

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 15 MESES

VACUNAS:

- * DTaP #4 – Previene la difteria, tétano (“trismo”), y pertusis (“tos convulsa”). DTaP puede causar fiebre y dolor, el acetaminofén (Tylenol, Feverall y marcas particulares) puede ayudar.
- * Hib #4 (haemophilus influenzae, tipo b) – Previene el contagio de la bacteria Hib, un germen que causa infecciones graves como meningitis, infecciones de las vías respiratorias (garganta), infecciones de la sangre (“sepsis”) e incluso infecciones de oído.
- * HAV #1 – Previene la Hepatitis A, un virus que provoca una infección hepática grave y se propaga a través de alimentos y agua contaminados.

- * Las vacunas Hib y HAV por lo general se toleran bien, y la mayoría de los niños no experimentan efectos secundarios. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

- * La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

Por lo general no se necesitan pruebas. Si ya no se han hecho, algunos niños de esta edad pueden recibir una prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”) también llamada “prueba PPD”. Esto se hace en ciertos niños que pueden correr un mayor riesgo de sufrir de TB. Los pacientes nuevos y otros de riesgo más alto pueden ser sometidos a pruebas de detección de anemia (un nivel de hemoglobina o un hemograma completo) o intoxicación por plomo.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

¡Su hijo se está convirtiendo en un explorador!

Habla/lenguaje:

- * Los niños de 15 meses pueden obedecer órdenes simples (por ejemplo: “Muéstrame tu nariz”).
- * Los niños de esta edad dicen mamá y papá a la persona adecuada; por lo general saben de tres o seis palabras.
- * Los niños de esta edad señalarán para expresarse y tratarán de captar su atención.
- * En los próximos meses, hacia los 18 meses de edad, casi todos los niños empezarán a aprender palabras nuevas y a volverse más

expresivos. Ayúdele hablando con oraciones cortas, enseñándole palabras nuevas, usando palabras para describir sus gestos y describiendo sentimientos.

Habilidad física:

- * La mayoría de los niños de 15 meses pueden caminar solos y agacharse. Algunos podrán subir escaleras de a un escalón por vez mientras lo sostienen de la mano.
- * Su hijo empezará a alimentarse usando una cuchara o los dedos y debe beber solo de tazas (tazas comunes o de niños, ¡ya no del biberón!). No se sorprenda si hace un desastre. Puede ayudar a que los alimentos de la cuchara vayan al lugar correcto, ¡la boca! Sea paciente con los desastres.
- * Algunos niños empezarán a hacer garabatos con crayones.
- * En los próximos meses, para los 18 meses de edad, la mayoría de los niños empezarán a correr bien y a subir las escaleras sosteniéndose de una mano o de la baranda. Su hijo desarrollará un mejor control de los dedos y podrá alimentarse con un tenedor o hacer garabatos con un lápiz o crayón. Muchos podrán patear un balón o apilar varios bloques.

Social/juego:

- * A la mayoría de los niños de 15 meses les encanta jugar al “cucú” (esconderse y aparecer súbitamente frente a él). En realidad esto les enseña una habilidad importante: que los objetos existen aunque uno no los pueda ver. A esta edad, algunos sabrán decir “hola” o “adiós” y les gustarán los abrazos y los besos, ¡conviértalo en un juego!
- * ¡A los niños pequeños les encantan los libros con ilustraciones! Les gusta mirar libros y señalar objetos a medida que usted describe la imagen. Esta debería convertirse en una parte divertida e importante de la rutina a la hora de acostarse (después de cepillarse los dientes) y se puede usar para enseñar palabras nuevas.
- * Los niños pequeños también aprenden copiando conductas que ven a su alrededor, en especial cosas de la casa como jugar con ollas y sartenes o utensilios de cocina seguros.
- * Los niños pequeños también se volverán más sociables y físicos. Dele a su hijo oportunidades para jugar al aire libre. (Recuerde que la seguridad y la supervisión son importantes en todo momento, en especial en el parque de juegos.) En el hogar, disfrutarán de los bloques y juguetes para apilar, los juguetes anidables y cosas que se pueden abrir y cerrar.
- * En los próximos meses, para los 18 meses de edad, su hijo continuará expandiendo sus habilidades sociales. Decir “hola” y

“adiós” e interactuar con otros se volverá una rutina. Comenzará a disfrutar estar afuera en el parque de juegos con toboganes, rampas, y estructuras para trepar y estar rodeado de otros niños.

Conducta:

- * Su hijo se volverá más independiente y adorará explorar. Lo pondrá a prueba para ver qué conductas usted tolerará. Prepárese para el “¡No!”. A los 15-18 meses, esta pasa a ser su palabra favorita ya que los niños tratan de definirse como individuos. Esto se llama “conducta de oposición”.
- * Establecer límites de manera coherente es muy importante. Cuando su hijo se está comportando mal, trate de distraerlo con algo que le guste. Recuerde: usted establece las reglas. Sea coherente pero flexible. Deje que su hijo tome decisiones dentro de los límites o reglas que usted establece. La disciplina debe tratarse de enseñar, no de castigar.
- * ¡A los niños pequeños les encanta que los feliciten! Diga cosas como “¡Sí” ¡Eso es genial!” o “¡Lo lograste!” para reafirmar la buena conducta y los logros. Usted le enseñará al niño lo que se espera de él.
- * En los próximos meses, hacia los 18 meses de edad, su hijo puede continuar siendo tímido con extraños y cuando se lo separa de usted. Será más fácil para el niño adaptarse a entornos nuevos si usted se queda con él las primeras veces. Al mismo tiempo, los niños pequeños querrán hacer cada vez más cosas por sí mismos y con frecuencia dirán que “No” o harán berrinches. Trate de no reaccionar de forma exagerada cuando esto ocurra. Si le da algún tipo de respuesta emocional (ya sea enojo o preocupación), está reforzando los berrinches. Si ante esto usted se enfada mucho o se siente muy frustrado, tómese unos minutos para calmarse antes de responderle a su hijo. Usted puede limitar la necesidad de su hijo de decir que no o de hacer un berrinche al asegurarle que su entorno de juego es seguro e incluye una variedad de juguetes y distracciones.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * En este momento, la mayoría de los niños beberán leche entera (no leche descremada) con las comidas. Ofrezca bebidas sin azúcar, preferentemente agua, cuando tenga sed en otros momentos. A menos que su hijo beba 32 onzas o más de leche fortificada con vitamina D todos los días, necesitará vitamina D adicional. En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D. Si le preocupa que su hijo tal vez no esté recibiendo suficiente vitamina D, por favor pregúntenos.

- * Evite el jugo: una taza por día es suficiente. En otros momentos dele leche o agua en una taza o una tacita con boquilla. ¡No más biberones!
- * Dormir con un biberón (o incluso una tacita de niños) de fórmula, leche o jugo provocará caries en los dientes de su hijo y evitará que aprenda a dormir toda la noche. ¡No use más biberones!
- * En este punto, su hijo puede comer la mayoría de los alimentos. Trate de servirle a su hijo los mismos alimentos que usted come. Evite hacer comidas separadas para su hijo pequeño.
- * Haga que su hijo se siente en la mesa con la familia para las comidas y aprenda a usar una cuchara y un tenedor. Recuerde que a los niños pequeños todavía les gustará usar los dedos, así que asegúrese de que los trozos de comida sean lo suficientemente pequeños para evitar que se asfixie. Evite alimentos pequeños y duros como cacahuates y dulces que tengan el potencial de asfixiar.
- * En los próximos meses puede parecer que su hijo no está comiendo suficiente. ¡No se preocupe! Los niños pequeños crecerán más lento que los bebés. Mientras el crecimiento y el hemograma de su hijo estén bien, está comiendo suficiente de los alimentos adecuados. La nutrición en el segundo año se basa en la CALIDAD, no en la CANTIDAD. Si aún no ha dejado de usar biberón, hágalo **ahora**. Generalmente dejar de darle biberón de golpe es mejor que tratar de disminuir el uso gradualmente. Puede tener que ofrecerle otra cosa en lugar del biberón; sentarse con su hijo mientras bebe de la taza por lo general es útil. Asegúrese de introducir alimentos nuevos y enseñar hábitos alimenticios sanos, en particular con los snacks.

HIGIENE:

- * La mayoría de los niños pequeños tendrán algunos dientes a esta altura. Debe cepillarle los dientes a su hijo antes de irse a dormir. Lo ideal sería empezar a usar el cepillo después de desayuno e incluso después del almuerzo también. Puede cepillar los dientes usando una pequeña cantidad de pasta con flúor una vez por día. Si tiene alguna inquietud sobre los dientes de su hijo, considere llevarlo a que lo vea un dentista. (A los dentistas pediátricos les gusta examinar a los niños en cuanto les salen los dientes).
- * ¡Beba agua de la llave/grifo! La mayoría de las ciudades en nuestra área tienen agua de la llave/grifo limpia y segura que proviene de reservorios estatales. Esta agua contiene fluoruro para fortalecer sus dientes. Si no está seguro del suministro de agua de su ciudad o de si tiene fluoruro, pregúntele al médico de su hijo. Por lo general NO es necesaria agua embotellada.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Deje siempre a un adulto maduro supervisando a su hijo.
- * No deje nunca a su hijo desatendido en o cerca del agua, ni siquiera en la tina.
- * Evite las cosas que puedan asfixiarlo. Cualquier cosa que pueda entrar en un rollo de papel higiénico es demasiado pequeña para que un niño pequeño la use para jugar.
- * Los niños pequeños se trepan y toman cosas. Asegúrese de no dejar líquidos calientes a su alcance: ollas con asas en la cocina, tazas de café caliente, etc... Mantenga a los niños pequeños lejos de chimeneas, calentadores y otros electrodomésticos pequeños como planchas para la ropa y para el cabello. Mantenga los elementos inflamables como cerillas y encendedores bajo llave o lejos de su alcance.
- * Mantenga todos los medicamentos, venenos, y suministros de limpieza guardados en un armario alto y cerrado con llave.

>>>CENTRO DE CONTROL POR INTOXICACIÓN: 1-800-222-1222<<<
(Llame a este número si su hijo ingiere algo que pueda ser peligroso.)

- * Use siempre un asiento para el auto. Los niños pequeños deben viajar en un asiento para auto que mire hacia la parte trasera del auto hasta los dos años de edad. Asegúrese de usar un asiento para auto del tamaño adecuado para un niño. La mayoría de los niños de esta edad serán demasiado grandes para los asientos para bebés. El centro del asiento trasero es el lugar más seguro. Los niños pequeños SIEMPRE deben viajar en el asiento trasero.
- * Puertas de seguridad que cierren bien en todas las escaleras evitarán caídas.
- * Puede evitar caídas poniendo guardas en las ventanas de pisos superiores a las cuales puede llegar su hijo. Evite poner camas o sofás al lado de ventanas en pisos altos. Recuerde: LOS NIÑOS NO PUEDEN VOLAR.
- * Averigüe si hay productos con plomo en su hogar. Si arrenda un apartamento, su arrendador debe saberlo. Hable con el médico de su hijo o enfermero si tiene preguntas al respecto.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

PRÓXIMA VISITA: A los 18 meses para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

Hablaremos sobre el desarrollo del lenguaje y de otros aspectos, desafíos conductuales, nutrición e inquietudes de seguridad. Piense preguntas y trate de escribir tres para hacernos. ¡Recuerde traer la lista!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* y en los sitios de internet de *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.15month.pdf>

<http://healthychildren.org>

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014