

# eClinicalWorks

## Chequeo del niño sano: 15 meses

En el chequeo de los 15 meses, el proveedor de atención médica examinará al niño y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

### Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Camina
- Se agacha y se vuelve a poner de pie
- Señala los objetos que quiere
- Imita algunas de sus acciones (por ejemplo, se pone el teléfono al oído o apunta con un control remoto)
- Lanza o pateo una pelota
- Empieza a decirle qué necesita
- Dice una o dos palabras (además de "mamá" y "papá")



### Consejos para la alimentación

A los 15 meses de edad, es normal que un niño consuma tres comidas y algunos refrigerios al día. Si su hijo no quiere comer, está bien. Aliméntelo a la hora de la

comida y, luego, el niño comerá cada vez que tenga hambre. No lo obligue a comer. Para ayudar a su hijo a comer bien:

- Siga sirviéndole bocaditos de diferentes alimentos al momento de la comida. Insista en ofrecerle nuevos alimentos. Suelen necesitarse varios intentos hasta que a un niño comienza a gustarle un sabor nuevo.
- Si su hijo tiene hambre entre comidas, ofrézcale alimentos saludables. Son buenas opciones, por ejemplo, verduras y frutas cortadas, cereal sin endulzantes y galletas de agua. Reserve los chips de paquete o las galletas dulces para ocasiones especiales.
- Su hijo debe continuar bebiendo leche entera todos los días. Sin embargo, debe obtener la mayor parte de las calorías de alimentos sólidos saludables.
- Además de la leche, la mejor bebida es el agua. Limite el jugo de frutas. Puede agregarle agua al de jugo de frutas al 100% y dárselo a su hijo en una taza o vaso. No le dé refrescos (gaseosas) a su hijo pequeño.
- Sirva las bebidas en una taza y no en el biberón.
- No permita que su hijo camine mientras come o bebe. Es un riesgo, ya que podría ahogarse y, además, puede hacer que el niño coma de más a medida que vaya creciendo.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si su hijo necesita un suplemento de flúor.

## Consejos para la higiene

- Cepille los dientes de su hijo al menos una vez al día. Lo ideal es dos veces al día (por ejemplo, después del desayuno y antes de irse a dormir). Use una pequeña cantidad de crema dental con fluoruro (no más grande que un grano de arroz) y un cepillo de dientes con cerdas suaves para bebés.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuándo debe llevar al bebé al dentista por primera vez. La mayoría de los dentistas de niños recomiendan que la primera visita dental dentro de los 6 primeros meses de la salida del primer diente, pero no después de su primer cumpleaños.

## Consejos para el sueño

La mayoría de los niños de esta edad duerme entre 10 y 12 horas de noche. Si su hijo duerme más o menos que esto pero parece estar bien de salud, no se

preocupe. A los 15 meses de edad, muchos niños duermen solo una siesta. Lo que funcione mejor para su hijo y su horario está bien. Para ayudar a su hijo a dormir:

- Todas las noches, siga una rutina para la hora de acostarse; por ejemplo, cepillarse los dientes y luego leer un libro. Procure que el niño se acueste a la misma hora todas las noches.
- No acueste a dormir a su hijo con ninguna bebida.
- Asegúrese de que el colchón de la cuna esté colocado a la altura más baja, para evitar que su hijo se ponga de pie y se encarama o se caiga. Si a pesar de esto su hijo puede encaramarse fuera de la cuna, instale una malla de protección encima de la cuna, ponga el colchón en el piso o cambie a una cama con barandas más altas.
- Si a su hijo le cuesta trabajo dormir toda la noche, pídale consejos a su proveedor de atención médica.

## Consejos de seguridad

Entre las recomendaciones para mantener a su bebé sano están:

- A esta edad, los niños son muy curiosos. Entonces corren el riesgo de meterse en situaciones que pueden ser peligrosas. Ponga cierres de seguridad en las puertas de los armarios y asegúrese de que ciertos productos químicos, como limpiadores y medicamentos, estén fuera del alcance del niño.
- Proteja al niño contra las caídas instalando rejillas resistentes en las ventanas y barreras en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Supervise a su hijo en las escaleras.
- Si tiene una piscina, debe tener una cerca a su alrededor; las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave.
- Esté pendiente de cualquier objeto que sea pequeño y pueda atragantarlo si llegase a ponérselo en la boca. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- En el automóvil, sienta siempre al niño en una silla infantil en el asiento trasero. Incluso aunque su hijo pese más de 20 libras (9 kg), la silla infantil debería seguir mirando hacia atrás. De hecho, lo más seguro es colocarlo

mirando hacia atrás hasta que cumpla 2 años de edad. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.

- Enseñe a su hijo a tratar a los perros, gatos y otros animales con delicadeza y cuidado. Supervise siempre al niño cuando hay animales, incluso las mascotas de la familia.
- Guarde este número de teléfono del centro de control toxicológico en un lugar fácil de ver, como puede ser la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

## Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC", por sus siglas en inglés), en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Influenza (gripe)
- Sarampión, paperas (parotiditis) y rubéola
- Antineumocócica
- Poliomielitis
- Varicela

## Enseñe buenos modales e imponga límites

Aprender a seguir las reglas es una parte importante del crecimiento. Es posible que su hijo haya comenzado a hacer cosas tales como lanzar la comida o los juguetes. Puede que la curiosidad lo haya impulsado a hacer cosas peligrosas, como tocar una estufa caliente. Para fomentar los buenos modales y garantizar la seguridad, es preciso que usted empiece a imponer límites y haga cumplir las reglas. Siga estos consejos:

- Enseñe a su hijo la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto; el niño debe saber cuándo debe dejar de hacer lo que estaba haciendo en el momento que usted lo diga. Actúe con firmeza y tenga paciencia. A su hijo le llevará tiempo aprender las reglas. Trate de no frustrarse.
- Sea consecuente con las reglas y las limitaciones. Un niño no puede aprender lo que se espera si las reglas cambian constantemente.

- Haga preguntas que ayuden a su hijo a tomar decisiones, como "¿Quieres ponerte tu suéter o tu chaqueta?" No le haga preguntas a su hijo que requieran una respuesta por "sí" o por "no" a menos que "no" sea una respuesta aceptable. Por ejemplo, no le pregunte "¿Te quieres dar un baño?" Simplemente dígame: "Es hora de bañarse" u ofrézcale una opción como "¿Te quieres bañar antes o después de leer un libro?".
- No deje nunca que la reacción de su hijo le haga cambiar de idea sobre algún límite que usted haya impuesto. Si le recompensa las pataletas, el niño aprenderá que hacer berrinches le conseguirá lo que quiere.
- Si tiene preguntas sobre cómo establecer límites o el comportamiento de su hijo, hable con el proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: \_\_\_\_\_

NOTAS DE LOS PADRES: