera, pero recuerde no hablarle durante el tiempo fuera. Todos los miembros de la familia deberían estar de acuerdo sobre cómo disciplinar a su hijo. Recuerde felicitar a su hijo por su buen comportamiento.

### DESARROLLO




Léale a su hijo todos los días y llévalo a la biblioteca. Asegúrese de ser un modelo ejemplar para su hijo. Anime a su hijo a jugar con otros niños pero bajo su supervisión, ya que puede que aún no esté listo para compartir sus juguetes. Asegúrese de que su hijo tenga 1 hora de ejercicio al día. Escuche a su hijo cuando le hable y, para ayudarlo, repita lo que dice usando las palabras correctas. Sea paciente y deje que termine sus oraciones.

### SALUD




Comience el entrenamiento para usar el baño cuando su niño esté listo. Cámbielo a menudo para que aprenda cuando su pañal o el calzoncito de entrenamiento estén sucios. Haga que se vista con ropa que se pueda quitar fácilmente. Deje que su hijo lea libros en el orinal para ayudarlo a sentirse cómodo. Asegúrese de que su hijo se lave las manos regularmente. Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día usando una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limite el tiempo de televisión y frente a la pantalla a no más de 1 hora por día. No permita que coma delante de la pantalla (teléfono, tableta, televisor). Asegúrese de que su hijo esté viendo programas educativos. Su hijo debe dormir de 11 a 14 horas cada noche.

### NUTRICION



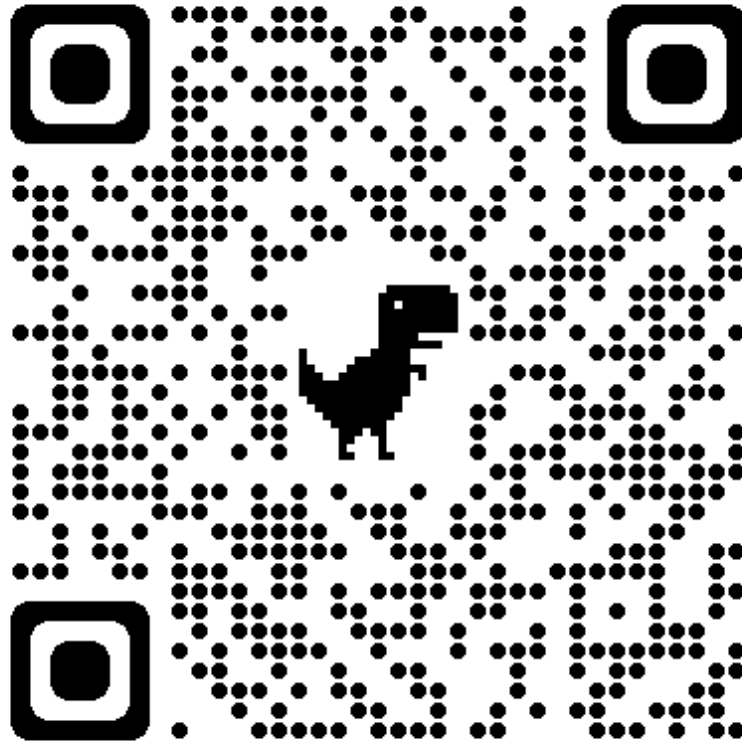
Alimente a su hijo con 3 comidas y 1 o 2 meriendas saludables al día. Su hijo debería estar bebiendo de un vasito entrenador, no de un biberón. Las meriendas diarias deben ser frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Ofrezca a su hijo leche descremada en lugar de leche saborizada. No le dé más de 4 onzas de jugo 100% natural al día. Nunca use los dulces como una recompensa. Comer en familia puede ayudarlo a ser un modelo ejemplar de alimentación saludable para su hijo.

### SEGURIDAD



Su hijo siempre debe sentarse en un asiento de seguridad para niños orientado hacia atrás, hasta que esté listo para un asiento elevado, y siempre debe estar sentado en el asiento de atrás. Aplique protector solar en su hijo cuando juegue afuera. Asegúrese de que su hijo lleve puesto un casco cuando ande en bicicleta. Retire o guarde bajo llave las armas de fuego en su hogar. Si sospecha que su hijo se puso algo venenoso o tóxico en la boca, llame al Centro de Control de Envenenamiento. Asegúrese de tener detectores de humo en su hogar y cambie las baterías cada seis meses. Mantenga a su hijo a una distancia en la que pueda alcanzarlo con solo extender un brazo cuando esté nadando o en la bañera. Centro de Control de Envenenamientos: 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.**

