Control de bebé sano: 15 meses

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

Alcanzar hitos y actividades

Entre los 15 y los 18 meses, su niño pequeño puede comenzar a:

- Tener rabietas
- Mostrar afecto a personas conocidas
- Caminar solo
- Subir los escalones y correr
- Saber para qué sirven las cosas ordinarias (por ejemplo: teléfono, cepillo, cuchara)
- Apuntar para llamar la atención de los demás

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

Proteja a su hijo - vacunas

Proteja a su hijo contra 14 enfermedades potencialmente graves antes de los 2 años con vacunas. Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades muy graves e incluso mortales. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta o necesita ponerse al día con las vacunas.

Después de que su hijo reciba sus vacunas, asegúrese de darle muchos abrazos, caricias y susurros suaves para hacerle saber que todo está bien.

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

¡Cuidado dental! – Cepillado de dientes

A esta edad, su hijo debe visitar al dentista al menos una vez al año. La mayoría de los niños tienen una dentición completa cuando tienen 3 años.
Cepille los dientes de su hijo suavemente 2 veces al día con un cepillo de dientes para niños y una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.

Horas de sueño

Los niños pequeños deben dormir entre 11 y 14 horas (incluidas las siestas) al día.

Tiempo de pantalla y uso de tecnología

Puede introducir medios digitales a los 18 meses. Elija programas y/o aplicaciones de alta calidad que fomenten el juego interactivo con usted y su hijo. Los niños pequeños aprenden mejor cuando usted participa en su aprendizaje.

Si elige introducir pantallas, vea en conjunto contenido educativo de alta calidad. Ayúdelos a entender lo que están viendo y limite la exposición a menos de 1 hora por día.

Nutrición

Su niño pequeño debe comer una variedad de frutas y verduras frescas, granos, proteínas y lácteos o alternativas lácteas fortificadas. Puede ayudar a su hijo a mantenerse saludable y reducir los riesgos de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y presión arterial alta en el futuro.

Después de cumplir 1 año, su niño pequeño no requiere tanta energía de los alimentos para crecer, lo que significa que comerá menos y tendrá menos hambre. A los 2 años, podrá comer la mayoría de los mismos alimentos que el resto de la familia. La lactancia materna puede continuar tanto tiempo como usted y su hijo lo deseen.

Cada día, un niño de entre 1 y 3 años necesita alrededor de 40 calorías por cada pulgada de altura (40 calorías x la altura del niño en pulgadas = calorías diarias aproximadas).

- Por ejemplo, si la altura de su hijo es de 32 pulgadas, consumiría alrededor de 1,300 calorías al día (40 x 32 = 1280 calorías).

Sin embargo, cada niño es diferente y la cantidad puede variar según su complexión y nivel de actividad. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene preguntas.

- **Consejo:** MyPlate.Gov es un gran recurso de consejos de alimentación saludable que puede usar para planificar las comidas de su familia.

Otros recordatorios útiles

- Evite comprar alimentos ricos en calorías como papas fritas, galletas y barras de chocolate. Su hijo no puede pedir estas golosinas si no están disponibles.
- Los niños pequeños pueden llenarse fácilmente con bebidas. 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.

Prevención de asfixia
Vigile siempre a su hijo/a cuando esté comiendo. Aún está aprendiendo a masticar y tragar los alimentos correctamente. Puede incluso tragar la comida rápidamente para seguir jugando. El riesgo de asfixia es alto.

Evite los alimentos que tienen un alto potencial de asfixia: malvaviscos, palomitas de maíz, nueces, pasas, caramelos duros y queso en tiras.

Corte estos alimentos en trozos muy pequeños: hot dogs, uvas, frutas y verduras crudas, carne.

Recuerde, no deje que su hijo camine con comida. Esto puede ser un riesgo de asfixia.

- **Consejo:** Aprenda y manténgase actualizado sobre sus habilidades de RCP. Los padres pueden tomar clases de RCP para estar preparados ante situaciones de emergencia. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Consejos de seguridad y recordatorios útiles

Asientos de seguridad para 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 cambiar a un asiento de automóvil convertible más grande orientado hacia atrás. Asegúrese de leer las instrucciones sobre los límites de altura y peso que vienen con su asiento de seguridad. La mayoría de los asientos convertibles tienen límites que permitirán que los niños viajen mirando hacia atrás durante 2 años o más.

A prueba de niños en el hogar
Mientras su hijo aprende a caminar, correr y trepar, pueden ocurrir caídas. ¡Es parte de crecer! Sin embargo, las caídas también pueden provocar lesiones graves. Nunca deje a su hijo solo sin la supervisión adecuada, especialmente cerca de peligros de caídas, como escaleras abiertas, parques infantiles, porches y balcones. Los resbalones y tropiezos pueden ocurrir muy fácilmente.

- Si es escalable o alcanzable, asegúrese de que no se pueda volcar.

Para obtener excelentes recursos sobre dónde comprar dispositivos antivuelco y cómo instalar correctamente los dispositivos de anclaje a su televisor o muebles, visite anchorit.gov

Seguridad contra el agua y el fuego/quemaduras
A medida que su hijo crezca, piense en la seguridad del agua y del fuego/quemaduras en la casa. Entre las lesiones prevenibles, el ahogamiento es la principal causa de muerte de niños de 1 a 4 años.

- Manténgase al alcance de su hijo siempre que esté cerca del agua. Nunca deje a su hijo solo en la bañera, ni siquiera por un momento. Vacíe siempre todas las cubetas, bañeras y piscinas para niños inmediatamente después de su uso. Mantenga siempre cerrada la puerta de su baño. Use cerraduras de inodoro para evitar el acceso.
- Ajuste su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit (48.9 grados Celsius) para evitar quemaduras por agua caliente o consulte con el administrador de su propiedad si pueden ajustarlo por usted. Siempre pruebe el agua con sus propias manos antes de que su hijo se bañe o se lave las manos.
- No deje comida cocinando en la estufa sin vigilancia. Trate de cocinar en el quemador trasero y mantenga el asa donde su hijo no la pueda alcanzar. Casi el 75 % de las quemaduras en niños pequeños se deben a líquidos, agua caliente del grifo o vapor. Otro 20 % se consideran quemaduras de "contacto" por tocar objetos calientes.

Antes de dirigir su atención a otra parte, incluso por unos segundos, asegúrese de que su hijo esté lo más seguro posible, sin importar lo que esté haciendo.

El cuidado para usted y su familia

En Avera, el bienestar y la salud de usted y su familia son nuestra principal prioridad.

¿Tiene las cosas que necesita para cuidar a su hijo? ¿Tiene suficiente comida? ¿Tiene un lugar seguro para vivir?

Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud con respecto a su situación de vida y qué recursos comunitarios pueden estar disponibles.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

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. No tenga miedo de hablar con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta.

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 a su hijo reglas y 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.

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!"

Exponer y participar en actividades educativas

Pase tiempo de calidad con su hijo a través de actividades divertidas y educativas, como visitas al zoológico o a la biblioteca. Estimule su curiosidad y capacidad para reconocer objetos comunes.

Muestre el buen comportamiento

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

Haga tiempo para usted

Esta edad puede ser difícil para los padres, especialmente si su hijo tiene una voluntad fuerte. Es normal sentirse frustrado a veces. Tómese un tiempo para usted y comparta sus sentimientos con amigos u otros padres. Los padres deben continuar alimentando su relación entre ellos. Una noche de cita semanal es una gran idea, incluso si es simplemente cenar juntos después de que su hijo se duerma.

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-126810-ML-SP