Control de bebé sano: 12 meses

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. Su trabajo es ayudar a su hijo a aprender cosas nuevas cuando esté listo.

A los 12 meses, su niño pequeño puede comenzar a:

- Explorar las cosas de diferentes maneras, como sacudirlas, golpearlas y lanzarlas
- Empezar a usar las cosas correctamente; por ejemplo, beber de una taza y cepillarse el cabello
- Empezar a entender el significado del no y decir adiós con las manos
- Usar los dedos para señalar cosas
- Llorar cuando mamá o papá se van
- Tener cosas y personas favoritas
- Levantarse para ponerse de pie, caminar agarrándose de los muebles ("cruising")
- Poder dar algunos pasos sin sujetarse

Proteja a su hijo con vacunas

Proteja a su hijo contra 14 enfermedades potencialmente graves antes de los 2 años con vacunas. A esta edad, su hijo debe recibir su cuarta serie de vacunas. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna pregunta o necesita ponerse al día.

Después de que su hijo reciba sus vacunas, sea especialmente comprensivo. Sostenga y abrace a su hijo. Hable con voz tranquilizadora y hágale saber que todo está bien. Dele a su hijo un juguete o libro favorito. Incluso una manta suave con un olor familiar ayudará a que su hijo se sienta más cómodo.

Preste atención adicional a su hijo durante unos días. Su hijo puede tener reacciones leves, como dolor e hinchazón en el lugar de la inyección o fiebre. Estas son comunes y pronto desaparecerán.

Si ve algo que le preocupa, llame al proveedor de atención médica de su hijo.

Cuidado dental

Su hijo debe comenzar a visitar al dentista antes de su primer cumpleaños o 6 meses después de que le salga el primer diente. La mayoría de los niños tienen un juego completo de 20 dientes primarios cuando tienen 3 años.

Hable con el proveedor de atención médica o el dentista de su hijo sobre el uso de pasta dental con flúor.

Sin tiempo de pantalla y uso de tecnología

Es mejor que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo frente a la pantalla. Esto es importante para el desarrollo del cerebro y para una conexión saludable entre padres e hijos.

Nutrición

Su hijo necesitará una variedad de alimentos en su dieta, como carnes, pescado, aves, queso, huevos y leche entera.

A esta edad, su hijo generalmente comerá 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios saludables todos los días. Observe a su hijo en busca de señales de que ya haya comido lo suficiente. Es importante no forzar a su hijo a comer.

- Limite los alimentos procesados hechos para adultos y niños mayores. Estos alimentos suelen contener más sal y otros conservantes.
- Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición de su hijo, incluidas las preocupaciones sobre si su hijo come demasiado o muy poco, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Leche entera

Ahora que su bebé tiene 12 meses, puede comenzar a darle leche entera hasta que tenga 2 años. La cantidad recomendada para servir es de 16 a 24 onzas por día (24 horas). La lactancia materna puede continuar tanto tiempo como usted y su hijo lo deseen.

Continúe animando a su hijo a usar una taza. Ahora es el momento de empezar a dejar el biberón.

¿Necesita tomar jugo?

Su hijo no necesita jugo a esta edad. El jugo contiene mucha azúcar, lo que puede causarle problemas en los dientes, como caries. Ofrezca agua cuando su hijo tenga sed. Trate de evitar o limitar la cantidad de jugo de frutas que le da. Si le da jugo, limite a 4 onzas (1/2 taza) al día. Asegúrese de que la etiqueta diga 100 % jugo y sírvalo en una taza, no en una botella.

Comiendo juntos
Los niños aprenden mejor los hábitos alimenticios saludables observando a su familia. Al comer junto con su hijo y convertirlo en un hábito constante, suceden cosas buenas.
Las comidas familiares se han relacionado con un mejor desarrollo del lenguaje, mayores habilidades sociales y un mejor rendimiento escolar. Establezca una rutina de alimentación para las comidas y meriendas de su hijo.

Horas de sueño

Entre los 12 y 24 meses de edad, su bebé dormirá un promedio de 11 a 14 horas (incluidas las siestas) por día.

Sobrevivir a la ansiedad por separación

A medida que su hijo crezca y se vuelva más consciente, puede notar que su hijo entrará en pánico cuando no pueda encontrarle.

- Cree despedidas rápidas, manteniéndolas cortas y dulces. Si se demora, el tiempo de transición también lo hace y también lo hará la ansiedad.

Si le preocupa que su hijo no se esté adaptando a estar sin usted, hable con el proveedor de atención médica de su hijo. En Avera, nuestros proveedores de atención médica han apoyado a familias en la misma situación.

Sin andaderas para bebés

La Academia Estadounidense de Pediatría se opone firmemente al uso de andaderas para bebés. Las andaderas nunca son seguras de usar, incluso con un adulto cerca. Las andaderas en realidad pueden demorar que un niño empiece a caminar. Una forma de proteger a su hijo de lesiones es deshacerse de la andadera.

Comenzar a caminar - Elegir calzado

Cuando su niño pequeño aprenda a caminar, aquí hay algunos consejos para elegir sus zapatos.

- **Talla correcta** - No compre zapatos demasiado grandes. Caminar es más difícil cuando los zapatos no calzan.
- **Zapatos con suelas blandas y flexibles** - No compre zapatos con tobillos altos y cuero rígido.
- **Que sea fácil de poner y quitar, pero que no se deslice** - Mocasines o tenis con VELCRO® son buenas opciones.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Muestre el buen comportamiento
Su hijo le admira. Muestre comportamientos positivos que le gustaría ver en sus hijos.

Hacer de la lectura una rutina
Continúe leyendo a su hijo. Leerle libros a su hijo puede tener un efecto duradero en el lenguaje, la alfabetización y las habilidades de lectura temprana.

Palabras positivas y aliento
Es importante ser positivo y elogiar a su hijo por su buen comportamiento. Cuando le dé instrucciones específicas a su hijo, asegúrese de dejar claro lo que él o ella debe hacer en lugar de simplemente decir "no" o "travieso".

- Observe el buen comportamiento y señálelo siendo específico. Por ejemplo, "¡Vaya, hiciste un buen trabajo guardando ese juguete!"

Orientación y disciplina
Los años de la niñez pueden ser desafiantes. No tenga miedo de hablar con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna pregunta. El proveedor de atención médica de su hijo puede ayudar a explicar su desarrollo y las formas de guiar de manera efectiva el comportamiento de su hijo.

Está bien establecer límites y comenzar a enseñarle reglas a su hijo y a seguir instrucciones. Sea paciente. Tomará tiempo y repetición para que él o ella aprenda.

Las nalgadas y las palabras duras son dañinas y no funcionan.

El cuidado para usted y su familia

Cuando se cuida a usted mismo, puede cuidar mejor a su familia.

En Avera, nuestros expertos están aquí para usted y su familia. Si tiene alguna inquietud o necesita ayuda, hable con su proveedor de atención médica.

Consejos y recordatorios de seguridad

Asientos de automóvil para niños
Siempre coloque a su hijo el mayor tiempo posible en un asiento de seguridad para automóvil para niños aprobado que mire hacia atrás. A medida que su hijo crezca, es posible que deba pasar de usar un asiento de automóvil más pequeño orientado hacia atrás a un asiento de automóvil convertible, más grande, orientado hacia atrás también. Asegúrese de leer las instrucciones sobre los límites de altura y peso que vienen con su asiento de seguridad.

Otros recordatorios útiles para el automóvil:

- Cualquier padre o cuidador, incluso uno muy cariñoso y atento, puede olvidar que hay un niño en el asiento trasero.
- Siempre revise el asiento trasero y asegúrese de que todos los niños estén fuera del automóvil antes de cerrarlo y marcharse.
- Evite las distracciones mientras conduce, especialmente el uso del teléfono celular.

Protector solar

Use protector solar con un FPS de 15 o mayor en las áreas de la piel de su hijo que no estén cubiertas por la ropa. Siga las instrucciones del producto sobre cómo aplicar el protector solar y cuándo volver a aplicarlo. Si su hijo se quema con el sol y le produce ampollas, dolor o fiebre, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo.

Proteja su hogar a prueba de niños

Realice una verificación de seguridad en su hogar ya que su hijo comenzará a aprender a caminar en cualquier momento durante los próximos meses. Use una puerta de seguridad aprobada y debidamente asegurada en la parte superior e inferior de las escaleras. Asegúrese de que sus gabinetes estén asegurados con cerraduras a prueba de niños. Asegúrese de que sus enchufes eléctricos estén bien cubiertos.

- Esté atento a las esquinas afiladas de los muebles. Retire el desorden de su piso que podría ser un peligro de tropiezo.
- Asegure su televisor y muebles para que no se vuelquen. Visite anchorit.gov para aprender cómo y encontrar otros excelentes recursos.

Seguridad contra incendios

Mantenga cualquier cosa inflamable lejos y fuera del alcance. Tenga un extintor de incendios en su hogar y asegúrese de saber cómo funciona.

- Cocine en el quemador trasero de su estufa y mantenga los mangos de las ollas alejadas y hacia atrás.
- Cualquier producto químico o de limpieza peligroso debe guardarse bajo llave y fuera del alcance. Consejo: Trate de mantener los productos de limpieza en sus envases originales para no confundir accidentalmente el producto con otra cosa.
- Pruebe las alarmas de humo y monóxido de carbono todos los meses. Reemplácelas cada 10 años o cuando la batería esté baja.

Prevención de caídas y lesiones

Los mosquiteros de las ventanas mantienen fuera a los insectos, no a los niños dentro de la casa. Aleje los muebles como sillas, sofás y cunas de las ventanas. Instale protectores de ventanas o cerraduras de seguridad para niños en las ventanas.

- Si es posible, reemplace todas las persianas que tengan cordones, o compre kits de modificación que puedan abordar algunos de los peligros de los cordones. Las persianas de las ventanas pueden no parecer un artículo riesgoso, pero pueden presentar el riesgo de estrangulación o lesiones graves para los niños pequeños.

Puede encontrar excelentes recursos y listas de verificación en safekids.org sobre cómo mantener seguro a su hijo. Y recuerde, **nunca deje a su hijo solo sin la supervisión adecuada.**

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-126449-ML-SP