

# Control de los 18 meses de edad

## (18 month old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

### CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

#### CRIANZA DE LOS HIJOS

- Su niño quiere y necesita de su amor y sus elogios. Abrácelo y dígame que lo quiere. Cuando haga algo que a usted le agrada, dígaselo y agrádeczcale cuando haga algo bueno.
- Su niño puede comenzar a rehusarse a hacer lo que usted quiere que haga. A veces, puede ser obstinado y hasta desafiante. Él está aprendiendo a ser independiente.
- Disciplinar significa enseñar, no castigar. A esta edad su niño está aprendiendo a comportarse. Cuando él esté haciendo algo que no debe, trate de:
  - Levantarlo y alejarlo de lo que está haciendo.
  - Distraerlo con otra cosa. Esto funciona bien a esta edad.
  - Quitarle el objeto que usted no quiere que él tenga.
  - Si continúa haciéndolo, póngalo en su cuna o corral por 1 minuto y aléjese. Asegúrese de que no tenga ninguno de los juguetes con los que usualmente juega. Después de 1 minuto, sáquelo y trate nuevamente. Aléjese de él solamente por períodos de 1 minuto cada vez.
  - Conservar la calma, pero sea firme al decir “no”.
- Ignorar las pataletas cuando pueda. Generalmente esta es la mejor manera de hacerlos desistir.
- Asegúrese de revisar los antecedentes de las personas que lo van a cuidar y que usted no conoce.

#### DESARROLLO

- Su niño está aprendiendo a:
  - Subir escaleras agarrado de su mano. Aprende a bajar las escaleras sentado en su colita.
  - Decir más palabras cada semana. Cuando hable con él, señale un objeto y dígame cómo se dice para que lo repita.
  - Empieza a avisarle que su pañal está sucio o mojado. Puede querer observarlo a usted o a otros familiares a usar el inodoro. Él todavía no está listo para aprender a usar el inodoro, pero este es el primer paso.

A su niño puede gustarle:

- Explorar lugares y cosas, y estar siempre en acción. Proporciónale un lugar seguro para jugar.
- Salir a jugar afuera cuando hace un buen día.
- Dedique tiempo para jugar con su niño.
  - Empiece a enseñarle a compartir y a esperar su turno. Puede que todavía no esté listo para hacerlo, pero puede ir empezando a aprender.
  - Cómprele juguetes que le ayuden a desarrollar su imaginación, a pensar y que sean didácticos.
  - Asegúrese de que el área donde juega su niño sea segura. No le permita jugar en la calle ni cerca de ella.
  - Obsérvelo muy cuidadosamente cuando use juguetes de montar o cuando se suba en los juegos del parque.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 18 meses de edad, continuación

---

- Lea a su niño todos los días. Señálele las cosas y nómbrelas. Esto le ayuda a aprender palabras nuevas. Evite hablarle “a media lengua”.

### SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo
  - Asegúrese de que las barandas de la cuna no tengan más de 2  $\frac{3}{8}$  pulgadas de separación.
  - Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para que las barandas no se muevan
  - Ponga el colchón de la cuna en la posición más baja.
  - Nunca deje solo a su niño en un lugar alto como en una cama, sofá, silla o mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, siempre tenga una mano sobre él.
  - Mantenga los cordones de las persianas y cortinas fuera del alcance de su bebé. Esto ayuda a prevenir que su niño se asfixie o se ahogue.
  - Coloque la cuna lejos de ventanas y mallas.
- Hogar
  - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
  - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cámbiele las pilas dos veces al año.
  - Trácese un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con la familia frecuentemente.
  - Continúe poniendo su casa a “prueba de niños”. Para protegerlo:
    - Enséñele a subir y bajar escaleras de una manera segura. Cuando vea que lo está haciendo bien, quite la puerta de seguridad de la escalera.
    - Cierre con seguro las ventanas y mallas. En los pisos altos, instale rejas de seguridad para evitar que el niño se caiga por la ventana, pero que se puedan quitar en caso de incendio.
    - Cubra los enchufes con cubiertas especiales. Mantenga objetos calientes, como planchas, cafeteras y calentadores portátiles fuera del alcance de su niño.
    - Mantenga todos los cables eléctricos recogidos y fuera del alcance de su niño. Esto incluye cosas como el cargador de su teléfono celular.
    - Coloque dispositivos de seguridad a prueba de niños en las gavetas y gabinetes que contengan artículos peligrosos, como utensilios de limpieza, medicamentos y fósforos.
    - Póngale un cerrojo a la taza del inodoro
    - Los muebles, repisas, televisores y fogones se pueden dar vuelta y hacerle daño a su niño. Asegúrelos al piso o a la pared, o use soportes especiales para que no se caigan.
    - Mantenga lejos de su alcance juguetes y objetos pequeños con los que se pudiera atragantar.
    - Mantenga lejos de su alcance bolsas plásticas, sogas, cuerdas, artículos calientes y afilados.
    - Al cocinar utilice las hornillas traseras de la estufa y coloque las ollas con las manijas hacia atrás. Cubra los botones de la estufa y póngale un cierre a la puerta del horno.
    - No permita que su niño juegue cerca de la estufa o cerca de usted cuando esté cocinando.
    - Mantenga al niño alejado de la chimenea y otros objetos calientes.
    - Acolche las esquinas afiladas de los muebles y las chimeneas.
    - Guarde bajo llave armas y municiones.
    - Guarde cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.
- Automóvil
  - Asegúrese de que su niño use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 18 meses de edad, continuación

---

- Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su niño deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla esté instalada correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
- No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
- Use usted también el cinturón de seguridad.
- Fumar
  - Mantenga a su niño alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído, y otros problemas respiratorios.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
  - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.
- Al aire libre
  - Use un protector solar apropiado para bebés y niños que empiezan a caminar.
  - Póngale zapatos cuando salga, aún cuando esté en la grama.
  - Si usted lo lleva de paseo en su bicicleta, asegúrese de que él lleve el casco puesto.
  - Asegúrese de que no se acerque a piscinas ni spas por sí solo. Si usted tiene una piscina o un spa en su jardín, instale una cerca de seguridad adecuada a su alrededor.

### **NUNCA, JAMAS –**

Para mantener seguro a su niño - **NUNCA:**

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral. Permanezca cerca, de manera que lo pueda oír, o utilice un monitor para bebés.
- Sacuda a su niño.
- Lo deje solo en el automóvil.
- Cargue a su niño en las piernas (su regazo) mientras viaje en el automóvil.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Permita que su niño use cadenas/collares, correas o mochilas en el área de juegos o mientras duerme. Estos artículos lo pueden asfixiar.

### **BAÑO**

- Siempre pruebe el agua del baño de su niño, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o menos. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Cepíllele los dientes todas las noches, antes de acostarse, con un cepillo de dientes pequeño y suave, use un poquito de pasta dental sin fluoruro. Déjelo que comience a usar un cepillo dientes con agua para cepillarse los dientes.

### **ALIMENTACIÓN**

- Dele a su niño comida corriente de mesa y dele de comer en la mesa y con toda la familia.
- A la hora de comer, apague la televisión y los teléfonos celulares. Haga de las comidas un momento familiar y agradable.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

# Control de los 18 meses de edad, continuación

---

- Comparta las noticias del día y converse con todos. Enfóquese en las noticias de la familia y no en la cantidad o la manera que come su niño.
- Fije y cumpla el horario de las comidas y dele 1 ó 2 meriendas.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina diariamente.

## Comidas

- Su niño necesita comer de todos los grupos alimenticios:
  - Carne magra, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína
  - Frutas y verduras como fuente de fibra, vitaminas y minerales
  - Granos integrales tales como cereales, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
  - Productos lácteos tales como leche, queso y yogurt como fuente de calcio. Debe darle leche entera, (*whole milk, full fat*).
- Deje que él decida cuánto quiere comer, y no lo regañe ni le riña por lo que él coma o deja de comer.
- No le dé comidas que lo puedan atragantar como:
  - Trozos de carne y queso como perros calientes y barritas de queso
  - Frutas y vegetales crudos como uvas, pedazos de manzana y zanahorias
  - Palomitas de maíz, nueces, mantequilla de maní, chicles y dulces duros almibarados
- Dele a su niño únicamente 1 comida nueva a la vez, y espere unos cuantos días antes de darle otra nueva. Así se podrá dar cuenta si él es alérgico a una comida o si de alguna manera ésta le cae mal.
  - Algunas comidas comunes a las que los bebés pueden ser alérgicos incluyen la mantequilla de maní, los huevos y los mariscos.
- Ahora su niño puede comer por sí solo. Él se va a untar y a untarlo todo, pero déjelo. Cuando pueda, dele la opción de escoger lo que él quiera comer.
- Puede que su niño coma menos ahora. Él sabe cuánto necesita para no sentir hambre.

## Meriendas

- Sirva meriendas saludables como yogurt, queso y frutas blandas. Evite comidas y bebidas con mucho azúcar como postres, dulces, cereales con dulce, té dulce y sodas.

## Bebidas

- Dele agua en un vasito. Dele agua en vez de sodas, bebida de frutas, té dulce o bebidas deportivas.
- Dele también leche entera hasta que tenga 2 años de edad.

## SUEÑO

- Establezca una hora y una rutina para acostarlo. Esta es otra forma de hacerlo sentir más seguro.
- Léale todas las noches antes de que se duerma.
- Puede que su niño tome una siesta todos los días.

## HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su niño y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día, y le enseña al niño y a los otros miembros de la familia a lavarse las manos también frecuentemente. Use agua tibia y jabón, y restriéguese durante 20 segundos.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 18 meses de edad, continuación

---

- Llévelo al dentista a controles regulares.

Su niño aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

Evite darle jugo de frutas a su niño. Con frecuencia contiene más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea mitad jugo y mitad agua. Dárselo en un vasito. También dele sorbitos de agua en un vasito.

Dele la oportunidad de estar activo todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. EL juego activo es bueno para todos los niños.

### SI ALGUNA VEZ SU NIÑO PARECE ESTAR ENFERMO

Tómele la temperatura con un termómetro, si su niño se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.

- Llame al médico si su niño tiene temperatura de más de **102.2° F ó 39° C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En los niños menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los niños.
- Consulte con su médico sobre cuándo darle medicamentos para la fiebre.

### PARA LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO - 2 años de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va al niño.
- Su niño será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
  - La alimentación y el sueño de su niño
  - Seguridad
  - Desarrollo
  - Pataletas (rabieta) y disciplina

### COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Continuar poniendo su casa a prueba de niños. Por la seguridad de su niño, quite todos los objetos peligrosos que estén a su alcance.
- Mantener un registro de las veces que su niño se enferma o lastima. Comparta este registro con los médicos de su niño.
- Hacer una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Llevar la cartilla de vacunación de su niño a la próxima cita.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**