

Examen de los 14 a 15 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Cuando mi hija se baña en la tina, le doy un libro un libro impermeable para que lo ojee y para que encuentre dibujos de cosas diferentes. Esto la ha motivado a fijarse en los libros.”

Un miembro
de Kaiser Permanente

Puede que su niño esté listo para . . .

- decir de 3 a 10 palabras y entender instrucciones simples
- señalar partes de su cuerpo
- caminar bien y subir escaleras
- tomar de una taza
- expresar sus deseos halando, señalando, o por medio de gruñidos

Alimentación

- Anime a su niño a tomar líquidos de una taza. Deje de darle el biberón alrededor de los 18 meses.
- Déle a su niño 2 tazas diarias de leche de vaca entera o leche de soya entera (no se las dé bajas en grasa o sin grasa hasta que cumpla los 2 años).
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces. No le sirva sodas.
- Muchos niños comen menos a esta edad. Deje que su niño decida cuánto come.
- La mayoría de los niños comen 3 veces al día, más los bocadillos. Ofrezcale una variedad de comidas saludables.
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)

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.

- 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.
- Escoja un médico o especialista personal para su bebé.
- 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.

Seguridad

- Prevenga las quemaduras. Asegúrese de que su niño no pueda agarrar ollas calientes, rizados eléctricos, planchas y tazas de café. Instale detectores de humo y revise las pilas regularmente. Coloque tapones de plástico a todos los enchufes.
- Recuerde la silla de auto. Úsela cada vez que salgan en el auto. Colóquela en el asiento trasero, mirando hacia adelante.
- Prevenga los envenenamientos. Mantenga los productos de limpieza y medicinas bajo llave en un gabinete fuera del alcance de su niño. Tenga a mano el número del 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 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando, o que haya sido renovada recientemente.
- Seguridad con las mascotas. Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Siempre supervise de cerca cualquier juego con las mascotas. A esta edad, los niños tienen una curiosidad natural y se emocionan fácilmente. Enséñele a su hijo a acariciar suavemente a la mascota y a lavarse las manos (tanto usted como su hijo) después de jugar o de recoger las heces de la mascota.

Ser padres

- Léale libros, hablele y juegue con su niño a lo largo del día.
- Anime a su niño a jugar con otros niños.
- Nunca deje a su niño solo en la casa o en el auto.
- Discipline a su niño: diga “no”, luego sáquelo físicamente de la situación de peligro. No le grite ni le pegue. Sea un buen modelo a seguir.

Las rabietas

Información:

- Casi todos los niños tienen rabietas en algún momento. Las rabietas son una parte normal del crecimiento.
- Las rabietas son la manera en que el niño expresa ira, frustración y decepción.
- Las rabietas a menudo ocurren entre el primer y el tercer año de vida. Para los 4 años, las rabietas usualmente desaparecen.
- Las rabietas son más comunes cuando un niño esta cansado, hambriento o enfermo.
- Es menos probable que las rabietas continúen cuando los niños se dan cuenta de que no obtienen la atención que quieren (o que no pueden salirse con la suya) por medio de ellas.
- También es probable que los niños tengan menos rabietas cuando aprenden a expresarse con palabras.
- Si su niño tiene una rabieta, eso no quiere decir que usted sea un “mal” padre o que su niño sea “malo”.

Prevención de las rabietas:

- Sea consistente con la disciplina, pero recuerde que no debe decir “no” todo el tiempo. Eso sólo frustrará a su niño.
- No tenga demasiadas reglas.
- Alabe a su niño y déle abrazos por su buen comportamiento.

- Haga que su niño tome siestas regularmente.
- Ofrézcale comidas y bocadillos regularmente.
- Evite las situaciones en que su niño pueda tener una rabieta, tales como en salidas largas en que tenga que sentarse quieto y no pueda jugar.
- Guarde los juguetes que puedan causarle frustración.
- Sea paciente. No le grite ni le dé nalgadas.
- Enseñe a su niño cómo expresarse con palabras.
- Dé un buen ejemplo. Evite las discusiones y los gritos frente a su niño.

Cuando su niño tenga una rabieta:

Si su niño está cansado o frustrado, trate de consolarlo. Alábelo por las cosas que hace bien. Sea comprensivo. Si está cansado, acuéstelo, o aliméntelo cuando tenga hambre. Guarde los juguetes que le causan frustración.

Si su niño es muy exigente:

Ignore las rabietas. Váyase a otra habitación para que su niño no tenga quién lo oiga. No trate de razonar con el niño, generalmente, esto empeora la rabieta. No se rinda ante estas rabietas.

Si su niño se niega a hacer algo:

No reaccione excesivamente si su niño dice “NO”. Muchos niños que están empezando a caminar dirán que “no” a casi a todo lo que se les pida. No lo castigue por sólo decir “no”. Si su niño se niega a hacer algo importante (como ir a la guardería), álcelo con cuidado y llévelo a la guardería. Si su niño se niega a hacer algo sin importancia, olvídalo. Escoja sus batallas con cuidado y no le grite ni le dé nalgadas. Gritarle y darle nalgadas sólo empeoran las rabietas.

Si su niño tiene un comportamiento disruptivo en un sitio público:

Lleve al niño a un baño o a su auto por algunos minutos y deje que el niño se calme. No le grite. Hablele en un tono aburrido y neutro.

Si su niño está fuera de control:

Si su niño esta gritando a todo pulmón, o si está en peligro de hacerse daño a sí mismo, (tirándose hacia atrás) sosténgalo hasta que su cuerpo empiece a relajarse, (usualmente entre 1 a 3 minutos) o ponga a su niño en un área tranquila y segura para que se calme.

Si su niño está aguantando la respiración:

Algunos niños aguantan la respiración durante una rabieta muy fuerte y se ponen azules y a veces se desmayan por un corto tiempo. Aunque esto es atemorizante cuando ocurre, manténgase en calma. El niño despertará dentro de 60 segundos. Trate de no reaccionar excesivamente ya que esto puede reforzar el comportamiento.

No castigue a su niño por tener rabietas. El uso de un enfoque amoroso, comprensivo y consistente ayudará a su niño en esta etapa de su desarrollo.

Si tiene problemas con las rabietas, hable con su médico o con otro profesional del cuidado de salud para averiguar más acerca del temperamento (personalidad) de su niño.

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



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 18 y 24 meses.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en la 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.