



## Revisión de 18 – 20 Meses

Fecha: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

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

- Decir de 15 – 20 palabras; combinar algunas palabras haciendo oraciones.
- Nombrar muchas partes de su cuerpo; jugar con pelotas e imitar actividades; hacer garabatos en papel.
- Correr, subir escalones, patear y lanzar pelotas; apilar una torre de 2 – 4 cubos.
- Sabe usar una cuchara y un vaso; ayuda a vestirse.
- Escucha una historia y mira los dibujos, tiene juegos interactivos con muñecas, o carros de juguete.

*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:** Continúe los buenos hábitos alimenticios que podrían perdurar por muchos 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, emparedados de salchicha, tocineta, etc.) alimentos azucarados (incluyendo cereales azucarados), tortilla y otros alimentos de comida rápida. Limite los jugos de frutas a un máximo de 4oz/día. No ofrezca bebidas azucaradas, tales como soda, Koolaid, Gatorade

- Evite comidas que pudieran ahogar (nueces, pedazos de carne, emparedados de salchicha, palomitas de maíz, pasas, etc.)
- A las madres que deseen continuar dando el pecho se les anima a que lo continúen haciendo. Dé leche baja en grasa, o leche de soya entera. Limite el consumo de leche a 2 vasos al día. Dé otros productos lácteos como el queso, yogurt.
- Su niño(a) debe de haber dejado la botella para esta edad. 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. Deje que su niño(a) decida cuánto quiere comer. En vez de darle meriendas frecuentes, espere a que el niño(a) esté con suficiente hambre de disfrutar una variedad de alimentos saludables en la próxima comida familiar regular.
- Continúe dando suplementos de vitamina D<sub>3</sub> (400 unidades/día) (y fluoruro, si ha sido indicado).

**Seguridad:** **Los accidentes son la causa #1 de muertes** 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 tomacorrientes 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.**

- **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.)
- **Evite las caídas:** Ponga seguros o escudos en todas las ventanas; supervise a su niño(a) cuando esté cerca de equipos para jugar (como en el parque) y escaleras. Si su niño(a) está bajándose de su cuna, cámbiela por una cama para niño(a) pequeño.
- Siempre supervise a su niño(a) cuando esté cerca de **agua** (piscinas, bañeras, inodoro, estanque, etc.), y en la presencia de **animales** (incluyendo mascotas familiares).
- **Seguridad en el auto:** Use un asiento para autos cada vez que salga. Póngalo en el asiento trasero, con el respaldo hacia adelante, para mayor seguridad. Nunca deje a su niño(a) solo en el auto o en la casa. Los conductores no pueden ver a niños pequeños, así que vigile a su niño(a) en todo momento cuando esté cerca de calles, entradas, o estacionamientos.
- 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 de segunda mano.
- **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:**

- Cepille los dientes de su niño(a) dos veces al día con un cepillo de dientes y una pequeñísima cantidad de pasta con fluoruro.
- Acueste a dormir a su niño(a) a una hora regular, al menos no más tarde de las 8pm. Mantenga una “**rutina para ir a dormir**”. Deje que su niño(a) aprenda a calmarse por sí mismo.
- **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** (aunque sean “programas para niños”), 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.
- **Las rabietas** son la forma que tienen los niños de expresar frustración, disgusto o enfado, así que forman parte normal del crecimiento. Discipline a su niño(a) cuando sea necesario, especialmente cuando es para mantener su seguridad. Sea consistente. Dígale que “no” firmemente, y luego mueva físicamente a su niño(a) lejos de la situación peligrosa. No le grite, no le pegue, no lo sacuda. Si usted tiene problemas trabajando con este asunto, por favor llame o haga una cita para recibir más consejos.
- Ofrézcale elogios y déle abrazos por el comportamiento bueno. ¡pero no use comida como un premio! Entiéndalo(a) y demuéstrelle su afecto. Los niños aprenden imitando.
- Ocasionalmente pase un tiempo lejos de su niño(a), si se le puede dejar a un familiar que usted le tenga confianza para cuidar a 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 alrededor de 24 meses de edad.

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