

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) Altura \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%) Cabeza \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): \_\_\_\_\_

Vacunas administradas hoy: \_\_\_\_\_

## Dieta

- Suspenda el uso del biberón para evitar caries.
- A esta edad, un bebé necesita sólo de 16 a 24 onzas de leche entera en 24 horas; más leche puede causar anemia.
- Los alimentos de mesa deben ofrecerse en un horario de comidas para "adultos" (3 comidas al día con 2-3 refrigerios saludables). Ofrezca una cuchara y un tenedor para que el niño aprenda a usarlos. No fuerce la comida. ¡Los quisquillosos para comer son comunes!
- Continúe sirviendo 2 porciones de alimentos ricos en proteínas al día.
- Continúe evitando los alimentos que pueden causar asfixia (maní, palomitas de maíz, pasas, zanahorias, caramelos duros, semillas de girasol y hielo).

## Desarrollo

- Su hijo ahora puede estar diciendo de 3 a 20 palabras y entenderá instrucciones simples. Si sospecha de un problema de comunicación, discútalos con su médico.
- ¡Es probable que esté caminando y quizás corriendo!
- Juegan e imitan sonidos y acciones que hacen sus padres. Cante, hable y lea con su hijo todos los días para el desarrollo del lenguaje.
- La ansiedad ante los extraños y la ansiedad por separación todavía es común a esta edad.
- Las rabietas pueden evolucionar a medida que los niños intentan ser independientes.

## Dormir

- Un niño de 1 año necesita una rutina estable y constante para acostarse.
- Son comunes de 1 a 3 siestas durante el día.
- Los objetos de confort pueden ser útiles para calmarse mientras se duerme.
- El despertar nocturno es común a esta edad. Proporcione tranquilidad y aléjese. No coloque al niño en su propia cama.

### La seguridad

- Cuando su bebé tenga 2 años, puede usar un asiento para el automóvil orientado hacia adelante en el asiento trasero (no en el asiento delantero). Hasta entonces, lo mejor es mirar hacia atrás.
- Mantenga su casa y su automóvil "libres de humo".
- Gire las manijas de las cacerolas / ollas hacia la parte posterior de la estufa.
- Su casa a prueba de niños y mantenga las plantas fuera de su alcance.
- Use puertas para bebés
- Estabilice todos los muebles, incluyendo la televisión y las estanterías.
- Baje el colchón de la cuna para que su hijo no pueda salir gateando de la cuna.
- Mantenga una estrecha supervisión, especialmente alrededor de las calles, el agua (incluidos los inodoros y baños) y los animales.
- Use protector solar y repelente de insectos "para niños". El protector solar debe tener un SPF 30 o más, y el repelente de insectos debe tener menos del 30% de DEET.
- Control de intoxicaciones: 1-800-222-1222

### Crianza

- Los niños menores de 2 años no deben pasar tiempo frente a una pantalla.
- Cepille los dientes dos veces al día.
- Sin jugo.
- Disminuya el uso del chupete. Limite el uso a la hora de dormir y la siesta.
- Sea consistente con la disciplina y dígame al niño lo que va a hacer ANTES de hacerlo. Escoge tus batallas. Tenga un conjunto discreto de reglas que nunca "ceda", como no golpear, morder o comportarse hiriendo a animales o personas. Dé comentarios positivos cuando el niño muestre un comportamiento favorable.
- Pueden producirse rabietas, trate de ignorarlas.
- Algunos niños pueden entender y responder a un breve tiempo de espera (1 min).
- La distracción funciona muy bien a esta edad.

**¡Regrese a los 18 meses de edad para su próxima visita de niño sano!**