

**Chequeos y vacunas**

Los 18 meses, es una edad importante para verificar que las vacunas de su bebé están al día. También asegúrese de pedir un chequeo completo del desarrollo para su bebé. Traiga su tarjeta de vacunación y el Expediente Médico Infantil a esta consulta. 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 vacuna contra la difteria, tétanos, tos ferina (DTaP), ahora es el momento de dársela. Para mayor protección contra la tos ferina, su hijo necesita las 4 dosis a los 18 meses. Su hijo también necesitará la vacuna de refuerzo antes de entrar al Kindergarten.

Pida a su doctor la vacuna contra la tos ferina para niños más grandes y adultos llamada Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular). Aquellos en contacto directo con su hijo como hermanos y hermanas más grandes, abuelos y proveedores de cuidado infantil, deben vacunarse para ayudar a proteger a todos.



**Chequeos dentales para su niño pequeño**

Los dientes de leche de su hijo son importantes porque guardan el espacio para los dientes permanentes. Continúe cepillándole los dientes, luego del desayuno y antes de ir a dormir. Mire frecuentemente los dientes y las encías levantando su labio. Mire de cerca sus 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.

Si su hijo no ha tenido su primer chequeo dental, es tiempo de llevarlo al dentista. Llame a Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline) que aparece abajo o visite la página “Cómo encontrar cuidado dental” How to Find Dental Care en inglés en: [doh.wa.gov/cfh/oralhealth/default.htm](http://doh.wa.gov/cfh/oralhealth/default.htm) para ayudarle a encontrar un dentista.

**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.
- Ofrézcale raciones pequeñas a la hora de las comidas o refrigerios. Solamente déle más si quiere más.
- Ofrézcale agua cuando su hijo tenga sed. Limite el jugo a 4 onzas (1/2 taza) al día. Ofrézcale leche o jugo como parte de la comida o el refrigerio pero no entre comidas o refrigerios.

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 más saludable cuando se sientan juntos a la mesa. Para ideas de alimentos saludables, consulte la Guía de Nutrición para Niños Pequeños que usted recibió con su correo de los 15 meses de CHILD Profile o visite: <http://1.usa.gov/fzFEG8>.



**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
1.877.833.6399 (releador tty)

programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**

- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

## 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. Elimine los peligros de su casa. No debe haber muchas cosas que su hijo tenga que evitar.

Su niño querrá preguntarle si algo está bien, al tiempo que empieza a explorar. El niño querrá hacer cosas que usted le ha dicho muchas veces que están prohibidas una y otra vez. Algunas veces, esto puede sentirse como si estuviera tratando de salirse con la suya, pero es normal que tenga que repetir la información muchas veces. Así es como los niños pequeños aprenden acerca del mundo que los rodea. Trate de recordar que al consultar con usted, es una manera de saber que usted sigue ahí, protegiéndolo de un posible peligro.

## Ayude a manejar conducta difícil

Dé un paso atrás y analice la situación. ¿Acaso su hijo tiene hambre, está cansado está 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.

## ¿Se siente frustrada?

Algunas veces es difícil ser el padre o la madre que usted quiere ser. Haga un plan acerca de qué hacer cuando usted se sienta frustrada o enojada. Trate 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 amiga o pariente para que la escuche y le 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 contactar a Family Helpline (Línea de Asistencia Familiar) al 1-800-832-4673 o visite [www.parenttrust.org](http://www.parenttrust.org) para obtener ayuda o consejos.

## Los peligros en las entradas para autos y parques

Su niño es muy pequeño y es posible que un conductor no lo vea cuando esté entre dos autos o usted está retrocediendo. Usted puede ayudar a su hijo y a otros niños a estar seguros haciendo las siguientes cosas:

- 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 entradas para autos.
- 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 insolación. También pueden hacer que el auto ruede o quedarse encerrados.

## Qué hacer para que un niño pequeño y activo se quede en su silla de seguridad del auto

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.

¡Nunca permita que su hijo vaya en el auto sin el cinturón de seguridad! Si usted le permite que se salga de su silla una vez, tratará de hacerlo una y otra vez. Asegúrese de que el arnés esté bien ajustado. 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.

La mayoría de los niños aprenden fácil. Pídale a las otras personas que transportan a sus niños que sean firmes y que abrochen a sus niños en sus sillas de seguridad en el asiento de atrás. Enseñe dando el ejemplo. Use su propio cinturón de seguridad y asegúrese de que todos los pasajeros se abrochen debidamente.

## ¿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 deslizadores (resbaladillas) o columpios. Estos deben tener deslizadores (resbaladillas) o columpios pequeños y juegos hechos especialmente para niños pequeños separados de los niños más grandes. Asegúrese de que los columpios tengan asientos que sostengan a los niños por todos los lados.





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**