

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 18 MESES

VACUNAS:

Por lo general no damos vacunas en esta visita. A veces, los niños a los que no se les ha dado alguna vacuna, pueden recibir cualquier dosis faltante en esta visita. La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.

PRUEBAS DE DETECCIÓN realizadas a los 18 meses:

A algunos niños que pueden tener un riesgo más alto se los somete a una prueba para detectar anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) o intoxicación por plomo.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

¡¡Su hijo es un niño!! Su mundo no tiene límites. ¿Está preparado?

Estos son algunos logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de un año de edad típicos:

Habla/lenguaje:

- * La mayoría de los niños de 18 meses pueden seguir órdenes simples y entender las afirmaciones que usted hace.
- * Los niños de esta edad balbucean mucho y conocen por lo menos 5 o 6 palabras además de "mamá" o "papá". Pueden identificar las partes del cuerpo.
- * En los próximos meses, hacia los 24 meses de edad, casi todos los niños podrán entender más órdenes simples y aprenderán muchas palabras nuevas. Hacia los 24 meses, la mayoría empezará a usar frases de dos palabras.

Habilidad física:

- * La mayoría de los niños de 18 meses pueden caminar bien solos. Deberían empezar a correr y a subir las escaleras mientras se los sostiene de la mano.
- * Los niños de esta edad empiezan a mostrar una mayor coordinación y pueden patear un balón o apilar varios bloques.
- * En los próximos meses, hacia los 24 meses de edad, la mayoría de los niños podrán alimentarse con un tenedor o cuchara, subir y bajar de las escaleras sin ayuda, ayudar a ponerse la ropa y pasar las páginas de un libro.

Social/juego:

- * La mayoría de los niños de esta edad empiezan a interactuar más socialmente. Les gusta saludar a la gente con abrazos y besos, saludar con la mano y jugar con otros niños.
- * Además disfrutan de jugar a imitar y fingir y pueden empezar a jugar solos durante breves períodos de tiempo. Por ejemplo, fingen hacer una llamada telefónica con un teléfono de juguete o hacen que pasan la aspiradora mientras usted limpia la casa.
- * ¡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 debe convertirse en una parte divertida e importante de la rutina a la hora de acostarse (después de cepillarse los dientes). Enséñele a su hijo palabras nuevas y deje que su hijo pase las hojas también.
- * En los próximos meses, la mayoría de los niños empiezan a volverse más sociables y pueden empezar a mostrar compasión y a consolar a los demás. ¡Además su hijo puede comenzar a responder adecuadamente cuando le corrige una mala conducta!

Conducta:

- * Su hijo se volverá más independiente y le fascinará explorar. Lo probará para ver qué conductas usted tolera. Recuerde que un ambiente de juego seguro es importante. Su hijo querrá entrar en los armarios, abrir puertas/cajones y treparse a los objetos. (Ver **Temas de Seguridad**, abajo).
- * Muchos niños de esta edad continúan diciendo que "no" si usted interfiere con ellos. Esto se llama "conducta de oposición" y es normal a esta edad.
- * Establecer límites de manera coherente es muy importante. Cuando su hijo se está comportando mal, trate de distraerlo con algo que le gusten. Sea coherente pero flexible. Deje que su hijo tome decisiones dentro de los límites o reglas que usted ha establecido.
- * ¡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. Con el tiempo, su hijo responderá mejor a este tipo de felicitación o correcciones de la conducta. ¡Persevere! ¡Sea constante!
- * Algunos niños responderán a una penitencia o "tiempo de reflexión" por mala conducta. Esto significa sacar al niño de lo que estaba haciendo, por lo general haciéndolo sentar en otra parte. Esto funciona mejor si es inmediato y breve, ¡de no más de uno o dos minutos! Asegúrese de ofrecerle al niño una explicación breve sobre por qué se le da una penitencia. Por ejemplo, dígame "no se debe pegar, te doy un tiempo de reflexión". No espere que su hijo

recuerde la lección de inmediato. ¡Los lapsos de atención son muy breves en esta edad!

- * En los próximos meses, su hijo puede continuar siendo tímido con extraños y cuando se lo separa de usted. Es útil permanecer con el niño las primeras veces en un ambiente nuevo o con gente nueva. Espere que continúen la conducta de oposición y los berrinches. Trate de no tener reacciones exageradas. Es mejor ignorar los berrinches a la vez que evita que su hijo se haga daño. Ofrecer consuelo o enfadarse fomentará más berrinches o malas conductas. La distracción y el desvío de la atención funcionarán. Ofrezcale alternativas a su hijo.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * La leche es importante por el calcio y la vitamina D. Los niños que pueden correr riesgo de tener sobrepeso deben cambiar a leche desgrasada. Asegúrese de que su hijo esté bebiendo leche con las comidas. En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D. Los niños pequeños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, lo puede beneficiar tomar un suplemento multivitamínico o de vitamina D.
- * Evite el jugo: una taza por día es suficiente. En otros momentos dele leche o agua en una taza o en una tacita con boquilla. ¡No use más biberones!
- * Dormir con un biberón (o tacita de niño) de leche o jugo provocará caries en los dientes de su hijo y evitará que aprenda a dormir toda la noche. ¡No use más biberones! Para casi todos los niños de esta edad, comer por las noches no es necesario.
- * 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.
- * Asegúrese de que su hijo se siente en la mesa con la familia para las comidas y aprenda a usar una cuchara y un tenedor.
- * En los próximos meses puede parecer que su hijo no está comiendo suficiente. ¡No se preocupe mientras el crecimiento de su hijo sea bueno! Los niños pequeños crecerán más lento que los bebés. La nutrición en el segundo año se basa en la CALIDAD, no en la CANTIDAD. Los niños pequeños por lo general son quisquillosos para comer. Piense en el "panorama general" y no se concentre en una comida ni en un día en particular. El apetito cambia de un día para el otro y varía según el nivel de actividad. Concéntrese en alimentos y conductas alimenticias saludables. Está bien limitarse a una comida preferida durante un breve

período de tiempo (como por ejemplo una semana o dos) siempre y cuando siga ofreciéndole alternativas e introduciendo alimentos nuevos.

HIGIENE:

- * 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 solo con agua o empezar a usar una pequeña cantidad de pasta con flúor una vez por día. Empiece a enseñarle a su hijo a escupir la pasta dental después del cepillado. No intente que su hijo se enjuague con agua porque la mayoría de los niños la tragarán. Si tiene alguna inquietud sobre los dientes de su hijo, considere llevarlo a que lo vea un dentista.
- * ¡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.
- * En los próximos meses, será importante identificar a un dentista para su hijo. Pregúntele al equipo de cuidados de su hijo si necesita sugerencias.
- * Algunos niños pequeños pueden llegar a un gran hito a los dos años: empezar a dejar los pañales (ir al baño). No se apresure. Muy pocos niños están preparados antes de los 2 años de edad. Muchos niños no dejan los pañales hasta los 3 años. Las señales de que su hijo puede estar preparado incluyen mostrar interés, poder decirle que necesitan orinar o defecar ANTES de que esto ocurra, o tener un pañal seco a la mañana. A muchos niños les gusta tener su propio "asiento" que pueda colocarse donde ellos estén, no necesariamente en el baño. Otros, en particular aquellos con hermanos mayores, pueden preferir el tipo de asiento que va sobre un inodoro regular. Para más información sobre cómo ayudarlos a dejar los pañales, visite <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>

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 bañera.

- * 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.
- * 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 mirar hacia la parte trasera del auto hasta los dos años. 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 24 meses (2 años) para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿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 Web de *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.18month.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