Mira cómo crezco - 18 meses

Chequeos y vacunas

Su niño se está desarrollando rápidamente. Pídale a su médico un chequeo de desarrollo para verificar que todo va bien. Asegúrese también de que sus vacunas están al día. A los 18 meses, su niño puede recibir algunas de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B, (Hep B)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- Polio inactivada (IPV)
- Hepatitis A (Hep A)
- *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)
- Influenza (gripe), anual

Casos de tosferina (pertusis) continúan ocurriendo en Washington. Para una mayor protección contra la tos ferina, su niño necesita cuatro dosis de la vacuna DTaP a los 18 meses y una de refuerzo antes de entrar al kínder. Si su niño no ha tenido su cuarta dosis de la vacuna DTaP, ahora es el momento de dársela.

La otra vacuna contra la tos ferina, conocida como Tdap, es recomendada para todos los niños de 11 a 12 años de edad, los adolescentes y los adultos. Aquellos en contacto directo con su niño, como lo son usted, sus hermanos y hermanas más grandes, sus abuelos y proveedores de cuidado infantil, deben vacunarse para ayudar a protegerse a sí mismos y a su niño.

Chequeos y cuidados dentales

Los dientes de leche de su niño 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 niño y revise la superficie de los dientes que está cerca de las encías y detrás de los dientes del frente. Lleve su niño 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.

Si su niño no ha tenido su primer chequeo dental, ya es hora de llevarlo al dentista. Llame a la Línea de Family Health al número de abajo para que le ayuden a encontrar cuidado dental.

Ideas para alimentar a su niño pequeño

A esta edad, su niño deberá estar comiendo muchos de los alimentos que su familia come. Sin embargo, su niño querrá hacerlo a su manera. Su niño no está creciendo tan rápido y es posible que ahora no tenga tanto apetito como antes. Estas son algunas ideas que le pueden ayudar a asegurarse de que su niño siga una dieta saludable:

- Anímelo a probar alimentos nuevos ofreciendole un alimento favorito a la par de los alimentos nuevos, pero no le obligue a comer.
- Comer junto con su niño lo ayuda a que aprenda a gustarle la comida que a su familia le gusta. La familia entera come mejor cuando se sientan juntos a la mesa.
- Ofrézcale raciones pequeñas y solamente dele más si quiere más.
- Limite los bocadillos y las bebidas azucaradas y ofrezca agua entre comidas y refrigerios. Su niño comerá mejor cuando se sienta a la mesa con hambre.
- Si todavía está amamantando, eso es fabuloso. Usted le está dando nutrientes importantes y tranquilidad.
- Ofrézcale algo de cada grupo de alimentos a la hora de comer. Añada variedad con trozos de vegetales cocidos y frutas suaves.
- Los bocadillos son pequeñas comidas. El estómago de su niño es pequeño, así que él o ella necesita comer cada dos o tres horas. Incluya dos o tres alimentos (una porción de proteína, una de grasa y una de carbohidrato).
- Ofrézcale leche en una taza a la hora de la comida. La leche proporciona proteínas, calcio, vitamina D y magnesio para tener huesos y dientes sanos. También puede ofrecerle jugo, pero es importante limitarlo a ½ taza (4 onzas) al día.

Tener paciencia con su niño y evitar presionarlo para que coma es la mejor manera de criar a un comedor sano. Si usted está preocupada acerca de su crecimiento o sus hábitos alimenticios, hable con su doctor o enfermera. Para más información o recursos sobre la alimentación, visite: *www.parenthelp123.org/es/resources*

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 March 2016

Manteniendo a su niño sano y seguro

Ayude a su niño pequeño a explorar el mundo

Es importante asegurarse de que su niño se sienta seguro al tiempo que empieza a explorar. El mantener su hogar seguro le ayudará a decir "no" 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.

Su niño a menudo querrá hacer cosas que usted le ha dicho una y otra vez que no haga. 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 niño tenga una rabieta o esté molesto, dé un paso atrás y analice la situación. ¿Acaso su niño tiene hambre, está cansado o molesto por algo que haya pasado? Respire profundo. Trate de pensar calmadamente acerca de cómo ayudar mejor a su niño.

Dígale a su niño 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 niño hace bien. Dígale qué cosas aprecia. Esto le muestra que a usted le importa lo que su niño hace. Su niño 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 niño 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, centros comunitarios o universitarios, iglesia, clínica u hospital. Usted también puede llamar a Family Helpline (Línea de Asistencia Familiar) al 1-800-932-4673.

Peligro en las calzadas y estacionamientos

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 estacionamientos y las calzadas.
- Sujete firmemente la mano de su niño cuando esté cerca de vehículos.

Cuando deje el auto, incluso por un corto tiempo, llévese a su hijo con usted. Dejar a su niño 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 pueden quedarse encerrados.

Cómo mantener a su niño activo en su silla de seguridad

Sin importar la edad que su niño 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. Lea las instrucciones de la silla para verificar los límites de estatura y peso.

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 niño 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 niño 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 niño empiece a usarlos. Permanezca cerca de su niño, 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.