

Chequeos y vacunas

Asegúrese de llevar a su hijo al chequeo de los 18 meses. Esta es una edad importante para pedir un chequeo completo del desarrollo de su hijo. Su doctor o clínica también pueden recomendar un chequeo a los dos años. La edad de los 18 meses es una edad importante para asegurarse que sus vacunas están al día. No es demasiado tarde para ponerse al día con las vacunas que le faltan. Traiga su tarjeta de vacunación vitalicia y el Expediente Médico Infantil. En la consulta de los 18 meses, su hijo puede recibir algunas de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B, (Hep B)
- Difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib)
- Virus del polio inactivado (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela
- Vacuna conjugada contra el neumococo (PCV)
- Hepatitis A (Hep A)
- Vacuna contra la gripa (influenza) cada año

Si su hijo no ha recibido todavía la cuarta vacuna contra la difteria, tétanos, tos ferina (DTaP), ahora es el momento de dársela. Para mayor protección contra la tos ferina, su hijo necesita las 4 dosis a los 18 meses. Su hijo también necesitará una dosis de refuerzo antes de entrar al kindergarten. Hay una nueva vacuna contra la tos ferina para niños más grandes y los adultos llamada Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular). La gente en contacto directo con su hijo, como hermanos y hermanas más grandes, abuelos y proveedores de cuidado infantil, deben hacerse vacunar para ayudar a protegerse y proteger a su hijo.



Chequeos dentales para su niño pequeño

Si su hijo no ha tenido su primer chequeo dental, este es

el momento de llevarlo al dentista. Si usted no encuentra un dentista para su niño pequeño, hable con su dentista o su doctor o enfermera acerca de los dientes de su hijo.

Continúe cepillándole los dientes, al menos una vez al día. Observe los dientes y encías de su hijo con frecuencia para detectar cualquier cambio. Llévelo al dentista si usted nota cambios como manchas blancas o cafés en los dientes.

Alimentos saludables para su niño pequeño

A esta edad, su hijo deberá estar comiendo muchos de los alimentos que usted come. Si todavía está amamantando, eso es fabuloso. Usted le está dando nutrientes importantes y tranquilidad.

Es posible que haya ocasiones en que su hijo quiera comer cierto alimento en todas las comidas. Eso está bien siempre y cuando coma una dieta balanceada. Estas son algunas ideas que le pueden ayudar a asegurarse de que su hijo siga una dieta balanceada.

- Ofrézcale al menos un alimento saludable que usted sepa que a su hijo le gusta en cada comida o merienda.
- Ofrézcale raciones pequeñas de alimentos saludables a la hora de las comidas o meriendas. Solamente déle más si quiere más.
- Ofrézcale agua cuando su hijo tenga sed. Limite el jugo a 4 onzas (1/2 taza) al día. Ofrézcale leche o jugo como parte de la comida o la merienda pero no entre comidas o merienda.

Es posible que su hijo no tenga tanto apetito ahora que como lo tenía hace unos meses. Esto es normal porque no está creciendo tan rápido como cuando estaba más pequeño. Si usted está preocupada acerca de su crecimiento o sus hábitos alimenticios, hable con su doctor, enfermera o nutricionista.

Para ideas de alimentos saludables, consulte la Guía de Nutrición para Niños Pequeños que usted recibió con su correo de los 15 meses de CHILD Profile o visite: www.childprofile.org/espanol/TodNut_span.pdf



Family Health Hotline a program of
1.800.322.2588
 1.877.833.6399 (toll-free)
 www.withinreachwa.org
WithinReach

- Información sobre vacunación
- Seguro médico de bajo costo
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Agencias de cuidado infantil
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

Manteniendo a su bebé sano y seguro

Ayude a su niño pequeño a explorar el mundo

Es importante asegurarse de que su hijo se sienta seguro al tiempo que empieza a explorar. Elimine los peligros de su casa. No debe haber muchas cosas que su hijo tenga que evitar. Usted puede pensar que su hijo debe saber que no toque ciertas cosas porque se le haya dicho muchas veces. Es normal tener que repetir la misma información muchas veces. Así es como los niños pequeños aprenden acerca del mundo que los rodea.

Su niño querrá preguntarle al tiempo que empieza a explorar. Algunas veces, esto puede sentirse como si estuviera tratando de salirse con la suya. Trate de recordar que al consultar con usted, es una manera de saber que usted sigue ahí, protegiéndolo de un posible peligro.

Ayude a manejar conducta difícil

1. Dé un paso atrás y analice la situación. ¿Acaso su hijo tiene hambre, está cansado, está molesto por algo que haya pasado? Respire profundo. Trate de pensar calmadamente acerca de cómo ayudar mejor a su hijo.
2. Dígame a su hijo que usted puede saber cuándo se siente infeliz. Hable calmadamente y proponga algunas soluciones. Por ejemplo, "Veo que estás muy molesto. Sentémonos juntos hasta que te sientas mejor". O "Veo que realmente querías jugar con las plantas de la casa, pero no son para jugar. ¿Vamos a buscar otra cosa con qué jugar? ¿Qué tal estas ollas y cazuelas?"
3. Note las cosas que su hijo hace bien. Dígame todo lo que lo aprecia. Esto le muestra que a usted le importa lo que hace. Su hijo necesita abrazos y besos todos los días.

¿Se siente frustrada?

Algunas veces es difícil ser el padre o la madre que usted quiere ser. Haga un plan acerca de qué hacer cuando usted se sienta frustrada o enojada. Asegúrese de que otras personas que cuidan a su hijo también sepan qué hacer cuando se sientan frustradas o enojadas. Trate algunas sugerencias:

- Asegúrese de que su hijo esté en un sitio seguro
- Aléjese algunos metros hasta que se calme
- Respire profundo varias veces
- Llame a una amiga o pariente para que la escuche y le preste interés.

Le puede ayudar compartir sus pensamientos y emociones. Usted también puede encontrar apoyo, hablando con su proveedor de salud, tomando una clase para padres o uniéndose a un grupo de padres. Pregunte acerca de grupos y clases con su departamento de salud local, colegio comunitario, iglesia, hospital o clínica. Usted también puede contactar a *Family Helpline (Línea de asistencia familiar)* al 1-800-832-4673 o visite www.parenttrust.org

Los peligros en las vías y las entradas al garaje

Los niños de esta edad son muy pequeños y es posible que un conductor no los vea cuando están retrocediendo o saliendo entre dos autos. Usted puede ayudar a su hijo y a otros niños a estar seguros haciendo las siguientes cosas:

- Sujete firmemente la mano de su hijo cuando esté cerca de vehículos.
- Vigile constantemente los niños en los parqueaderos y las vías cuando los niños estén jugando.
- Camine alrededor de su auto estacionado en busca de niños, juguetes y mascotas antes de entrar al auto y encender el motor.

Cuando deje el auto, incluso por un corto tiempo, llévese a su hijo con usted. Dejar a su hijo en un auto estacionado es muy peligroso y puede ser mortal. Los niños que se dejan en un auto pueden sufrir insolación. Ellos también pueden hacer que el auto ruede o quedar encerrados.

Cómo mantener a un activo niño pequeño en su silla de seguridad del auto

A esta edad es normal que los niños traten de salirse de sus sillas de seguridad. Manténgalo contento con juguetes suaves, libros con imágenes o música. Felicítelo cuando vaya en el auto sin quejarse.

Nunca permita que su hijo vaya en el auto sin el cinturón de seguridad. Si usted le permite que se salga de su silla una vez, tratará de hacerlo una y otra vez. Asegúrese que el arnés esté bien ajustado. Si su hijo trata de salirse, una buena forma de enseñarle a estar sentado es hacer lo siguiente:

1. Detenga el auto en un lugar seguro inmediatamente.
2. Dígame con firmeza que el auto no seguirá hasta que haya vuelto a su asiento.
3. Espere hasta que su hijo se siente y entonces ajuste el cinturón de nuevo.

La mayoría de los niños aprenden fácil. Pídale a otras personas que transportan a sus niños, para que sean firmes y abrochen sus niños en sus sillas de seguridad en el asiento de atrás. Enseñe dando el ejemplo. Use su propio cinturón de seguridad y asegúrese de que todos los pasajeros se abrochen debidamente.

¿Qué hace que un parque de juego sea seguro?

Verifique siempre el equipo antes de que su hijo empiece a usarlo. Permanezca cerca de su hijo, especialmente cuando esté trepando. Las áreas de juego seguras deben tener arena suave, virutas de madera o acolchado plástico debajo de los juegos de trepar y deslizadores (resbaladillas) o columpios. Estos deben tener deslizadores (resbaladillas) o columpios de tamaño pequeño y juegos especialmente para niños pequeños separados de los niños más grandes. Asegúrese de que los deslizadores o columpios tengan asientos que sostengan a los niños por todos los lados.



Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health)