

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (_____%) Altura _____ (_____%) Cabeza _____ (_____%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): _____

Vacunas administradas hoy: _____

Dieta

- Puede empezar a darle leche de vaca en una taza a su bebe. Pare de usar el biberón para evitar caries. A esta edad, un bebé necesita solo de 16 a 20 onzas de leche cada 24 horas; más leche puede causar anemia. Es bueno tomar leche con las comidas y agua entre comidas.
- Ofrezca alimentos a un horario de comidas para "los adultos" (3 comidas al día con 2-3 refrigerios saludables). No fuerza a su hijo/a a comer. Continúe ofreciendo comidas bien balanceadas con comidas de cada grupo de alimentos.
- Los niños ahora pueden tomar miel, pero continúen evitando los alimentos que pueden causar asfixia (maní, palomitas de maíz, pasas, zanahorias, caramelos duros, hielo, salchichas).
- Es normal ver un bajon en el apetito. Algunos niños pueden volverse quisquillosos.

Desarrollo

- Su hijo ahora puede estar diciendo de 1 a 3 palabras y comprenderá instrucciones simples.
- ¡Él o ella puede decir "adiós" y estará caminando entre los muebles o incluso caminando independientemente!
- Juegan juegos como cu-cu e imitan sonidos y otras cosas que hacen sus padres.
- ¡Cántele, háblele y léale a su hijo para ayudar el desarrollo del lenguaje!

Dormir

- Un niño de 1 año necesita dormir entre 10 y 12 horas por la noche y entre 1 y 3 siestas durante el día.
- Los objetos de confort pueden ser útiles para calmarse mientras se duerme.
- Las rutinas a la hora de acostarse y el entrenamiento para dormir siguen siendo muy importantes.

La seguridad

- La Academia Americana de Pediatría recomienda que mantenga a su bebé en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta por lo menos los 2 años.
- Mantenga su casa y su automóvil libres de humo.
- Asegurese que su casa este a prueba de niños y mantenga las plantas fuera de su alcance.
- Use rejas para bebés.
- Estabilice todos los muebles, incluido el televisor.
- El colchón de la cuna debe estar en la posición más baja para que su niño pequeño no pueda salir gateando de la cuna.
- Mantenga supervisión muy directa siempre, 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 SPF 30 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. Hable con su proveedor sobre las recomendaciones de fluoruro.
- Disminuya el uso del chupete. Límitese 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. Tenga un conjunto discreto de reglas que nunca "ceda", como no golpear, morder o herir a animales o personas. Dé comentarios positivos cuando el niño muestre un comportamiento favorable.

¡Regrese a los 15 meses de edad para su próxima visita de niño sano!