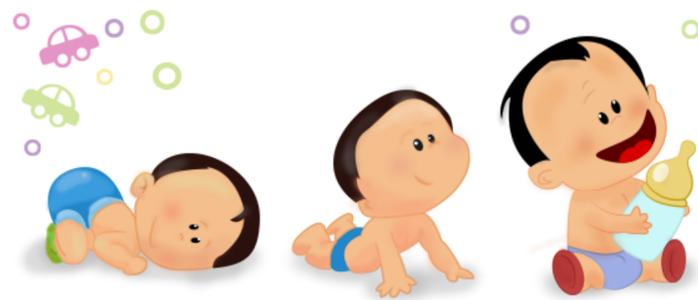


Recomendaciones para los hábitos de 1 a 2 años.



Alimentación



Enseñarle a beber y comer solo, pero siempre viéndolos.

5 comidas diarias desayuno, colación, almuerzo, once y cena.

Si no tienen hambre se les debe ofrecer diversas opciones.



Lavado de Manos

Al finalizar la hora de jugar, después de ir al baño y antes de ir a comer, es importante lavarse las manos con agua y jabón, y secárselas, debemos enseñarles a los niños y niñas como se realiza el lavado de manos apropiado para que este lo haga de manera individual.

Higiene Oral



Se realiza al menos 3 veces al día, para evitar caries. El cepillo debe ser pequeño con cerdas suaves, sin pasta dental solo agua.

Debe cepillarse los dientes junto con sus hijos para que este conozca la importancia dental.



Hora del baño

Habitación temperada y sin corrientes de aire. Temperatura del agua tibia al introducir el codo. Se pueden usar trapos húmedos para limpiar sus cuerpos.

Limpiar el cuerpo del niño o niña con una esponja o toalla suave con un jabón neutro.

Al salir del agua secar inmediatamente al niño o niña para evitar resfríos o enfriamientos.

Horas de Sueño



Los niños deberían dormir aproximadamente 13-14 horas diarias, 10 a 12 son del sueño nocturno. Evitar las siestas de mas de 3 horas.

Establecer rutinas de sueño, llevarlos a cama a la misma hora todos los días, cantarles una canción suave o contarles un cuento.

Cortado de uñas



Mantener las uñas cortas para evitar que el niño o niña se haga heridas.

Utilizar un corta uñas ideal para niños Mantener las uñas limpias para que no se le adhiera suciedad bajo de estas.