

Control de salud: 18 meses

Los niños pequeños quieren aprender lo que está detrás, debajo y dentro de cada cosa que ven. Pueden tratar de comportarse agresivamente. Este es un buen momento para empezar a enseñarle de forma tranquila reglas simples de seguridad y comportamiento, sin regañar.

Cómo alimentar a su niño

Su niño aprenderá hábitos de alimentación saludables viéndole a usted comer alimentos saludables.

- Ofrezcale alimentos nuevos con frecuencia, e intente de nuevo con alimentos que su niño no ha comido antes. Los gustos y desagrados de su niño cambiarán.
- Deje que su niño decida cuándo dejar de comer.
- Deje que su niño coma por sí solo con una taza y una cuchara. No se preocupe por las cosas que se derraman y por los modales.
- Limite el jugo a 4 onzas (118 mL) al día. Los jugos tienen mucha azúcar, lo que es malo para sus dientes. En su lugar, ofrezcale agua.
- Si está preocupada por el peso o los hábitos de alimentación de su niño, pida consejos a su médico.

Mantener a su niño seguro y sano

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo.**
- **Para estar seguro en casa y en otros lugares.**
 - Para evitar caídas, mantenga puertas en la parte superior e inferior de las escaleras, suba las barras de la cuna y bloquee ventanas y puertas. Aleje los muebles de las ventanas.
 - Nunca deje a su niño solo cerca del agua o en el baño. Siempre desocupe 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 la piscina.
 - Sostenga siempre la mano de su niño cuando esté cerca de una calzada o calle o en un estacionamiento.
 - Tenga alarmas de humo, alarmas de monóxido de carbono y un plan de escape.



A los 18 meses, la mayoría de los niños:

- Caminan solos y pueden halar un juguete mientras caminan
- Pueden decir varias palabras simples, y pueden seguir órdenes de 1 solo paso expresadas verbalmente
- Señalan para mostrarle a usted algo interesante
- Saben para qué se usan las cosas comunes, tales como un cepillo, una cuchara y un teléfono
- Muestran afecto por personas conocidas y pueden tener miedo a los extraños

Los niños logran sus metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre las metas a alcanzar, visite cdc.gov/actearly o llame al 1-800-CDC-INFO.

- Mantenga bajo llave los artículos peligrosos. Estos incluyen medicamentos, venenos, productos químicos, cigarrillos, encendedores, alcohol y armas de fuego.
- Asegure los muebles para evitar lesiones si estos se voltean.
- Evite quemaduras manteniendo la temperatura del calentador de agua por debajo de 120° F.

• Para ir seguro 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 el asiento. Nunca coloque el asiento del niño en un asiento que tenga bolsa de aire.
- 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.
- Asegúrese de que todos en el automóvil usen cinturones de seguridad.
- Para evitar lesiones o la muerte por causa del calor, nunca deje al niño solo en el automóvil.

Cómo ayudar a su niño a crecer

• Haga tiempo suficiente en el día para el juego activo

- Su niño aprende a través del juego. Pase tiempo jugando con su niño y deje tiempo para que juegue con otros.
- Si desea introducir medios digitales, como televisión u otras pantallas, elija opciones de alta calidad.
- Disfrute del tiempo que pasa frente a la pantalla con su niño porque así es cómo mejor aprenden.

• Ayude a su niño a aprender a hablar

- Use palabras simples y claras para hablarle a su niño y dígame lo que debe hacer. Ayude a su niño a aprender palabras para describir sus sentimientos.
- Léale a su niño todos los días.

• Ayude a su niño a aprender un buen comportamiento

- Su niño puede estar aprendiendo nuevos comportamientos, tales como golpear, morder y empujar. Muestre algunas reglas de comportamiento importantes tales como “solo toque agradable”. Sea consistente acerca de las reglas y sea un ejemplo al responder de forma tranquila.
- Felicite al niño por su buen comportamiento.
- Para mostrar a su niño que un comportamiento es incorrecto, voltee su cara y no le preste atención.
- La mayoría de los niños todavía no entienden lo que es compartir, así que está bien no esperar que su niño comparta a esta edad.
- Déle opciones a su niño. Permita a su niño elegir entre 2 opciones buenas.

• Comience a prepararlo para enseñarle a ir al baño

- La mayoría de los niños no están listos para ir al baño solos a esta edad. Las señales de que están listos incluyen saber cuándo están mojados, saber cuándo están a punto de tener una evacuación, y querer aprender.
- Su niño puede mostrar interés por el retrete antes de estar listo para usarlo. Compre a su niño pequeño una bacinilla y permita que se siente en esta (con o sin la ropa puesta). Lea libros sobre cómo enseñarle a ir al baño solo. Deje que su niño observe a los miembros de la familia usar el retrete.

• Ayude a su niño a aprender buenos hábitos para dormir

- Acueste a su niño a la misma hora cada noche. Si se despierta durante la noche, ofrézcale una manta o un juguete, pero no lo saque de la cama.
- Su niño necesita de 11 a 14 horas de sueño cada día a esta edad (incluido el tiempo 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

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su bebé tenga 2 años de edad.



Para obtener mayor información de seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrese para el boletín informativo mensual.



Si necesita ayuda con vivienda o alimentos, o si se siente insegura en casa, llame al 2-1-1 o visite 211ut.org para conocer los servicios comunitarios.

Well Check: 18 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.