HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ▶**PADRES**

VISITA MÉDICA DEL 18 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

- Espere que su hija se aferre a usted en situaciones nuevas o se sienta ansiosa rodeada de extraños.
- Juegue todos los días con su hija haciendo las cosas que a ella le gustan.
- Sea consistente al disciplinar y establecer límites para su hija.
- Haga un plan de antemano para situaciones difíciles e intente cosas que puedan facilitarlas. Piense acerca de su día y de la energía y humor de su hija.
- Espere hasta que su hija esté lista para aprender a ir al baño. Los signos que indican que su hija está lista para aprender incluyen
  - Que pueda mantenerse seca durante 2 horas
  - Que ella sepa si está mojada o seca
  - Que pueda subirse y bajarse los pantalones
  - Que quiera aprender
  - Que pueda decirle si va a defecar
- Lea libros acerca de cómo enseñarle a su hija a ir al baño.
- Hágale cumplidos cuando se siente en la bacinica o en el inodoro.
- Si está esperando un bebé, puede leer libros acerca de ser un hermano o hermana mayor.
- Reconozca lo que su hija puede hacer. No le pida que haga cosas que no está lista para hacer a esta edad.

SU HIJO Y LA TELEVISIÓN

- Realice actividades junto con su hijo, como leer, jugar, y cantar.
- Sean activos como familia. Asegúrese de que su hijo está activo en su casa, en la guardería y con su niñera.
- Si decide incorporar un medio de comunicación ahora,
  - Elija programas y aplicaciones de alta calidad.
  - Utilícenlos juntos.
  - Reduzca el tiempo de utilización a 1 hora por día o menos.
- Evite usar televisores, tabletas, o smartphones para mantener a su hijo ocupado.
- Tenga en cuenta cuántos medios de comunicación utiliza.

HABLAR Y ESCUCHAR

- Léale y cántele a su hijo a menudo.
- Hable de las imágenes de los libros y descríbalas.
- Utilice palabras simples con su hijo.
- Sugiera palabras que describan emociones para ayudar a su hijo a aprender el lenguaje de los sentimientos.
- Hágale preguntas simples a su hijo, dígale cumplidos cuando responda y explíquele de forma simple.
- Utilice palabras simples y claras para decirle a su hijo lo que quiere que haga.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Ofrézcale a su hija una variedad de alimentos y bocadillos saludables, especialmente vegetales frutas, y proteína magra.
- Bríndele una comida grande y algunos bocadillos o comidas más pequeñas todos los días.
- Deje que su hija decida cuánto comer.
- Dé a su hija entre 16 y 24 oz de leche por día.
- Tenga en cuenta que no necesita darle jugo. Si lo hace, no ofrezca más de 4 oz por día de jugo 100% natural y siempre sírvalo con una comida.
- Bríndele muchas oportunidades para probar una comida nueva. Déjela tocar la comida y ponérsela en la boca para que aprenda.

Recursos útiles Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222 | Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

Downloaded from http://publications.aap.org/patiented/book/346/chapter-pdf/1379437/peo_document253_spanish.pdf
by RemedyConnect Inc. Rolando Garcia

VISITA MÉDICA DEL 18 MES: PADRES

SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para autos esté orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. Esto probablemente sucederá luego de su segundo cumpleaños.
- Nunca coloque al niño en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero. El asiento trasero es el más seguro.
- Todos deberían usar cinturón de seguridad en el automóvil.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza y del jardín bajo llave y fuera de la vista y alcance de su hijo.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su hijo haya tragado algo dañino. No haga que su hijo vomite.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hijo, póngale ropa que lo proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 2 AÑO DEL NIÑO

Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Controlar el comportamiento de su hijo
- Apoyar el habla de su hijo
- Comenzar a aprender a ir al baño
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,* 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a https://brightfutures.aap.org.

La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit,* 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 18 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Downloaded from http://publications.aap.org/patiented/book/346/chapter-pdf/1379437/peo_document253_spanish.pdf
by RemedyConnect Inc. Rolando Garcia