

Chequeos médicos en los próximos meses

Muchos doctores y clínicas recomiendan dos chequeos, uno a los 18 meses y otro a los 2 años. Pregúntele a su médico cuándo desea ver a su niño.

Lista de las vacunas que tocan a los 18 meses de edad

¿Ya tiene su niño todas las vacunas que necesita a los 18 meses? Revise la lista siguiente. Asegúrese de mantener al día la tarjeta de registro de vacunación de su niño.

- DTaP (difteria, tétanos, tos ferina) 4 dosis
- Hepatitis B 3 dosis
- Hib 3 a 4 dosis
- MMR 1 dosis
- PCV 4 dosis
- IPV 3 a 4 dosis
- Varicela 1 dosis
- Vacuna contra la gripe (flu) cada otoño

Es recomendable que todos los bebés entre seis y 23 meses de edad sean vacunados contra la gripe (flu) en el otoño, pues hay más probabilidad de que los niños a esa edad tengan que ser hospitalizados si se enferman de gripe. Otros miembros de la familia y aquellos que cuidan a su bebé también se deben vacunar contra la gripe. Las mujeres embarazadas y las personas que tienen ciertos problemas de salud, tales como asma y diabetes, corren riesgo de complicaciones graves de la gripe y también se deben vacunar contra la gripe todos los años.

Los niños pueden ser vacunados durante cualquier consulta con el médico o la enfermera, aunque tengan una enfermedad leve, como fiebre ligera, gripe, diarrea o aunque estén tomando antibióticos. La vacuna surtirá efecto y no empeorará la enfermedad del niño.

Si su niño está molesto o tiene fiebre después de administrarle una vacuna, pregúntele a su proveedor de atención médica si puede recomendarle algún analgésico que no contenga aspirina. También cerciórese de que tome suficientes líquidos.

Chequeos dentales para niños pequeños

Si no ha llevado a su niña a su primer chequeo dental, es hora de llevarla. Si no puede encontrar a un dentista que atienda a su niña pequeña, pídale a su médico o enfermera que le revise los dientes.

Continúe lavándole los dientes por lo menos una vez al día. Examínele con frecuencia los dientes y las encías para que se dé cuenta si hay algún cambio. Llévela al dentista si nota cambios, como manchas blancas o color café en los dientes.

Buenos hábitos de alimentación para niños pequeños

A esta edad su niño debería comer muchos de los alimentos que usted come. Si además lo sigue amamantando, ¡qué fabuloso! Así le proporciona nutrición importante y tranquilidad.

Es posible que su niño no tenga tanto apetito como hace unos meses. Eso es normal, pues no está creciendo tan rápido como cuando era más pequeño.



Habrán veces que su niño quiere comer ciertos alimentos en todas las comidas. Está bien, siempre y cuando su dieta sea balanceada. Estas son algunas ideas para que su niño coma una dieta balanceada.

- Ofrézcale por lo menos una cosa que sabe que le gusta en cada comida o de merienda.
- Ofrézcale raciones pequeñas de alimentos nutritivos en las comidas y tentempiés. Sólo déle más si lo pide.
- Ofrézcale agua cuando tiene sed. No le dé más de 6 onzas (3/4 de taza) de jugo al día. Ofrézcale leche o jugo como parte de una comida o del tentempié y no entre comidas.

Si le inquieta su crecimiento o sus hábitos de alimentación, hable con el médico, con la enfermera o con un especialista en nutrición.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) www.hmhbwa.org

- Información sobre vacunación • Agencias que hacen referidos de cuidado infantil • Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición • Recursos para padres futuros • Servicios de planificación familiar • Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

Manteniendo sano a su niño pequeño

Los padres son los mejores maestros de los niños

Los niños pequeños aprenden sobre el mundo que los rodea mediante el juego. Su niño descubrirá muchas cosas durante el juego. Juegue en el piso con su bebé. Déjela decidir con qué jugar y, siempre y cuando no corra peligro, siga sus reglas. Esto fomenta la autoestima.

Observe las cosas que su niña hace bien. Dígale lo que a usted le gusta. Por ejemplo dígale "me gusta cómo guardas tus juguetes". Eso le demuestra que usted tiene interés en lo que hace. Ella necesita abrazos, besos y amor todos los días.

A esta edad los niños comienzan a expresar muchos sentimientos. Ella puede expresar cuando está enojada, contenta, emocionada o asustada. Platique con ella sobre sus sentimientos para ayudarla a entenderlos. Ayúdele a aprender que todos tenemos sentimientos y que es bueno hablar sobre ellos.

Si su niña pequeña hace algo que usted no quiere que haga, distráigala con otra actividad. Si toma el juguete de un niño, ofrézcale otro juguete. Explíquele que debe esperar su turno, pero no tenga esperanzas de que siempre lo haga. Aún es muy pequeña para compartir sin que se lo recuerde.

¿Está frustrada?

Quizás algunas veces se siente frustrada o se enoja por el comportamiento de su hijo. Tenga previsto qué hacer cuando eso suceda y practique. Algunas sugerencias:

- Cerciórese de que su niño esté en un lugar seguro.
- Aléjese unos cuantos pasos y respire profundo varias veces.
- Acuérdesse que la mayoría de los padres se frustran algunas veces.
- Para calmarse, llame a una amiga, dése un baño o haga ejercicio.

Asegúrese de que las personas que cuidan a su pequeño también sepan qué hacer si se enojan o se frustran con él.

Diferentes formas de obtener apoyo para los padres

Algunas veces puede ser difícil cuidar a los niños de esta edad. Estas son algunas maneras de obtener apoyo:

- Hable con su médico o enfermera, o con un pariente, una amiga o una vecina que la comprenda.
- Lea libros y folletos acerca de la crianza de los hijos.
- Intégrese a un grupo de apoyo o tome una clase sobre la crianza de los hijos. Pregunte sobre esos grupos y clases en el departamento de salud, o en un hospital o clínica de su localidad.
- Llame a la línea de asistencia para familias al 1-800-932-4673 o visite el sitio www.parenttrust.org.



Mantenga seguro a su niño pequeño

Mantenga seguro a su niño pequeño

Los niños a esta edad son tan pequeños que los conductores no los pueden ver cuando están entre dos coches. Siempre tome de la mano a su niño cuando caminen en la calle o en un estacionamiento.

Tenga presente que aún en su propia cochera su hijo podría sufrir un grave accidente si alguien se echa en reversa y no lo ve. No deje que los niños pequeños jueguen en la cochera. Siempre sepa exactamente dónde están los niños antes de echarse en reversa.

Llévese a su niño cuando salga del coche, aunque sea para algo rápido. Es muy peligroso dejar a un niño desatendido en un coche estacionado. Puede darle insolación, podría echar a rodar el coche o podría encerrarse.

Cómo mantener ocupado a un niño activo de esta edad en su asiento de seguridad para el auto

A esta edad es normal que los niños traten de salirse de sus asientos de seguridad para el coche. Déle juguetes blandos, cuentos ilustrados o música para que se entretenga. Elogie a su niña cuando no se queja.

¡Nunca deje que su niño vaya desabrochado! Si deja que se salga del asiento una vez, lo intentará muchas veces más. Revise que las correas no le queden flojas. Si su niña se trata de salirse, haga lo siguiente para enseñarle que se quede en su asiento:

1. Detenga el coche en un lugar seguro inmediatamente.
2. Dígale firmemente que de ahí no se moverán hasta que se siente en su asiento.
3. Espere en silencio hasta que se siente, luego abróchele el cinturón.

La mayoría de los niños aprende rápido. Pida a las otras personas que transportan a su niño que sean firmes y que sienten a los niños en el asiento trasero, con el cinturón abrochado. Ponga el ejemplo. Use su propio cinturón de seguridad y revise que todos los pasajeros también lo usen.

¿En qué consiste un parque seguro?

Las áreas en que los niños no corren peligro al jugar tienen arena, virutas de madera o acolchado de goma debajo de los columpios, las resbaladillas y los juegos. Deben tener resbaladillas pequeñas y juegos bajitos especiales para niños pequeños, separados de los juegos para niños más grandes. Asegúrese de que los columpios tengan asientos con soporte todo alrededor. Siempre revise el equipo antes de dejar a su niño jugar. Quédese cerca de su niño, especialmente cuando está trepando. Asegúrese de que su niño siempre se lave las manos después de jugar afuera.

Para la salud de todos nuestros niños