

## Su hijo(a) a los 15 meses

### LAS MEDIDAS DE HOY

**Circunferencia de la cabeza:** \_\_\_\_\_ centímetros (\_\_\_\_\_ percentil)

**Altura:** \_\_\_\_\_ pulgadas (\_\_\_\_\_ percentil)

**Peso:** \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas (\_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** Su hijo recibirá estas vacunas si no se las han puesto en visitas anteriores: varicela, DPT (difteria, tos ferina, tétanos), hepatitis A (se necesitan dos dosis con una diferencia de seis meses antes de los 24 meses de edad), MMR (sarampión, paperas y rubéola).

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Erupción

**Próxima visita:** A los 18 meses de edad

**ANÁLISIS DE LABORATORIO:** Es posible que su hijo necesite análisis para determinar si tiene anemia, intoxicación por plomo o tuberculosis. Hable con su médico.

### NUTRICIÓN

El aumento de peso sigue siendo más lento que durante el primer año. La cantidad de alimento que su hijo coma variará. Esto es normal. No obligue a su hijo a comer. Ofrezcale alimentos saludables y permítale decidir cuánto desea comer.

- Deje que su hijo se alimente por sí mismo.
- Deje de usar biberones, pero siga amamantándolo, si así lo desea.
- Ofrezcale principalmente alimentos de mesa. No le dé alimentos pequeños, duros y redondos a su hijo con los que pueda asfixiarse, como nueces, palomitas de maíz y uvas enteras.
- Los niños de esta edad no necesitan jugos. Si decide darle jugos a su hijo, limite la cantidad a no más de cuatro onzas por día.
- Dele leche entera a su hijo, pero no más de 24 onzas al día. Si a su hijo no le gusta la leche, sírvale otros alimentos ricos en calcio, como yogur y queso, todos los días.
- Siga dándole a su hijo los suplementos de vitamina D y/o fluoruro, de acuerdo con las sugerencias de su médico.

Tylenol Infantil \_\_\_\_\_ ml

\_\_\_\_\_ gotas

### DESARROLLO

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su hijo hace lo siguiente:

- Camina con seguridad y es posible que camine hacia atrás
- Se detiene para recoger objetos y luego sigue caminando
- Gatea para subir las escaleras
- Trata de treparse a objetos
- Sostiene bien una taza y empieza a usar la cuchara
- Garabatea y coloca bloques en una taza
- Dice entre tres y seis palabras distintas de "mamá" y "papá"
- Sigue órdenes sencillas, como "ven aquí"
- Señala las cosas que desea
- Señala las partes del cuerpo
- Se reconoce en un espejo
- Abraza a otros
- Le gusta ver libros
- Empieza a decir "no" y puede tener berrinches

## SEGURIDAD

- Los niños de esta edad necesitan atención y guía constantes. Son exploradores y no tienen miedo. Esto significa que pueden treparse rápidamente a los juegos del parque, subir escaleras y explorar tomas eléctricas y gabinetes con medicamentos.

- Use un asiento para automóvil convertible y que esté orientado hacia atrás mientras su hijo cumpla con las recomendaciones de peso y altura o, por lo menos, hasta que haya cumplido los dos años de edad.

- Siga cumpliendo con las directrices de seguridad cuando su hijo esté cerca del agua o de escaleras o sobre superficies altas. Los niños pueden treparse rápidamente a los muebles de la cocina y a las mesas.

- Cocine en los quemadores de atrás de la cocina para reducir el riesgo de quemaduras.

- Asegúrese de que todas las sustancias químicas, medicamentos, limpiadores y otros materiales peligrosos estén fuera del alcance de su hijo.

- Asegúrese de vigilar de cerca a su hijo cuando visiten a amigos y familiares que no tengan una casa a prueba de bebés.

- Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su hijo y aplíquele protector solar con FPS 30 como mínimo.

- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.

- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.

- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).

- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: 1-800-222-1222.

## SUEÑO

- Estimule el interés en los libros leyendo algunos con su hijo todas las noches antes de ir a la cama.

- Las pesadillas o los temores de ir a la cama pueden comenzar a esta edad. Está bien responder rápidamente y consolar a su hijo, pero póngalo en su cama mientras esté despierto: permita que su hijo se duerma en su propia cama.

- La mayoría de los niños de esta edad todavía toman siestas durante el día, pero es posible que duerman su cuota de sueño diurno en una sola siesta.

- Si tiene preguntas sobre los hábitos de dormir de su bebé, hable con su médico.

## DISCIPLINA

Es posible que sienta como si los “terribles dos años” ya estuvieran aquí.

Aproximadamente a esta edad, muchos niños ponen a prueba los límites, practican decir “no” y tienen berrinches. Esto es porque su hijo es curioso y se siente más independiente. Cuando su hijo golpea la cuchara contra la mesa, está aprendiendo nuevos sonidos. Cuando su hijo sigue tirando la taza y la observa caer, está aprendiendo el concepto de causa y efecto. A esta edad, los niños desean hacer cosas por su propia cuenta. Su hijo se resistirá a recibir ayuda para vestirse o para comer. Es posible que se altere cuando no pueda hacer algo o cuando usted no comprenda lo que él o ella quiere decirle. Esto frecuentemente ocasiona los berrinches.

Sea paciente y sepa qué esperar de su hijo, esto facilitará las cosas. Hacer de su casa un lugar seguro para su hijo y crear espacios donde pueda jugar libremente cumplirá el mismo propósito. No dé nalgadas ni le pegue a su hijo. Elogie el buen comportamiento y fije límites coherentes. Si se enoja o frustra demasiado con su hijo, ubíquelo en un lugar seguro y tómese unos minutos para calmarse.

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

Esta edad puede ser difícil, especialmente si su hijo es obstinado. Es normal sentirse frustrado algunas veces. Hable con su pareja sobre cómo manejar estos momentos. Es útil apartar tiempo para usted mismo. Comparta sus sentimientos con amigos u otros padres.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Permita que su hijo escoja entre dos opciones (ambas deben ser adecuadas, a su criterio). Por ejemplo, su hijo puede escoger entre dos bocadillos para comer, dos libros para leer o dos pares de zapatos para usar.

- Hable con su hijo claramente y con lenguaje de adultos; no hable como un bebé.

- Anímelo a repetir palabras.

- Describa las actividades de su hijo. Por ejemplo, cuando coma, diga, “¡Mira! Jack come una manzana”.

- Haga garabatos, agrupe objetos con forma y apile bloques con su hijo.

- Siga leyéndole a su hijo diariamente.

- No permita que su hijo vea televisión o videos.

- Permita que su hijo vea a otros usar el inodoro, pero no lo obligue a usarlo en lugar de los pañales.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día. Use agua solamente o una pequeña cantidad de pasta dental sin fluoruro. Enséñele a su hijo a escupir después de la cepillada.