

CHEQUEO MÉDICO DE 18 MESES

Las Citas para Chequeos Médicos de Niños Sanos se pueden hacer o programar en línea en AustinRegionalClinic.com.

La estatura de su bebé, el peso, el tamaño de la cabeza, junto con las inmunizaciones y exámenes realizados, todo Sestará en el Sumario Después de la Visita (AVS, por sus siglas en inglés) que será entregado a usted al final de la visita por el médico o la enfermera de su bebé. Usted también puede ver esta información en MyChartARC.com

NUTRICIÓN

Recuerde que este año es un período importante cuando su hijo desarrolla preferencias para ciertos alimentos que pueden predecir sus preferencias alimenticias para toda la vida. Desde tan temprano como a los 12 meses de edad, la dieta del niño empieza a reflejar algunos de los patrones de alimentación poco saludables, como los que se presentan en los niños de mayor edad y en los adultos, incluso comiendo frutas y verduras limitadas y consumiendo mucha azúcar y grasa. Como padres, es importante ofrecer una variedad de alimentos saludables y nutritivos en cada comida y cada merienda para evitar que se

desarrolle un patrón alimenticio no saludable para su hijo. La familia tiene una tremenda influencia en el desarrollo de las preferencias alimenticias de sus hijos, así que por favor modele los hábitos alimenticios más saludables que pueda.

Estos son algunos consejos:

- 1. Los niños se desarrollan bien con estructura y predictibilidad:** Esto fomenta un sentido de seguridad para su niño. Un horario de 3 comidas y 2–3 meriendas al día debería ser parte de la dieta de su hijo. Con establecer tiempos para las comidas y los refrigerios usted puede evitar que su niño coma refrigerios o picotee todo el día. **Picoteo comida todo el día puede resultar en un patrón de alimentación no saludable.** Es posible que su niño no tenga hambre en cada comida. Muchos niños de esta edad comen solo 1–2 comidas al día ya que el ritmo de crecimiento es más lento.
- 2. “Los padres proveen y el niño decide”.** Esta es una expresión importante y fácil de recordar para nosotros como padres. **Nuestro deber**

como padres es de proporcionar la óptima nutrición para nuestros hijos. Los padres son responsables por lo que come la familia, cuándo come la familia, y dónde come la familia. El deber de su hijo es de decidir cuánto comer de la porción apropiada. Los niños son responsables de decidir si van a comer lo que se les está ofreciendo o van a esperar hasta la próxima comida/merienda. Tener un apetito caprichoso y lo de rechazar la comida (o tener preferencia por cierto alimento un día y el día siguiente ya no le gusta) son partes normales en el desarrollo de su niño, pero como padres necesitamos evitar caer en un patrón o en una rutina de ofrecer solamente los alimentos que le “gustan” al niño o de ofrecer alimentos alternativos que son menos nutritivos porque su niño rechaza lo que se le está ofreciendo.

- 3. Una manera de recordar cómo darle a su niño opciones saludables y nutritivas es utilizando el diagrama visual de MyPlate**

para incluir todos los 5 grupos de alimentos en todas las comidas y meriendas de su niño. Para las tres comidas del día, intente hacer que la mitad de su plato consista de frutas y verduras. Recuerde: se puede llevar hasta 12–15 veces de presentar una verdura antes de que el niño la coma. Nunca haga que un niño se coma una verdura a la fuerza—esto solo va a crear un problema de batalla y control—e intente no premiar a un niño con un postre por haberse comido las verduras.

Recuerde: el niño decide cuánto comer. Los padres deciden seguir

ofreciéndoselo. Para más información y consejos por favor visite por internet en www.ChooseMyPlate.gov

4. **Refrigerios:** Hoy, los refrigerios más populares preferidos por niños pequeños y preescolares son las galletas saladas, galletas dulces, y los dulces. Pero los estómagos de los niños son pequeños, y ellos no van a comer mucho en cada comida. Por eso, los refrigerios deben considerarse como “mini comidas”. Las frutas, verduras, y proteína son mejores opciones para los refrigerios para mantener saludable la dieta de su niño. Golosinas o alimentos azucarados pueden ser parte de una dieta saludable, pero deben ser considerados como

algo ocasional y no una parte diaria de sus dietas.



Para más información sobre cómo fomentar hábitos saludables para niños de 0–5 años de edad, por favor visite: www.healthychildren.org/growhealthy

EL DESARROLLO Social/Emocional

La crianza exitosa de un niño de 18 meses requiere paciencia, límites consistentes, y rutinas diarias. Las habilidades para la comunicación se están desarrollando rápidamente en la mayoría de niños de 18 meses de edad. A pesar de este desarrollo rápido, los niños de 18 meses de edad todavía tienen habilidades de comunicación limitadas y tienden a frustrarse fácilmente. El desafío y negatividad de los niños de esta edad reflejan el deseo de elección e independencia. Al mismo tiempo, los niños necesitan tener fuertes lazos emocionales y sentirse amados por sus padres. Para aventurarse fuera en el mundo y probar la independencia, un niño tiene que saber que tiene un hogar donde se siente protegido y emocionalmente seguro.

Para ayudar con el desarrollo social y emocional, permita que su niño haga elecciones simples, tales como cuál fruta prefiere para refrigerio o cuál libro para antes de la siesta. Elogie a su niño cuando vea que está cooperando y siendo amable. Consuele a su hijo cuando tiene temor o miedo. Asegúrele a su hijo que usted está allí. Mientras que su niño tal vez deje a usted participar en el juego, los niños generalmente no involucran a otros niños en su juego imaginario hasta que tienen alrededor de 2 ½ años de edad. Sin embargo, los niños de esta edad muchas veces disfrutan tener otro niño cerca mientras que ellos juegan. Ellos se observan uno al otro y aprenden del uno al otro por medio de la imitación. No espere que su niño quiera compartir a esta edad.

Alrededor de los 18 meses, los niños empiezan a desarrollar un sentido de conciencia de sí mismos. Están aprendiendo que son individuos con sus propios sentimientos, pensamientos, gustos, y aversiones. Enseguida, se van a dar cuenta de que otras personas también tienen sus propios sentimientos, pensamientos, y preferencias. Esto les ayudará a los niños aprender acerca de la empatía o compasión. Ellos empiezan a imaginar cómo se siente la otra persona. Para ayudar a su hijo desarrollar empatía o compasión: Hable acerca de los sentimientos de otros. “Susy está triste porque tú le quitaste su muñeca. Vamos a darle a Susy su muñeca y

podemos encontrar otra para ti.”
Demuestre compasión: “Ay no, Juanito se lastimo la rodilla. Vamos a traerle hielo.”

Aprendizaje

Los niños de esta edad disfrutan del juego imaginario y finalmente involucran a otras personas en su juego fingido. Proporcione juguetes que animen el juego imaginario tales como muñecas simples, teléfonos de juguete, carritos, instrumentos musicales, cocinas de juego, y ropa para disfrazarse. Participe en la diversión si su niño quiere que usted juegue. Usted puede jugar que es un perrito, ponerse un sombrero ridículo, o dejar que su niño le sirva “comida”. Disfrute de estos momentos.

Esta también es la edad en que los niños se vuelven solucionadores de problemas. Usted va a ver a su niño llenando y volcando o vaciando, abriendo y cerrando, meneando, sacudiendo y arrojando mientras explora y trata de dar sentido a su mundo. Los rompecabezas de tres o cuatro piezas o los bloques también ayudan a desarrollar las habilidades para solucionar problemas.

Habilidades del Habla

Las habilidades para la comunicación deberían estar mejorando rápidamente a esta edad. La comunicación no verbal está empezando a ser apoyada por lenguaje. Su niño debería estar señalando (apuntando) y empezando a usar palabras para

indicar lo que él necesita y para mostrarle a usted cosas de interés. Chillidos de risa y señalando a un perrito son un ejemplo feliz de la comunicación no verbal.

Responda a la comunicación no verbal con la palabra o frase apropiada, “¡Mira el perrito!” Pronto su niño añadirá “perro” o “perrito” al señalar al perrito. La mayoría de niños de 18 meses de edad dicen 10–25 palabras. Poco después de los 18 meses, hay una explosión en las habilidades de lenguaje. A los 2 años de edad, la mayoría de los niños pueden decir al menos 50 palabras. Leyéndole a su niño al menos 30 minutos cada día ayudará a desarrollar el habla y el lenguaje. **Cuanto más palabras escuche su niño, más palabras aprenderá.**

Háblele a su niño, hágale preguntas acerca de las ilustraciones, las imágenes, y los cuentos mientras que usted lee. Hay muchas apps (aplicaciones para computadora o iphone) o programas para niños que pretenden mejorar el desarrollo del niño, pero escuchando la voz de usted explicándole acerca del mundo que lo rodea es más útil que cualquier otro producto. Los niños se benefician de aprender dos idiomas al mismo tiempo. Esta es una oportunidad maravillosa para su niño y es una manera de vincularse con su comunidad y su cultura. No se preocupe cuando escuche una mezcla de idiomas. Finalmente,

ellos van a saber separar y poner en orden las palabras.

Habilidades de Movimiento

Las habilidades de su niño para moverse y utilizar los brazos y piernas con eficacia están mejorando rápidamente. La mayoría de niños de 18 meses de edad corren bien, pueden lanzar objetos mientras están parados (de pie), y se sientan ellos mismos en una silla pequeña. Durante los próximos pocos meses, su niño pequeño empezará a llevar o cargar objetos grandes, a ponerse en cuclillas (sentado sobre los talones) mientras juega y a subir las escaleras poniendo los dos pies en cada escalón.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN LA TEMPRANA INFANCIA (ECI, por sus siglas en inglés):

Si usted piensa que su niño tiene retraso o tiene alguna enfermedad o condición que pueda dar lugar al retraso, por favor pídale a su doctor que lo recomiende para los servicios de ECI. Usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visitar por internet el sitio de web de ECI en dars.state.tx.us/ecis para el programa de ECI más cercano a usted.

Habilidades de Manos y Dedos

Las habilidades de su niño para utilizar las manos y los dedos están mejorando rápidamente. A esta edad, su niño debería poder usar una cuchara un vasito sin derramar todo el tiempo, apilar 2 o 3 bloques, y tal vez hasta imitar garabato con un crayón.

EL CUIDADO DE SU NIÑO

Cuidado Dental

Ahora sabemos que las caries dentales (deterioro dental) son una enfermedad infecciosa transmitida de otras personas. Por lo general, los bebés reciben los gérmenes que causan las caries de miembros de la familia. No compartiendo cucharas, tenedores, o bebidas con su bebé ayudará reducir las caries. Por la misma razón, no limpie el chupete (chupón) de su niño en la boca de usted y vuelva a colocarlo en la boca del niño. Al hacer esto compartirá los gérmenes de la boca de usted y causará más caries para su niño.

Cepíllele los dientes a su niño dos veces por día con poquitita pasta dental que contiene fluoruro (una cantidad como el tamaño de un grano de arroz). Elimine todo uso del biberón. Si su niño todavía está usando el biberón, es tiempo para la "estrategia" de dejar de usar el biberón por completo, de una vez por todas, pero ya. El uso del biberón a esta edad, especialmente durante la noche, causa caries. Amamantando a su

niño durante la noche también causa caries.

Elija alimentos saludables a lo largo del día. Dulces frecuentes, incluso los jugos de fruta, aumentan las caries. Los dentistas recomiendan que su niño beba su leche (o jugos) con la comida y que beba solo agua entre las comidas para tener menos caries.

Para más información acerca del cuidado dental vea el sitio web de odontología pediátrica, www.aapd.org. Para pacientes con Medicaid, usted puede encontrar un proveedor dental para su niño haciendo una búsqueda por internet en www.tmhp.com o llamando al 877-847-8377 (THSteps Línea Directa).

Entrenamiento para ir al baño

La mayoría de los niños están listos para aprender a usar el baño entre 2 y 3 años de edad. De vez en cuando, los niños de menos de 2 años de edad están listos para el entrenamiento para usar el baño; sin embargo, muchos niños no están listos para este aprendizaje hasta la edad de 3 años. El rango normal de edad para el entrenamiento del uso del baño es bastante grande. Señales que indican que su niño está listo para ir al baño:

1. Su niño permanece seco por dos horas o su pañal está seco después de las siestas.
2. Su niño muestra interés en aprender a usar el inodoro.

Preparando a su niño para el entrenamiento para usar el baño:

1. Léale libros a su niño acerca de usar el inodoro (toilet).
2. Permita que un padre o un hermano(a) del mismo sexo lleve a su niño(a) al baño.
3. Lleve a su niño con usted a comprar una basinilla (potty) que se pueda colocar en el piso. Háblele a su niño para que sea claro que ésta es una silla especial y para qué se usará. Al principio, permita que su niño tenga la basinilla en el área donde él juega y permita que el niño se siente en la basinilla completamente vestido. Ayude a su niño desarrollar buenos sentimientos acerca la basinilla.

Sueño

La mayoría de niños de esta edad necesitan dormir entre 11–14 horas todos los días (incluyendo las siestas). Por lo general, están tomando una siesta o haciendo la transición de dos siestas a solo una siesta.

Estableciendo un horario para la hora de dormir y la hora de la siesta es muy importante para su niño y para su familia. Los horarios predecibles calman a los niños y les ayudan a desarrollar rutinas normales de día y noche. Su niño regularmente no debería despertar durante la noche, necesitando leche o comodidad.

Si usted desea leer más sobre los problemas del sueño, le

recomendamos [Solve Your Child's Sleep Problems](#) por Richard Ferber; [Healthy Sleep Habits, Happy Child](#) por Marc Weissbluth; o [El Sueño: Lo Que Todo Padre Debe Saber](#) por La Academia Americana de Pediatría.

La Disciplina

Elogie a su niño cuando se está portando bien. Una manera de pensar sobre esto es de "encontrarlo portándose bien". Elógielo de una manera específica por el comportamiento, "¡Limpiaste la mesa bien!" en lugar de hacer comentarios en general tal como "Eres una niña tan buena." Los premios y elogios son mejores que los castigos cuando se trata de fomentar el comportamiento que a usted le gustaría ver en su niño.

Poniendo a prueba los límites es una parte normal en el desarrollo del niño pequeño. No es inusual que los padres traten con el comportamiento desafiante de su niño cada 5–10 minutos. Los niños prueban diferentes comportamientos y ven qué reacción consiguen. Si usted está en una conversación con adultos, dele a su niño atención breve cada 2–3 minutos antes de que pase al mal comportamiento. Esto puede ser una sonrisa rápida, contacto visual o un toque ligero en el hombro.

Establezca límites que son importantes para usted y pida que otras personas apliquen los mismos límites con su niño. Sea clara con las reglas. La memoria de un niño pequeño todavía se

está desarrollando, así que necesita muchos recordatorios. Ellos recuerdan las acciones hasta mejor que las palabras. Por ejemplo, coloque el juguete que acaba de lanzar en tiempo fuera o y fuera del alcance del niño para impedirle lanzar juguetes.

Sea específica. Por ejemplo, diga "Por favor pon tus bloques en la caja" en lugar de "Guarda los juguetes." Use palabras simples y un tono de voz placentero cuando le diga a su niño qué hacer. Manteniéndose tranquila le enseñara a su niño tener control de sí mismo.

Cambie el enfoque de su niño a otro juguete u otra actividad si se está poniendo muy molesto. Distráigalo antes de que tenga un colapso emocional. Sea consistente. Utilice las mismas consecuencias para el mal comportamiento. Por ejemplo, cada vez que se lastime él mismo o a otra persona, puede tener una pausa obligatoria ("time-out") en una sillita alta o en el corralito. Mantenga las pausas obligatorias ("time-outs") breves, de no más de un minuto o dos.

Dando nalgadas o golpeando a su niño no se recomienda ni por el médico de su niño ni por la Academia Americana de Pediatría. Aunque muchas personas recibieron nalgadas cuando eran niños, hay varias razones importantes por qué no azotar o dar nalgadas:

- Aunque dando nalgadas pareciera "funcionar" al

principio, esto pierde su impacto después de un tiempo.

- Puesto que los padres no quieren dar nalgadas, es menos probable que sean consistentes.
- Las nalgadas aumentan la agresión y la furia en lugar de enseñar responsabilidad.
- Los padres pueden tener la intención de permanecer calmados, pero muchas veces no pueden hacerlo. Luego lamentan sus acciones después.
- Las nalgadas pueden llevar a batallas físicas y hasta llegar al punto de lastimar a su niño.

SEGURIDAD

Los niños a esta edad necesitan la supervisión constante. El mejoramiento rápido de las habilidades de movimiento junto con muy poco juicio es una combinación que resulta en muchos accidentes. Los padres y otros cuidadores del niño necesitan estar vigilantes. También vea más videos sobre cómo proteger a su niño en el canal de YouTube SafeKidsAustin y www.safekids.org

Seguridad en el Auto

La mayoría de lesiones y muertes causadas por accidentes de automóvil se pueden prevenir usando un asiento de seguridad para niños cada vez que su niño vaya en auto.

- Mantenga a su niño en un asiento de seguridad orientado para que el niño mire hacia atrás hasta que tenga al menos 2 años de edad y, aún mejor, hasta que llegue a la máxima

altura y peso permitido por el asiento de seguridad cuando está orientado hacia atrás.

- Nunca coloque el asiento de seguridad de su niño en el asiento delantero (enfrente). Los niños de menos de 13 años de edad deben ir sentados debidamente asegurados en el asiento de atrás.
- Preguntas sobre cómo instalar el asiento de seguridad deben ser contestados por un técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero. Usted puede encontrar un técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero más cercano a usted haciendo una búsqueda en: seatcheck.org o llamando al **866-seatcheck** (866-732-8243).

No deje a su niño solo en el auto. Puede ocurrir la muerte rápidamente por exceso de calor.

Antes de mover el auto en reversa siempre camine detrás de su carro para asegurar que su niño no está por allí. Es posible que usted no vea a un niño pequeño si solo confía en su espejo retrovisor o en la cámara de atrás.

Seguridad de Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas de fuego fuera del hogar. Los hogares con armas de fuego tienen más accidentes que los hogares sin armas de fuego. Hay más peligro de que su niño sea herido de una bala disparada por usted, por un amigo, o por un miembro de la familia a que sea herido de bala por un intruso.

Si su familia elige tener un arma de fuego, se debe guardar descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones en otro lugar separado.

Envenenamiento

Los niños siguen explorando su mundo llevándose todo a la boca, aunque no tenga buen sabor.

Usted debe utilizar tapas de seguridad en todos los medicamentos y productos domésticos tóxicos.

- Asegúrese de guardar todos los productos domésticos completamente fuera de la vista y del alcance. Guarde todos los productos en su contenedor original.
- Los paquetes de detergente para la ropa y para el lavaplatos pueden causar la muerte de su niño pequeño. Guárdelos en un lugar alto–fuera del alcance de su hijo.
- La nicotina líquida que se utiliza en los cigarrillos electrónicos o “vapes” también puede envenenar a su hijo fácilmente. Solamente con tocar la nicotina líquida puede ser venenosa. Los cigarrillos electrónicos también son peligrosos porque tienen partes pequeñas y se abren fácilmente por manos pequeñas. Manténgalos lejos de su hijo.

Si su niño tiene contacto con un posible veneno, llame a la red del centro de envenenamiento:

Universal Poison Control Network, 1-800-222-1222.

Asfixia

Muchas muertes relacionadas con el atragantamiento de alimentos se pueden prevenir con asegurando que los alimentos siempre estén cortados en trozos pequeños y que su niño esté sentado mientras este comiendo. No ofrezca trozos de alimentos duros a su hijo. Recuerde, no le dé “chips” como tostadas o papitas, palomitas de maíz, o nueces hasta que su hijo las pueda masticarlas bien con los dientes de atrás después de los 4 años de edad. Corte las uvas y las salchichas en trozos pequeños y machaque los frijoles.

Verifique cuidadosamente para estar segura de que los objetos pequeños siempre se guarden fuera del alcance de su hijo. Algunos de los riesgos de atragantamiento más preocupantes son los globos, los imanes, y las baterías circulares.

¿Todavía tiene preguntas sobre cómo mantener a su niño seguro? Vea éste sitio web www.redcross.org/take-a-class/first-aid para más información.

Quemaduras

La cocina es un lugar peligroso para su niño mientras usted está preparando la comida. Es mejor que mantenga a su hijo fuera de la cocina mientras usted está cocinando. Algunos lugares seguros para su niño mientras usted está cocinando incluyen el corralito, la cuna, un centro de

actividad estacionario, o abrochado en la sillita alta. Nunca lleve líquidos o comidas calientes mientras que lleva a su niño en brazos. No puede hacer las dos cosas al mismo tiempo. Para proteger a su hijo de quemaduras con el agua de la llave (el grifo), Mantenga la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F. Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría en la quemadura y mantenga la parte afectada entre el agua fría (no helada) por unos cuantos minutos para enfriar la parte afectada. Luego cubra la quemadura ligeramente con un vendaje sin apretarlo o con un trapo limpio y llame al médico de su niño. Asegúrese de tener una alarma de incendio que esté funcionando en cada nivel de su hogar. Ponga a prueba las alarmas cada mes. Es mejor utilizar alarmas de incendio con baterías de larga duración, pero si no utiliza este tipo de alarma, cambie las baterías al menos una vez por año.

Ahogo

Nunca deje a su niño solo dentro o cerca de la tina del baño, una cubeta con agua, una piscina de niños, o cualquier agua—ni siquiera por un momento. Manténgase siempre a una distancia de la longitud de un brazo cuando su hijo está cerca del agua.

Si tiene una piscina, instale una cerca de al menos 4 pies de altura alrededor de la piscina, y asegúrese de que las puertas de

entrada a la piscina se cierren automáticamente y que el seguro enganche automáticamente. La mayoría de los niños se ahogan cuando salen de la casa y caen dentro de una piscina que no tiene una cerca que la separe de la casa.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

La Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y dinámico para ayudar a animar hábitos saludables en niños de 0-5 años de edad

vacunalosporsubien.com

Información sobre Inmunizaciones

safecar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

mychildrensteeth.org

Información de la Academia Americana de Pediatría sobre el cuidado de los dientes de su hijo. También visite www.ilikemyteeth.org para información sobre cómo el fluoruro protege los dientes de su hijo.

cdc.gov/parents_essentials

¿Está usted frustrado con la disciplina? Este recurso ofrece excelentes módulos sobre cómo tratar con diferentes cuestiones en la crianza de los hijos.

zerotothree.org/parenting-resources

Este es otro recurso sobre la crianza de los hijos que habla acerca de las dificultades y las soluciones comunes de los padres.

babybuffer.org

Sitio de web acerca de la crianza de los hijos con actualizaciones por correo electrónico correspondiendo a la edad de su niño.

[Make Safe Happen](#)

Es una app (aplicación) disponible para el iPhone y el móvil Android, que da una lista de verificación de habitación por habitación de cómo mantener su hogar seguro.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– Inscríbese Hoy –

visite **MyChartARC.com**