

Examen de los 18 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



Su niño puede estar listo para . . .

- caminar rápidamente o correr
- lanzar pelotas
- decir de 15 a 20 palabras
- escuchar un cuento y mirar ilustraciones
- saber cómo usar una cuchara y un vaso

Alimentación

- Deje de darle a su niño el biberón alrededor de los 18 meses.
- Ofrezcale diariamente una variedad de comidas saludables (tales como frutas, verduras bien cocidas, cereal bajo en azúcar, yogur, queso, pan de granos integrales, galletas, carne baja en grasa, pescado, tofu).
- Permita que su niño decida cuánto come.

- Evite las comidas que lo puedan atragantar (perros calientes [hot dogs] enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- Dé a su niño leche entera de vaca o leche de soya con toda la grasa (2 tazas diarias). No le dé leche baja en grasa o sin grasa hasta que tenga 2 años.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. Asegúrese de que la etiqueta diga "100% jugo de fruta". No le dé a su hijo refrescos ni otras bebidas dulces.
- Reduzca el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces.

Hábitos saludables

- Proteja a su bebé de la tos ferina, asegurándose de que tenga las vacunas al día. La tos ferina es una enfermedad contagiosa que puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de la tos. Es muy grave para los bebés. Puede hacer que los niños dejen de respirar o tosan tanto que no puedan respirar.
- Cepille los dientes de su niño todos los días con agua solamente. No use pasta dental hasta que su niño tenga dos años.
- Separe un tiempo para actividades físicas en familia (caminar, juegos al aire libre).
- Los niños menores de 2 años no deben ver televisión o videos. Ver demasiada televisión puede afectar de forma adversa el desarrollo temprano del cerebro.
- Para proteger a su hijo del sol, trate de quedarse en la sombra, especialmente entre las 10 am y las 4 pm. Use un protector solar de amplio espectro (protección UVA y UVB) con filtro de protección solar (SPF) 15 como mínimo. Cúbralo con un sombrero de ala ancha, póngale mangas largas y pantalones largos y lentes para el sol con protección UV.

- ¡No fume! Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.

Seguridad

- **Los conductores no pueden ver a los niños pequeños.** Revise con cuidado antes de retroceder su auto al salir del garaje. Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de la calle o en un estacionamiento.
- **Prevenga un ahogamiento.** Vigile siempre a su niño cuando esté cerca del agua (tal como en una piscina o alberca, tina de agua caliente, balde, bañera, taza del baño, lago).
- **Use el asiento de seguridad siempre que viaje en automóvil.** Su hijo debe viajar siempre en un asiento de seguridad para automóviles que mire hacia atrás en el asiento trasero. Lleve a su hijo en un asiento que mire hacia atrás hasta que tenga 2 años o hasta que alcance la estatura o el peso máximos que indica el fabricante de su asiento para automóviles. Si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento de seguridad para automóviles llame al 1-866-SEATCHECK o visite la página seatcheck.org/index_espanol.html. Si desea obtener más datos, revise la información sobre asientos de seguridad para automóviles en la página principal del médico de su hijo (en inglés).
- **Evite las caídas.** Ponga cerrojos de seguridad o barreras en todas las ventanas por encima del primer piso. Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de equipos de juego y escaleras. Si su niño se sale de la cuna por su cuenta, cámbielo a una cama para niños que empiezan a andar.
- **Poison Control Center (Centro de toxicología).** Tenga siempre junto al teléfono el número del Centro de toxicología (1-800-876-4766).

- **Precaución con las armas.** Descargue las armas de fuego y manténgalas bajo llave. Guarde las municiones en otro lugar.
- **Plan de escape del hogar.** Elabore un plan de escape en caso de incendio o terremoto y practíquelo con su familia.
- **Riesgo de intoxicación por plomo.** Informe a su médico si su hijo pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.
- **Seguridad con las mascotas.** Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Siempre supervise de cerca cualquier juego con las mascotas. A esta edad, los niños tienen una curiosidad natural y se emocionan fácilmente.

Educación de los hijos

- Juegue, hable, cante y léale cuentos a su niño todos los días. Demuéstrele afecto.
- **Disciplínelo con calma.** Diga “no”, luego saque a su niño físicamente de la situación. No le grite ni le pegue. Use en vez de eso un “Tiempo para pensar”. (Por favor, ver la segunda columna.)
- Para distraer a su niño cuando se porte mal, ensaye ofreciéndole un juguete o simplemente déle un abrazo.
- Nunca deje a su niño solo en una casa o en un auto.

Enseñarle a ir al baño

Recuerde . . .

- Muchos niños están listos para aprender a ir al baño cuando tienen 2 años.
- La mayoría de los niños saben ir al baño por su cuenta cuando tienen 3 años y medio.
- Enseñarle a ir al baño a su niño generalmente toma de dos semanas a dos meses, pero puede tomar más tiempo.
- Usualmente el niño no permanecerá seco por la noche hasta que tenga entre 3 y 6 años.
- La paciencia es la clave del éxito.

Alistarse para aprender a ir al baño

- El niño entiende lo que significan

“pipí”, “popó”, “seco”, “mojado”, “limpio”, “sucio” y “baño”.

- El niño muestra interés cuando otros miembros de la familia usan el baño.
- Está consciente de la presencia de materias fecales y orina en el pañal.
- Prefiere pañales limpios y secos.
- Entiende que usar el baño significa que va a tener un pañal seco.
- Puede reconocer la sensación de tener la vejiga llena y la urgencia de tener una evacuación (se sostiene los pantalones, se acurruca).
- Puede seguir instrucciones sencillas.

Destrezas para enseñar al niño a ir al baño

- Consiga una taza de baño pequeña (su niño puede ayudar a escogerla), premios (calcomanías, juguetes), y un libro de cuentos para su niño acerca de aprender a ir al baño.
- Haga que su niño se siente en la taza con la ropa puesta durante los primeros días. Léale cuentos cuando esté en la taza. Debe limitar el tiempo de sentarse a cinco minutos.
- Observe para ver si hay señales de que tenga la vejiga llena, entonces practique haciendo visitas al baño.
- Muéstrela a su niño dónde se supone que debe de ir la evacuación colocando una evacuación de su niño en su taza.
- Nunca fuerce o presione a su niño para que se siente en la taza. No lo regañe ni lo castigue por los accidentes.
- Alabe o premie a su niño por cualquier cooperación o logro.
- Use ropa interior de enseñanza (hecha de una tela gruesa o pañales que se puedan quitar halándolos) después de que su niño esté usando la taza la mayor parte del tiempo.

Tiempo para pensar—el método preferido de disciplina

Un “Tiempo para pensar” es cuando usted pone inmediatamente a un niño en un sitio aburrido por unos pocos minutos cada vez que se porta mal. No grite; use un tono de voz aburrido y neutral.

¿Cuándo usarlo?

Use el Tiempo para pensar siempre que su niño actúe agresivamente (cuando esté dando golpes, pellizcando, mordiendo, pateando) tenga rabieta disruptiva o se comporte de una manera que sea peligrosa para sí o para los demás.

Cuando esté en casa

Escoja un lugar aburrido (sin juguetes ni televisor) para el Tiempo para pensar. El lugar debe de ser seguro (sin peligros para los niños) y no ser oscuro o que cause miedo. No use para ello baños, closets o sótanos. A menudo se puede usar un lugar en el suelo, un corral infantil o una silla.

Cuando no esté en casa

Use el auto o haga que su niño se siente en el suelo o en una banca. No deje a su niño solo.

Duración del Tiempo para pensar

Haga que su niño permanezca en el Tiempo para pensar un minuto por cada año de vida (un máximo de 10 minutos). Use un cronómetro.

¿No se queda en el Tiempo para pensar?

Si su niño no se queda en el Tiempo para pensar, devuélvalo de inmediato y reajuste el cronómetro. Algunos niños necesitan que los mantengan allí (sosténgalo por los hombros desde atrás). Diga a su niño que dejará de sostenerlo cuando deje de tratar de escaparse. Luego evite el contacto visual y no hable más. Actúe como si no le molestara. Si esto no funciona, use una habitación con una puerta para niños que bloquee la puerta. Si no tiene una puerta para niños, mantenga la puerta cerrada. Si está teniendo problemas de disciplina o enseñándole a su niño a ir al baño, hable con su médico o enfermera especialista para averiguar más acerca del temperamento de su niño (personalidad).



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 2 y 3 años.



Es posible que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.