

Revisión de salud: A los 18 meses de edad

Los niños pequeños quieren saber qué hay detrás, abajo y dentro de todo lo que ven. Pueden probar conductas agresivas. Este es un buen momento para empezar a enseñar reglas simples de seguridad y comportamiento. Enséñeles tranquilamente, sin regaños.

Cómo alimentar a su niño

El niño aprenderá hábitos de alimentación saludables al verlo a usted comer alimentos saludables.

- Ofrezca nuevos alimentos con frecuencia y vuelva a intentar con alimentos que el niño no quiso comer antes. Lo que le gusta y lo que no le gusta, cambiará.
- Deje que el niño decida cuándo dejar de comer.
- Deje que su niño se alimente por sí mismo usando una taza y una cuchara. Todavía no se preocupe respecto a derrames ni a modales en la mesa.
- Limite el jugo a 4 onzas (120 ml) al día. El jugo contiene mucha azúcar y es malo para los dientes. En su lugar, ofrézcale agua.
- Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación, consulte a su médico.

Cómo mantener a su niño seguro y saludable

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas.**
- **Permanezca seguro en el hogar y en los alrededores**
 - Prevención de caídas. Mantenga rejas para bebé en la escalera, coloque hacia arriba los laterales de la cuna y cierre ventanas y puertas. Aleje los muebles de las ventanas.
 - Prevención de ahogamiento. Nunca deje a su niño solo cerca del agua ni en la bañera. No deje por ahí cubetas (baldes), piscinas inflables ni tinas con agua.
 - Guarde medicamentos, venenos y sustancias químicas bajo llave. Guarde cigarrillos, encendedores y alcohol bajo llave. Si hay armas de fuego en alguna casa adonde vaya de visita con el niño, asegúrese de que estén guardadas bajo llave.
 - Tenga alarmas de humo, alarmas de monóxido de carbono y un plan de escape.



HITOS DEL DESARROLLO A los 18 meses, la mayoría de los niños:

- Camina solo y puede jalar un juguete mientras camina.
- Puede decir varias palabras sueltas y seguir órdenes verbales de un paso.
- Señala para mostrarle a usted algo interesante.
- Sabe para qué se usan objetos conocidos, como un cepillo, una cuchara y un teléfono.
- Muestra afecto por personas con las que está familiarizado y puede temer a extraños.

El niño alcanzará hitos del desarrollo a su propio ritmo. Para obtener información detallada acerca de dichos hitos, visite www.cdc.gov/actearly o llame al 1-800-CDC-INFO.

• Seguridad en el automóvil

- Mantenga el asiento de seguridad para automóvil del niño mirando hacia la parte trasera del automóvil hasta que el niño haya cumplido los 2 años de edad, o haya alcanzado la altura y el peso máximos para su asiento. Mantenga el asiento de seguridad colocado en el asiento trasero del automóvil.
- Cuando voltee el asiento de seguridad para automóvil para que mire hacia adelante, asegúrese de seguir cuidadosamente las instrucciones para que el asiento aun esté seguro.
- Asegúrese de que todas las personas que vayan en el automóvil usen el cinturón de seguridad.
- Nunca deje al niño solo cerca de una entrada para automóviles, cerca del arroyo vehicular, ni en un automóvil. No solo es inseguro, es ilegal.

Cómo ayudar al niño a crecer

Su niño aprende por medio del juego. Pase tiempo jugando con su niño y deje que juegue con otros niños.

- **Reserve suficiente tiempo para jugar activamente**
 - No permita que su niño vea televisión u otras pantallas más de 30 a 60 minutos al día. Demasiado tiempo frente a una pantalla lleva a un lapso de atención más breve y a menos ejercicio.
 - Juegue con su niño en las actividades que le gustan a él.
- **Ayude al niño a aprender a hablar**
 - Al hablarle a su niño, use palabras sencillas y claras para decirle lo que quiere que él haga.
 - Lea a diario a su niño. Hablen acerca de las ilustraciones de los libros.
 - Ayúdele a su niño a aprender las palabras para expresar sus sentimientos. “En este momento parece que te sientes enojado, triste, o emocionado”.
- **Ayude al niño a aprender buena conducta**
 - Es posible que su niño esté empezando a probar nuevas conductas, como golpear, morder y empujar. Establezca algunas reglas importantes de conducta, como “solo toque amable”. Sea coherente acerca de las reglas y ponga el ejemplo al responder con calma.
 - Elogie al niño por su buena conducta.
 - Para mostrarle al niño que una conducta está mal, mire hacia otro lado y no le preste atención.
 - No espere que su niño comparta a esta edad. La mayoría aún no entiende el concepto de compartir.
 - Déle opciones a su niño. Deje que el niño elija entre 2 buenas opciones, como una camisa roja o una verde.

- **Comience a prepararlo para que aprenda a ir al baño en el futuro**
 - A esta edad, la mayoría de los niños no están listos para aprender a ir al baño. Las señales de que están listos incluyen saber cuándo están mojados, cuándo están a punto de evacuar y querer aprender.
 - Su niño puede interesarse en el inodoro antes de estar listo para usarlo. Compre un orinal para niño (bacinica) y permítale sentarse en él (con o sin ropa puesta). Lea libros acerca de cómo enseñar a los niños a ir al baño. Permítale a su niño ver a familiares usar el inodoro.
- **Ayude a su niño a aprender buenos hábitos de sueño**
 - Acueste al niño a la misma hora cada noche. Si el niño se despierta por la noche, ofrézcale un cobertor (frazada, manta) o un juguete, pero no lo saque de la cama.

Cuándo llamar:

- Si cree que el niño ha ingerido algo perjudicial o tóxico, como medicamentos, vitaminas para adulto o productos de limpieza, llame al Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control) al 1-800-222-1222.

Su próxima visita de niño sano será cuando el niño tenga 2 años de edad.

NOTAS:

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES



Página IntermountainMoms en Facebook



Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 18 months