

# eClinicalWorks

## Chequeo del niño sano: 18 meses



**Coloque seguros en las puertas de la alacena para ayudar a cuidar la seguridad de su hijo.**

En el chequeo de los 18 meses, su proveedor de atención médica examinará a su hijo y le hará a usted preguntas sobre cómo va todo 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. Además 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:

- Dice varias palabras, incluso "no"

- Señala objetos para que usted sepa lo que quiere; dice "no" con la cabeza
- Usa una cuchara
- Bebe de un vaso
- Sigue órdenes de **1** paso (como "tráeme un juguete")
- Camina solo; podría correr
- Se vuelve más porfiado (por ejemplo, llora sin motivo aparente, se enoja o se porta mal)
- Le teme a los extraños

## Consejos para la alimentación

Puede que haya notado que su hijo ahora está más selectivo con la comida. Es normal. La cantidad que su hijo coma en una comida o un día es menos importante que sus hábitos a lo largo de varios días o semanas. También es normal que un niño de esta edad se vea más delgado y tenga menos grasa, siempre y cuando no esté bajando de peso. Si tiene alguna preocupación sobre el peso o los hábitos de alimentación de su hijo, menciónese estos temas al proveedor de atención médica. Aquí tiene unos consejos para alimentar a su hijo:

- 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, vegetales y frutas cortadas, queso, mantequilla de maní (cacahuete) y galletas de agua. Reserve los chips de paquete o las galletas dulces para ocasiones especiales.
- Puede que su hijo prefiera comer cantidades pequeñas con frecuencia a lo largo del día en lugar de sentarse a comer una comida entera. Es normal.
- No obligue a su hijo a comer. Un niño de esta edad comerá cuando tenga hambre. Es muy probable que coma más algunos días que otros.
- Su hijo debería beber menos leche entera al día. La mayor parte de las calorías deben venir de los alimentos sólidos.
- Además de la leche, la mejor bebida es el agua. Limite el jugo de fruta y elija jugo de frutas al 100%. Puede agregarle agua al jugo. Además, no le dé refrescos (gaseosas) a su hijo.

- No permita que su hijo camine mientras come o bebe. Es un riesgo, ya que podría ahogarse y, además, puede hacer que su hijo coma de más a medida que vaya creciendo.

## 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 agua 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 pediátricos recomiendan que la primera visita dental se haga al poco tiempo de que salga el primer diente.

## Consejos para el sueño

Para cuando tiene 18 meses de edad, es posible que su hijo haga solo una siesta y probablemente duerma 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. Para ayudar a su hijo a dormir:

- Asegúrese de que su hijo haga suficientes actividades durante el día. Esto le ayuda a dormir bien. Si necesita ideas sobre tipos de juegos activos, consulte con el proveedor de atención médica.
- 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.
- Debe saber que su hijo ya no necesita ser alimentado durante la noche. Si el niño se despierta por la noche, está bien que lo deje llorar un rato. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para saber cuánto tiempo es normal que llore.
- Si a su hijo le cuesta trabajo dormir toda la noche, pídale consejos a su proveedor de atención médica.

## Consejos de seguridad

- No deje que su hijo juegue afuera sin supervisión. Enséñele a tener mucho cuidado cerca de vehículos. Su hijo debe tomar siempre la mano de un adulto al cruzar la calle o caminar por un estacionamiento.
- Proteja al niño contra las caídas instalando rejillas resistentes en las ventanas y barreras en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Supervise al niño en las escaleras.
- Las piscinas deben tener una cerca a su alrededor; las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave.
- 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 de su hijo.
- 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, siente siempre al niño en el asiento trasero, en una silla infantil que mire hacia atrás. Asegúrese de comprobar los límites de peso y altura de la silla de su hijo para garantizar un uso adecuado. 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 a su hijo cuando haya 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
- Hepatitis A
- Hepatitis B

- Influenza (gripe)
- Poliomielitis

## Prepárese para una etapa difícil

Probablemente ha oído historias acerca de lo complicado que son los dos años. Muchos niños se vuelven más inquietos y difíciles de manejar alrededor de los dos años de edad. De hecho, quizás ya haya comenzado a notar cambios de comportamiento en su hijo. Estas son algunas de las cosas que pueden pasar y aquí tiene también algunos consejos para manejarlas:

- Si hijo se volverá más independiente y porfiado. Es frecuente que quiera poner a prueba los límites para saber hasta dónde puede llegar. Quizás usted escuche la palabra "no" con frecuencia, ¡incluso cuando el niño quiere decir que sí! Hable con claridad y sea consecuente. Tenga en mente que usted es la mamá o el papá y es quien manda. Recuerde: usted es el adulto, así que trate de mantenerse calmado aun cuando su hijo esté haciendo un berrinche.
- A esta edad, muchos niños no tienen el vocabulario para pedir lo que quieren. Y, a cambio, puede que actúen con frustración y chillen, lloren, griten, pateen, muerdan o peguen. Según la personalidad de su hijo, quizás haga berrinches con frecuencia o solo alguna vez. Los berrinches son cada vez menos frecuentes cuando los niños aprenden a expresarse con palabras. Y la mayoría de los berrinches solo duran unos minutos. (Si los berrinches de su hijo duran mucho más que eso, hable con el proveedor de atención médica).
- Haga todo lo posible por ignorar los berrinches. Asegúrese de que el niño esté en un lugar seguro y vigílelo estrechamente, pero no le diga nada hasta que se le haya pasado la rabieta. De esta forma, el niño aprenderá que los arrebatos de ira no son la manera de atraer la atención. Generalmente llevar a su hijo a un área privada, lejos de la atención de otras personas, ayudará a resolver el berrinche.
- Mantenga la calma y evite enojarse. Recuerde: usted es la persona adulta. Dé un buen ejemplo de cómo comportarse en momentos de frustración. No le pegue ni le grite nunca a su hijo durante o después de un berrinche.

- Cuando quiera que su hijo deje de hacer lo que está haciendo, trate de distraerlo con una nueva actividad u objeto. También puede probar a tomar al niño en brazos y llevarlo a otro lugar.
- Elija cuándo dar batalla. No todas las cosas valen el esfuerzo. Los asuntos son más importantes si peligra la salud o la seguridad de su hijo o la de otro niño.
- Consulte con el proveedor de atención médica para que le dé otros consejos sobre cómo lidiar con el comportamiento de su hijo.

Próximo chequeo: \_\_\_\_\_

NOTAS DE LOS PADRES: