

BEST KIDS CARE
4200 S. LAKE FOREST DR. #100
MCKINNEY, TX. 75070
Phone: 214-592-0356
Fax: 214-504-9385

Su hijo(a) a los 18 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

A estas alturas, ya no debería darle biberones a su hijo. Siga ofreciendo alimentos diferentes a su hijo, aunque sea quisquilloso. Todavía puede necesitar de 10 a 15 probadas de un nuevo alimento antes de que su hijo lo acepte.

- Deje que su hijo se alimente por sí mismo.
- 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.
- Limite los jugos 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 toma por lo menos 16 onzas de leche al día, 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 mayor estabilidad y rapidez
- Trata de patear o lanzar una pelota
- Sube las escaleras con ayuda
- Apila de tres a cuatro bloques
- Pasa las páginas de los libros
- Usa bien la cuchara
- Dice de cinco a diez palabras y empieza a usar "yo", "mí" y "tú"
- Conoce las partes del cuerpo
- Mantiene un buen contacto visual
- Señala objetos interesantes, como flores, insectos y aviones
- Imita sus acciones
- Dice "no", pone a prueba los límites y tiene 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 a los muebles de la cocina y a las mesas a esta edad; algunos logran trepar y salir de sus cunas.

• Cocine en los quemadores de atrás de su 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 aplíquese 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.

• 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, y está bien responder rápidamente y consolar a su hijo. Sin embargo, siga ubicándolo en su cama mientras esté despierto y permita que se duerma en su propia cama.

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

• Si tiene preguntas sobre los hábitos de dormir de su hijo, pídale ayuda a su médico.

DISCIPLINA

Es posible que se sienta como si los “terribles dos años” hubieran llegado antes de tiempo. Es posible que su hijo ponga a prueba los límites, diga “no” y tenga berrinches. Esto es porque su hijo es curioso y se siente más independiente. Los niños de esta edad desean hacer las cosas por su propia cuenta. Es posible que rechacen su ayuda para vestirse o para comer. Su hijo puede frustrarse fácilmente y ser independiente durante un momento y emocionalmente dependiente al siguiente. 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 apresure a su hijo: permítale comer con un tenedor aunque esto le lleve más tiempo. Antes de cambiar de una actividad a otra, indíqueselo a su hijo con anticipación. No dé nalgadas ni le pegue a su hijo. Elogie el buen comportamiento. Fije límites coherentes. Durante los berrinches, no grite ni ceda. Aliente a su hijo a expresar sus emociones o redirija la atención de su hijo a algo distinto. Si se enoja o frustra demasiado con su hijo, ubíquelo en un lugar seguro y tómese unos minutos para calmarse. Trate de mantener el sentido del humor y recuerde que esta es una fase que pasará.

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

Algunos niños darán señales de que están listos para entrenarlos a fin de ir al baño. Estas incluyen observar a otros en el baño, pedir que les cambie el pañal, imitar a otros, subirse y bajarse los pantalones y usar palabras para designar la orina y las deposiciones. Si su hijo muestra tales señales, compre una bacinilla y aliéntelo a sentarse en ella en horarios regulares. Elogie los intentos de su hijo de sentarse en una bacinilla. Si se resiste, coloque la bacinilla en la habitación familiar o permita que su hijo se sienta en ella con la ropa puesta para acostumbrarse a ella. Jamás fuerce el entrenamiento para ir al baño ni castigue a los niños por los accidentes ocurridos. Algunos niños no estarán listos para comenzar a enseñarles a ir al baño sino hasta después de los dos años de edad.

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. Le recomendamos que hable sobre su forma de educar a los niños y sobre cómo le disciplinaban de niño. Es útil apartar tiempo para usted y compartir sus sentimientos con amigos o con otros padres.

• Planifique momentos para que toda la familia esté junta. Esto puede incluir las comidas, la hora de ir a dormir y las vacaciones.

• Pase tiempo a solas con cada uno de sus hijos.

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. Haga preguntas.

• 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.

• Cepille los dientes de su hijo dos veces al día. Use solo agua o una cantidad de pasta dental sin fluoruro del tamaño de un guisante. Enséñele a su hijo a escupir después de la cepillada.