



Revisión de 14 – 16 Meses:

Fecha: _____ Peso: _____ Estatura: _____

Desarrollo: Su niño(a) pudiera estar preparado a:

- Decir de 3 - 10 palabras; entender órdenes simples; caminar bien y beber usando un vaso.
- Señalar partes de su cuerpo; jugar con pelotas e imitar actividades; y hacer garabatos en papel.
- Expresar lo que quiere halando, señalando o balbuceando; disfrutar actividades sociales, pero pudiera tener ansiedad cuando está con personas extrañas y cuando está separado de usted.

Si usted tiene cualquier preocupación acerca del desarrollo de su niño(a), sus destrezas del lenguaje, o la interacción con sus alrededores, por favor discútalos con su proveedor.

Nutrición: Este es el tiempo para establecer **hábitos alimenticios saludables** que pudieran perdurar durante otros años: la mejor dieta es rica en frutas, vegetales, granos integrales, y pescado y carne baja en grasa en cantidades moderadas. Limite el consumo de carnes procesadas (jamón, tocino, emparedados de salchicha, etc.), tortillas y otros alimentos de comida rápida (ellos contienen demasiada sal, grasa y/o azúcar). Limite los jugos de frutas a un máximo de 4oz. por día. No ofrezca bebidas azucaradas (tales como soda, Gatorade, Koolaid)

- Evite comidas que pudieran **ahogar** (emparedados de salchicha, nueces, pedazos de carne, palomitas de maíz, pasas, etc.)
- A las madres que deseen continuar **dando el pecho**, se les anima a que lo continúen haciendo.
- Los infantes, que se les da fórmula o los bebés que se les dejará de dar el pecho deben recibir leche **baja en grasa**, leche entera, o leche de soya entera. Limite el consumo de leche a 16 – 20oz. al día.
- **Desacostumbre a su niño(a) de las botellas.** Una de las formas de hacer fácil esta transición es el ofrecer sólo agua en la botella, y servir la leche o jugos en vasos. De ninguna manera acueste a su niño(a) en la cama con una botella de leche o jugo, ya que esto puede causar caries en los dientes.
- Muchos niños comen menos en esta edad. En vez de “forzar”, deje que su niño(a) esté lo suficiente hambriento(a) para que disfrute una variedad de alimentos saludables en la próxima comida familiar regular.
- Continúe dando suplementos de **vitamina D₃** (400 unidades/día) (y fluoruro, si ha sido indicado).

Seguridad: Los accidentes son la causa #1 entre los niños Americanos. Algunas toxinas del medio ambiente tienen efectos dañinos que duran toda la vida. Aquí le damos algunas prácticas comunes para prevenir accidentes:

- **Prevenga quemaduras:** Esté seguro que su niño(a) no puede agarrar cacerolas calientes, equipos para el cabello que estén calientes, café o tazas de té. Todos los toma-corriente eléctricos deben tener tapas plásticas. Instale y revise regularmente los detectores de humo. Mantenga el termostato del agua caliente a 120 grados.
- **Prevenga accidentes por envenenamientos:** Mantenga los productos de limpieza y las medicinas en gabinetes con cerraduras fuera del alcance de su niño(a). Muchas plantas de adentro y fuera de la casa pueden ser venenosas. Mantenga a mano el número del **Centro Para el Control de Envenenamientos: 1-800-222-1222.**

- Prevenga el ahogamiento y las caídas: vigile a su niño(a) en todo momento cuando esté cerca de agua (piscina, bañera, inodoro, estanque, etc.) Mantenga puertas de seguridad en todas las escaleras.
- **Almacene cualquier arma de fuego** descargada en un lugar seguro, fuera del alcance de cualquier niño(a) o adolescente.
- Mantenga **objetos afilados** (lápices, bolígrafos, tijeras, palillos, etc.) lejos de su niño(a); nunca permita que camine o corra mientras los está agarrando. Mantenga los objetos pequeños que se puedan tragar fuera del alcance de los niños (monedas, partes de juguetes pequeños, etc.)
- **Asiento para autos:** Úselo en cada viaje. Póngalo en el asiento trasero, con el respaldo hacia adelante. Nunca deje a su niño(a) solo en el auto.
- Siempre supervise atentamente cuando juegue con cualquier animal. Nunca deje a su niño(a) desatendido con animales, aunque sean las mascotas familiares.
- Use **protector solar** (SPF 15), sombrero, pantalones, y camisas de manga larga cuando esté afuera para protegerse del sol.
- **No exponga a su niño(a) al humo de cigarrillo.**
- **Limite el uso de plásticos** para almacenar alimentos o para calentar en el micro-ondas. Los plásticos #3, 6, y 7 son particularmente tóxicos.

Hábitos Saludables y Padres Positivos:

- Lave los dientes de su niño(a) con un paño húmedo, o cepille dos veces al día con cepillo de dientes y un pequeño puntito de pasta con fluoruro.
- Acueste a dormir a su niño(a) a una hora regular, al menos no más tarde de las 8pm. Ahora se debe comenzar una “rutina para ir a dormir” y así hacer que este periodo en la noche sea más descansado para todos. No se recomienda darle botella durante la noche a esta edad. De ser necesario, ofrezca sólo agua. Si su niño(a) despierta en medio de la noche, vaya a tranquilizarlo(a) y consolarlo, trate de no darle una botella para que se vuelva a dormir.
- **Léale historias** diariamente, ponga música y canciones, hablele y juegue los juegos para emparejar con su niño(a), anímelo(a) a jugar con otros niños, y disfrute estar al aire libre. Alimente su curiosidad al explorar cosas nuevas y aprendiendo palabras nuevas.
- **Los niños menores de 2 años no deben ver la TV o videos**, ya que esto puede afectarles negativamente en el desarrollo de su cerebro. No deje el televisor encendido todo el día a modo de entretenimiento “de fondo” para la familia.
- Discipline a su niño(a) cuando sea necesario, especialmente cuando es para mantener su seguridad. Dígale que “no” firmemente, y luego mueva físicamente a su niño(a) lejos de la situación peligrosa. Re-dirija a su niño(a) hacia otra actividad. No le grite, no le pegue, no lo sacuda.
- Ocasionalmente, pase un tiempo lejos de su niño(a) pequeño, si el niño(a) se le puede dejar en confianza a un familiar o niñera: se necesita tener mucha paciencia para criar un niño(a); usted y su esposo(a) necesitan (y se merecen) algún tiempo para ustedes solos de vez en cuando. No se sienta culpable.

La próxima revisión regular: cuando su niño(a) tenga 18 – 20 meses de edad:

Benton Health Center 530 NW 27 th Street Corvallis, OR 97330 (541) 766-6835	Lincoln Health Center 121 SE Viewmont Ave. Corvallis, OR 97333 (541) 766-3546	Monroe Health Center 610 Dragon Drive Monroe, OR 97456 (541) 847-5143	East Linn Health Center 100 Mullins Drive #A-1 Lebanon, OR 97355 (541) 451-6920
--	---	---	---