CHILD PROFILE
childprofile.org

Mira cómo crezco - 18 meses

Chequeos y vacunas

Su hijo se está desarrollando rápidamente. Pídale a su doctor un chequeo de desarrollo para verificar que todo va bien. Asegúrese que sus vacunas están al día. Traiga consigo la cartilla vitalicia de vacunación y la de registro médico infantil de su hijo. A los 18 meses, su hijo puede recibir algunas de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B, (Hep B)
- Difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)
- Virus del polio inactivado (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela
- Vacuna conjugada contra el neumococo (PCV)
- Hepatitis A (Hep A)
- Vacuna contra la gripa (influenza) cada año

Si su hijo no ha recibido la cuarta dosis de la vacuna DTaP, ahora es el momento de dársela. Para una mayor protección contra la tos ferina, su hijo necesita 4 dosis de la vacuna DTaP a los 18 meses y una de refuerzo antes de entrar al kínder.

Una vacuna contra la tos ferina, conocida como Tdap, también es recomendada para los niños mayores y los adultos. Aquellos en contacto directo con su hijo como hermanos y hermanas más grandes, abuelos y proveedores de cuidado infantil, deben vacunarse para ayudar a protegerse a sí mismos y a su hijo.

Chequeos y cuidados dentales

Los dientes de leche de su hijo son importantes porque mantienen el espacio para los dientes permanentes. Cepíllele los dientes, luego del desayuno y antes de ir a dormir. Levante los labios de su hijo y revise la superficie de los dientes que está cerca de las encías y detrás de los dientes del frente. Lleve su hijo al dentista si nota manchas blancas o cafés en los dientes. Las manchas pueden indicar que hay dientes dañados.

Comer bocadillos o tomar bebidas endulzadas o deportivas durante todo el día puede causar caries. Los dientes necesitan un descanso entre comidas y meriendas para prevenir las caries. Coma y beba siguiendo un horario establecido en lugar de hacerlo durante todo el día. Seguir un horario en específico es igual de importante que el asegurarse de darle bocadillos saludables a su niño.

Alimentos saludables para su niño pequeño

A esta edad, su hijo deberá estar comiendo muchos de los alimentos que usted come. Si todavía está amamantando, eso es fabuloso. Usted le está dando nutrientes importantes y tranquilidad.

Es posible que algunas veces su hijo quiera comer su alimento favorito en todas las comidas. Eso está bien siempre y cuando coma otros alimentos saludables. Estas son algunas ideas que le pueden ayudar a asegurarse de que su hijo siga una dieta saludable.

- Ofrézcale al menos un alimento saludable que usted sepa que a su hijo le gusta en cada comida o refrigerio. Recuerde que los bocadillos con mucha azúcar o almidones pueden dañar los dientes.
- Ofrézcale raciones pequeñas a la hora de las comidas o refrigerios. Solamente dele más si quiere más.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua. Ofrézcale leche o jugo como parte de la comida o el refrigerio pero no entre comidas o refrigerios. Su hijo no necesita jugo. Si le ofrece, limite el jugo a 4 onzas (½ taza) al día.

Es posible que su hijo no tenga tanto apetito ahora como antes. Esto es normal porque no está creciendo tan rápido como cuando estaba más pequeño. Si usted está preocupada acerca de su crecimiento o sus hábitos alimenticios, hable con su doctor, enfermera o nutricionista.

Coman juntos en familia tan frecuentemente como sea posible. La familia entera come mejor cuando se sientan juntos a la mesa.

WithinReach™
Family Health Hotline
ParentHelp123.org

Llame a la línea de Family Health a 1-800-322-2588 (teléfono de texto 711) o visite al sitio ParentHelp123.org para encontrar:
• Información sobre las inmunizaciones (vacunas) • Seguro médico gratuito o de bajo costo • Apoyo para la lactancia materna y programas de nutrición • Referencias y evaluaciones gratuitas sobre el desarrollo de los niños que los preparan para la escuela • Información sobre el correo de Child Profile

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a Family Health Hotline al número indicado arriba.

325–0093S Jan 2014

Manteniendo a su bebé sano y seguro

Ayude a su niño pequeño a explorar el mundo

Es importante asegurarse de que su hijo se sienta seguro al tiempo que empieza a explorar. Mantenga su casa segura y libre de peligros para que tenga que decirle 'no' a su hijo menos seguido.

A medida que su niño empieza a explora querrá consultar con usted. Esto le ayuda a saber que usted sigue ahí, protegiéndolo de un posible peligro.

El niño querrá hacer cosas que usted le ha dicho muchas veces que están prohibidas una y otra vez. Esto puede sentirse como si estuviera tratando de salirse con la suya, pero es normal ya que así es como los niños aprenden sobre el mundo que los rodea.

Ayude a manejar la conducta difícil

Cuando su hijo tenga una rabieta o esté molesto, dé un paso atrás y analice la situación. ¿Acaso su hijo tiene hambre, está cansado o molesto por algo que haya pasado? Respire profundo. Trate de pensar calmadamente acerca de cómo ayudar mejor a su hijo.

Dígale a su hijo que usted se da cuenta cuando se siente infeliz. Hable calmadamente y proponga algunas soluciones. Por ejemplo, "Veo que estás muy molesto. Sentémonos juntos hasta que te sientas mejor". O "Veo que realmente querías jugar con las plantas de la casa, pero no son juguetes. Vamos a encontrar otra cosa con qué jugar. ¿Qué tal estas ollas y cazuelas?"

Note las cosas que su hijo hace bien. Dígale qué cosas aprecia. Esto le muestra que a usted le importa lo que el niño hace. Su hijo necesita abrazos y besos todos los días.

¿Siente frustración?

Algunas veces es difícil ser el padre o la madre que usted quiere ser. Haga un plan acerca de qué hacer cuando sienta frustración o enojo. Aquí le damos algunas sugerencias:

- Asegúrese de que su hijo esté en un sitio seguro.
- Aléjese algunos metros hasta que se calme.
- Respire profundo varias veces.
- Llame a una amistad o pariente para que le escuche y preste interés.

Le puede ayudar compartir sus pensamientos y emociones. Asegúrese de que otras personas que cuidan a su hijo también sepan qué hacer cuando se sientan frustradas o enojadas.

Usted puede encontrar apoyo, hablando con su proveedor de salud, tomando una clase para padres o uniéndose a un grupo de padres. Pregunte acerca de grupos y clases en su departamento de salud local, colegio comunitario, iglesia, clínica u hospital. Usted también puede llamar a Family Helpline (Línea de Asistencia Familiar) al 1-800-932-4673 o visite *www.parenttrust.org* para obtener ayuda o consejos.

Peligro en las calzadas y aparcamientos

Su niño es muy pequeño y puede que un conductor o usted no lo vean cuando esté entre autos o al retroceder. Ayude a su hijo y a otros niños a estar seguros haciendo lo siguiente:

- Camine alrededor de su auto estacionado en busca de niños, juguetes y mascotas antes de entrar al auto y encender el motor.
- Fíjese si hay niños jugando en los aparcamientos y las calzadas.
- Sujete firmemente la mano de su hijo cuando esté cerca de vehículos.

Cuando deje el auto, incluso por un corto tiempo, llévese a su hijo con usted. Dejar a su hijo en un auto estacionado es muy peligroso y puede ser mortal. Los niños que se dejan en un auto pueden sufrir un golpe de calor. También pueden hacer que el auto ruede o quedarse encerrados.

Mantenga a su pequeño en su silla de seguridad infantil

Sin importar la edad que su hijo tenga, debe sentarlo en la silla de seguridad mirando hacia atrás en el asiento trasero del auto hasta que alcance el peso o la estatura límite de la silla. Una vez que haya alcanzado el límite, use un arnés de 5 puntos cada vez que lo siente mirando hacia adelante.
A esta edad es normal que los niños traten de salirse de su silla de seguridad. Manténgalo contento con juguetes suaves, libros con dibujos o cantando. Felicítelo cuando vaya en el auto sin quejarse.

Asegúrese de que el arnés esté bien ajustado (sabrá si el arnés está bien ajustado si no puede pellizcar la holgura en la correa que pasa por el hombro). Si su hijo trata de salirse, una buena forma de enseñarle a estar sentado es hacer lo siguiente:

1. Detenga el auto en un lugar seguro inmediatamente.
2. Dígale con firmeza que el auto no seguirá hasta que haya vuelto a su asiento.
3. Espere hasta que su hijo se siente y entonces ajuste el cinturón de nuevo.

Pídale a los que transportan a su niño que sean firmes y que abrochen a los niños en el asiento trasero. Enseñe dando el ejemplo. Use su propio cinturón de seguridad y asegúrese de que todos los pasajeros se abrochen también.

¿Qué hace que un parque de juego sea seguro?

Siempre revise los juegos antes de que su hijo empiece a usarlos. Permanezca cerca de su hijo, especialmente cuando esté trepando. Las áreas de juego seguras deben tener arena suave, virutas de madera o acolchado plástico debajo de los juegos de trepar y los columpios. Estos deben tener deslizadores (resbaladillas) y juegos hechos especialmente para niños pequeños en áreas separadas de acuerdo a la edad. Asegúrese de que los columpios tengan asientos que sostengan a los niños por todos los lados.