



## Visita De 18 Meses

### NUTRICIÓN

- Servir leche entera hasta los 2 años de edad.
- 3-4 porciones de productos lácteos se recomiendan todos los días para las necesidades de calcio.
- Alimente a su niño con una variedad completa de alimentos de mesa y procure mantenerlo en un horario de "tipo adulto" (3 comidas al día + 2-3 bocadillos saludables).
- Evite comidas rápidas y comida chatarra (soda, dulces, papas fritas, etc.).
- No se necesitan vitaminas a menos que lo recete un proveedor de atención médica.
- La dieta y apetito variable son normales para los niños de 18 meses de edad. Evite pelear por los alimentos y no obligue a su hijo a comer. Continúe ofreciendo alimentos saludables y busque variedad entre los grupos de alimentos durante una semana.
- Continúe evitando los alimentos que pueden causar asfixia (hot dogs, nueces, palomitas de maíz, uvas enteras, palitos de zanahoria, pasas, frijoles enteros y caramelos duros).
- Su hijo debe beber de una taza ahora. Si su hijo todavía está en el biberón, debe interrumpirse para evitar las caries dentales.
- No se recomienda jugo. Si se administra, diluir con agua y limitar a 4-6 oz por día.

### DESARROLLO

Los 18 meses de edad son increíbles! Pueden caminar, correr, y saltar. El idioma varía entre los niños a esta edad. Muchos pueden decir al menos 3-6 palabras, señalar a varias partes del cuerpo y entender comandos simples. Pueden apilar dos bloques juntos y hacerle saber lo que quieren apuntando, tirando o gruñendo. Los juguetes grandes y seguros pueden ser manipulados, son buenos para este grupo de edad. Sigue leyendo con tu hijo todos los días - esto estimulará el desarrollo del lenguaje.

### LA SEGURIDAD

- Cuando administre medicamentos líquidos, use siempre el gotero o la jeringa que viene con el medicamento. Si el medicamento no viene con un dispositivo dosificador, pregunte a su farmacéutico por uno que debe ser utilizado. Nunca use cucharaditas, cucharadas o otras cucharas para medir la medicina.
- Los niños pequeños deben seguir viajando en asientos de automóvil orientados hacia atrás en el asiento trasero del coche hasta los 2 años de edad, o hasta

que alcancen la altura y el peso máximo para su asiento. Una vez que alcanzan la altura máxima y el peso de su asiento, puede realizar la transición de cambiar la silla de automóvil segura hacia adelante. Debe de continuar viajando en el asiento trasero del carro.

- Asegúrese que su hogar este a prueba de niños. Preste especial atención a los cuchillos, los cigarrillos, el alcohol, los fósforos, los venenos, los medicamentos, los enchufes, las cuerdas, las armas, y las bolsas de plástico.
- Supervisar muy de cerca, especialmente alrededor de animales, entrada de carros, calles y agua.
- Revise los peligros al nivel de su niño y ponga puertas y seguros de las ventanas.
- Asegúrese de que el colchón de la cuna de su niño esté en el nivel más bajo para que no pueda salir fácilmente de la cuna.
- Mantenga un ambiente libre de humo para su hijo.
- Asegúrese de tener un detector de humo en funcionamiento y un monitor de CO2 en su hogar.
- Las plantas deben estar fuera del alcance - algunas son venenosas.
- Aplicar protector solar (SPF mínimo 30) 30 minutos antes de la exposición y volver a aplicar cada 1 ½ - 2 horas. Ropa protectora y sombreros deben ser utilizados además de protector solar cuando esté al aire libre.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero aplíquelo con moderación.
- NO utilice una combinación de protector solar / repelente de insectos, ya que el protector solar debe aplicarse con más frecuencia de lo que es seguro usar repelente de insectos.
- Conozca su número de control de envenenamiento: **1.800.222.1222**

### OTROS CONSEJOS

- Los niños entre 18 y 24 meses no deben ver los medios por sí mismos. Si los padres quieren usar los medios de comunicación (TV, DVD, aplicaciones informáticas / móviles) con su hijo, el uso debe limitarse a una hora o menos de programación de alta calidad (PBS Kids, Sesame Workshop, etc.) Y una hora antes de acostarse. Cepille los dientes de su hijo dos veces al día. Su hijo debe ver a un dentista pediátrico y recibir aplicaciones de fluoruro regularmente ahora.
- Deshágase de los chupones y reemplácelo con otro objeto de comodidad, como un animal de peluche o una manta.

- No permita ningún golpe, mordedura o comportamiento agresivo. Sea consistente con la disciplina. Utilice distracción o redirección, o un tiempo de espera muy corto (1-2 minutos).
- Los berrinches pueden comenzar a esta edad. Trate de ignorar los berrinches mientras su hijo esté seguro.
- Esperar curiosidad a cerca de sus genitales.

### **DORMIR**

Mantenga un horario diario de sueño y una rutina de acostarse constante con su hijo. La mayoría de los niños pequeños requieren un total de 12 a 14 horas de sueño en un período de 24 horas, y tomar 1-2 siestas al día.

### **APRENDIZAJE DEL BAÑO**

La mayoría de los pediatras recomiendan retrasar el entrenamiento del baño hasta por lo menos 2 años de edad. Los padres de las generaciones anteriores solían tratar de entrenarse mucho antes (12-18 meses). Las principales razones de esto fueron higiene, lavandería y problemas de salud pública. Algunas de las habilidades necesarias para dominar el entrenamiento del baño son: (1) la capacidad de identificar la sensación de tener que ir, (2) la capacidad de identificar y nombrar los elementos involucrados (pee-pee y caca) y (3) La capacidad de bajarse y subir los pantalones. A los 18 meses, los padres pueden comenzar suavemente a enseñar las habilidades necesarias. Empezar a leer libros, hablar de cómo todo el mundo lo hace (mamá, papá, perros, gatos, etc). Si usted presiona demasiado pronto la resistencia es común. La resistencia convierte una experiencia de aprendizaje de desarrollo feliz en una pesadilla de un año que puede resultar en estreñimiento severo y luchas de poder innecesarias. Relájese - su hijo aprenderá a usar el baño. ¡Sólo espere y observe!

### **Siguiente Visita de Cuidado del Pozo: 2 Años de Edad (Por favor complete la Evaluación de Desarrollo de ASQ y el Examen de Autismo de MCHAT antes de la visita)**

Usted puede solicitar el Cuestionario de Desarrollo de 2 Años de Edades y Etapas al programar su cita. El examen de detección de autismo MCHAT

El cuestionario puede ser descargado de la página "Formularios" de nuestro sitio web bajo "Desarrollo Infantil".

**APA Website: [www.advancedpediatricassociates.com](http://www.advancedpediatricassociates.com) | APA Patient Care Line: 303.699.6200**