

Examen de los 12 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Mi hijo es muy activo. Así que le leo cuentos mientras está en la bañera o en un columpio en el parque”.

—Una miembro de Kaiser Permanente

Su niño puede estar listo para...

- caminar sosteniéndose de muebles
- buscar objetos caídos o escondidos
- jugar a las tortillitas o a esconder la cara
- decir de una a tres palabras e imitar sonidos
- señalar con los dedos y comer por su cuenta

Alimentación

- Las ventajas de dar el pecho continúan para usted y su bebé por todo el tiempo que le siga dando el pecho. Continúe dando el pecho por todo el tiempo que sea bueno para ambos.
- Dé a su niño leche entera de vaca o leche de soya con toda la grasa. La leche sin grasa o baja en grasa se le puede empezar a dar a su bebé cuando tenga dos años.
- Ofrézcale una variedad de comidas saludables cada día (frutas, verduras bien cocinadas, cereal bajo en azúcar, yogur, queso, pan de granos integrales, galletas, carne magra, pescado, tofu, etc.)
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, manteca de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- Permita que su niño decida cuánto come.
- Anime a su niño para que tome líquidos de un vaso.
- Limite el jugo y las bebidas gaseosas a no más de 1 lata de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces.

Hábitos saludables

- ¡No fume! Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.
- No le dé a su niño el biberón a la hora de acostarse. Esto puede causar caries dentales.
- Cepille los dientes de su niño todos los días con agua solamente. No use crema dental hasta que su niño tenga dos años.

- Salga a caminar con su niño.
- Los niños menores de 2 años no deben ver televisión o videos. Ver demasiada televisión puede afectar de forma adversa el desarrollo temprano del cerebro.
- Para proteger la piel de su niño del sol, use una loción protectora solar (hipoalérgica SFP 15), un gorro, gafas oscuras, pantalones y camisas de manga larga.

Seguridad

- Evite un ahogamiento. Vigile siempre a su niño cuando esté cerca del agua (piscina, tina de agua caliente, balde, bañera, taza del baño, lago, etc.) Las piscinas deben de estar cercadas por todo su alrededor y tener una puerta con un cerrojo que se ajuste por su cuenta.
- Recuerde la silla de auto. Use una silla de auto que de hacia atrás hasta que su niño sea por lo menos 1 año y pese al menos 20 libras (9 kilogramos). Se recomienda que a los niños se les ubique en la silla para el automóvil de manera que queden mirando hacia atrás hasta que alcancen el peso y estatura más alto que es permitido por el fabricante de seguridad de asientos de niños.
- Evite que su niño se atragante. Aprenda la maniobra de Heimlich (primeros auxilios en caso de atragantamiento, ver el otro lado de esta hoja). Mantenga fuera del alcance de los niños las cuerdas de las cortinas y los cables eléctricos.
- Haga una nota sobre el Centro de control de envenenamientos. 1-800-876-4766.
- Evite el envenenamiento con plomo. Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.

Ser padres

- Todos los días léale cuentos a su niño, hable y juegue con él. Demuéstrele cariño.
- El temor a los extraños es normal a esta edad.

- **Discipline a su niño:** Diga “no”, luego aparte físicamente a su niño de la situación de peligro. No le grite ni le pegue. Sea un buen modelo a seguir.
- Para distraer a su niño si se está portando mal, ofrézcale un juguete o simplemente déle un abrazo.

La alimentación de los niños:

De 1 a 3 años

Es importante enseñar a su niño buenos hábitos alimenticios desde el principio. Ofrezca una variedad de comidas saludables. Si su niño no las quiere comer, está bien. No hay necesidad de ofrecerle comidas menos alimenticias. A la larga, su niño comerá lo suficiente.

Empezando a los 12 meses, su niño puede empezar a tomar leche entera de vaca o leche de soya con toda la grasa en vez de fórmula. La leche entera provee las calorías grasas que su niño necesita. La leche sin grasa o baja en grasa se puede empezar a dar cuando su niño tenga 2 años.

Déle agua y jugo en un vaso, no en un biberón. Limite la cantidad de jugo a entre 4 y 6 onzas diarias. Para los 18 meses, deje de dar el biberón a su niño.

Entre 12 y 18 meses de edad su niño sabrá mejor y mejor como alimentarse a sí mismo, lo cual incluye morder la comida, masticarla y pasarla. Ayude a su niño cortándole o moliéndole la comida en pedacitos y dándole verduras blandas bien cocinadas. La carne molida se puede masticar más fácilmente que la carne sólida. Empiece a darle comidas blanda combinadas, tales como queso con macarrón, espaguetis, yogur, queso, arroz y frijoles.

Evite confrontaciones por la comida:

Como padre, usted es responsable por lo que le ofrezca de comer a su niño, pero su niño decide qué y cuánto come. Durante esta etapa de su vida, su niño necesita afirmarse para saber que es una persona

distinta a usted. Es normal que su niño coma menos a esta edad ya que su crecimiento se hace más lento. Mire lo que come su niño en una semana en vez de lo que come en un día. Los padres se pueden relajar una vez que saben que tan poca comida necesitan los niños para ser saludables.

Tamaños de las porciones

Productos lácteos: 2 a 3 tazas diarias (por ejemplo, de leche entera, o de leche de soya con toda la grasa, yogur y queso.) Dar a su niño 2 tazas de leche diarias es suficiente; pero más de 3 tazas reemplaza otras comidas. No alimente a su niño con leche de arroz.

Frutas y verduras: 5 porciones diarias (tales como frutas; duraznos, peras, ciruelas, bananas, manzanas, arvejas o chícharos, maíz, habichuelas, calabaza, verduras mixtas, batata o camote). Una porción consiste de más o menos una cucharada por cada año de edad.

Granos: 6 o más porciones diarias (tales como pan, cereal, arroz, pasta, galletas). Una porción consiste de unas 3 cucharadas o $\frac{1}{3}$ de rebanada de pan o 3 galletas.

Alimentos con proteínas: 2 porciones diarias de $\frac{1}{2}$ onza por porción (tales como carnes, pescado, aves, tofú, frijoles, huevos). Una porción consiste de 1 a 2 cucharadas.

¿Cómo puede determinar si su niño se está atragantando?

- Si su niño puede toser o llorar, es una buena señal de que está recibiendo suficiente aire. Llame a la Enfermera consejera si le preocupa.
- Si su niño no puede respirar o llorar, probablemente se está atragantando. Llame inmediatamente al 911, luego, haga lo siguiente:



Paso #1: Sostenga a su niño en frente suyo en su regazo (con la espalda hacia usted). Ponga el lado de su puño donde está el dedo pulgar contra la parte media del abdomen de su niño, justo encima del ombligo.

Paso #2: Dé hasta cinco empujones hacia arriba.

Repita los pasos 1 y 2 hasta que el objeto salga por la tos o hasta que su niño empiece a respirar.

Si su niño pierde el conocimiento, asegúrese de que alguien haya llamado al 911 y empiece a hacer Resucitación cardiopulmonar. Tome una clase de Resucitación cardiopulmonar para obtener más información.

Para prevenir que su niño se atragante, no deje que su niño tenga:

- juguetes con botones, bolitas de cristal, monedas, globos o partes pequeñas que se puedan quitar;
- comidas tales como perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuate, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos o verduras crudas.

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 15 y 24 meses.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.