

## Control de salud: 15 meses

*Su niño está aprendiendo a caminar, hablar e imitar cosas que usted hace. A medida que su niño comienza a desplazarse más, es hora de empezar a enseñar reglas simples que lo ayudarán a estar seguro. Consulte la página 2 para ver ideas sobre cómo establecer la disciplina.*

### Alimentar su niño

- Ayude a su niño a que aprenda a comer por sí mismo y a usar una taza y una cuchara.
- Haga que su niño coma mientras está sentado en la cocina. No es saludable que coma frente a la televisión y es poco seguro que coma mientras anda caminando.
- Déle únicamente alimentos saludables. Evite darle comida chatarra o alimentos con mucho azúcar agregado.
  - Déle alimentos con diferentes colores y texturas.
  - Evite alimentos con los que su niño se pueda ahogar, como palomitas de maíz, frutos secos, perros calientes, uvas o vegetales crudos.
  - Sea un buen ejemplo al comer alimentos saludables.
- Si le preocupa el peso de su niño, o sus hábitos de alimentación, pida consejo a su médico.

### Mantener a su niño seguro y sano

- Asegúrese de que su niño obtenga las vacunas recomendadas a tiempo.
- Cuide los dientes nuevos de su niño. Cepille sus dientes dos veces al día con un cepillo suave y agua.
- Proteja a su bebé en el automóvil.
  - Para evitar lesiones o la muerte por el calor, nunca deje a su niño solo en el automóvil.
  - Mantenga a su niño en un asiento para automóvil orientado hacia atrás, en la mitad del asiento trasero, hasta que tenga 2 años de edad o alcance la altura y peso máximos para su asiento.



#### *A los 15 meses de edad, la mayoría de los niños:*

- Dan unos pasos por sí solos y suben las escaleras gateando.
- Pueden apilar bloques y recoger objetos pequeños con sus dedos.
- Pueden decir algunas palabras además de “mamá” y “papá”. Muestran su opinión diciendo “¡no!”.
- Entienden órdenes simples (“ven aquí” y “tráeme tus zapatos”).
- Lloran cuando usted se va y se ponen nerviosos con los extraños.
- Todavía no están listos para aprender a ir al baño solos.

Los niños alcanzan metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite [cdc.gov/actearly](http://cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

- Cuando voltee el asiento del automóvil para que mire hacia delante, manténgalo en el asiento trasero. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante con detenimiento para mantenerlo seguro. Nunca ponga el asiento de su bebé en un asiento que tenga bolsa de aire.

- **Para estar seguros en casa y en otros lugares**

- Para evitar caídas, ponga puertas en la parte superior e inferior de las escaleras, suba las barras de la cuna y bloquee ventanas y puertas.
- Sostenga siempre la mano de su niño cuando esté cerca de una calzada o calle, o en un estacionamiento.
- Nunca deje a su niño solo cerca del agua o en el baño, ni siquiera por un segundo. Siempre vacíe las piscinas (albercas) de juego, los baldes y las tinas después de usarlas. Asegúrese de que las piscinas tengan una cerca cerrada alrededor de ellas y una cubierta para piscina.
- Evite quemaduras manteniendo la temperatura del calentador de agua por debajo de 120°F (48.8°C).
- En la cocina, mantenga los mangos de las ollas mirando hacia adentro de la encimera para que su niño no pueda alcanzarlos.
- Asegure los muebles para evitar lesiones si estos se voltean.
- Ponga bajo llave los medicamentos, los venenos y productos químicos. Si hay armas de fuego en cualquier casa que su niño visite, asegúrese de que estas también estén bajo llave.

## Ayudar a su niño a crecer

- **Ayude a su niño a aprender disciplina**

- Hay muchas reglas diferentes que usted podría enseñar a su niño. Céntrese primero en aquellas que ayudarán a evitar accidentes y lesiones.
- Trate de hablar más acerca de lo que desea que su niño haga, en lugar de lo que no quiere que haga.
- Si su niño se está metiendo en problemas, oriéntelo con suavidad hacia otra actividad. Felicite a su niño cuando tenga buen comportamiento.
- Déle opciones a su niño. Permítale elegir entre 2 cosas buenas, por ejemplo una banana y un melocotón, o entre 2 libros favoritos.

- **Ayude a su niño a comunicarse**

- Hablar, escuchar y responder a su niño lo ayudará a aprender el lenguaje.
- Hable con su niño acerca de lo que usted está haciendo. Ayúdelo a nombrar partes del cuerpo, objetos y texturas.
- Ayude a su niño a expresar deseos mediante palabras. Use palabras simples para describir sentimientos.

- **Reserve mucho tiempo del día para el juego activo**

- Evite pasar tiempo frente a la televisión y otras pantallas distintas al chateo por video.
- Correteee y juegue con su niño.
- Déle a su niño peluches, automóviles para empujar y juguetes para halar.
- Déle a su niño juguetes para que pueda imitar cosas que usted hace. Estas podrían incluir una pequeña escoba para empujar, un muñeco para cuidar o una olla y una cuchara para agitar.
- Lea a su niño, y vean juntos libros ilustrados.

- **Ayude a su niño a aprender buenos hábitos de dormir**

- Mantenga una rutina simple para tranquilizarlo a la hora de acostarlo.
- Acueste a su niño a la misma hora cada noche.
- Ayude a su niño a que aprenda a dormirse solo. Diga buenas noches cuando tenga sueño, pero aún esté despierto. Si se despierta por la noche, ofrézcale una manta o un juguete, pero no lo saque de la cama.
- Su niño necesita entre 11 y 14 horas de sueño al día a esta edad (incluida la hora de la siesta). Algunos niños necesitan de 1 a 2 siestas, mientras que otros no necesitan ninguna.



### ¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control (Control de envenenamiento) al 1-800-222-1222.



### Cita de seguimiento

La próxima cita de control de niño sano será cuando este tenga 18 meses de edad.

Well Check: 15 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.