

tu hijo @TM

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

12 a 18 meses

Entre los 12 y 18 meses tu hijo estará desarrollando su propia personalidad. Aún estará creciendo rápidamente, pero no tan notablemente como en su primer año. Al comenzar a caminar, correr y trepar, desarrollará seguridad y un sentido mayor de independencia. Durante esta etapa, tu hijo necesita aliento y libertad para explorar, pero a su vez necesita límites claros para poder sentirse seguro.

la salud de tu hijo

toma nota...

Según la Academia Americana de Pediatría, a los 12 meses de edad, le debes avisar a tu médico si tu bebé:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea (por el plazo de por lo menos un mes).
- No logra ponerse de pie con algún soporte.
- No busca objetos que se hayan escondido en su presencia.
- No dice palabras sencillas.
- No señala objetos o dibujos con los dedos.
- No hace gestos con las manos o la cabeza.

Revisión de niños sanos

En la visita de rutina del año (o doce meses) de tu hijo, tu médico probablemente:

- Le ponga ciertas vacunas, (se encuentran en el encasillado a mano izquierda), que ayudarán a mantener a tu bebé saludable y a crecer rápidamente.
- Recomiende la prueba del PPD para chequear si ha sido expuesto a la tuberculosis y posiblemente le haga una prueba de sangre para asegurarse que no tenga anemia y ni indicios de plomo en la sangre.

Probablemente, la próxima cita de rutina le tocará entre los 15 y 18 meses.

Inmunizaciones que se le dan típicamente a esta edad incluirán:

- IPV (vacuna de polio) • Hepatitis B • Paperas, sarampión, rubéola • Varicela • Hib (protege contra la meningitis) • Prevnar (para los neumococos) • DTaP o DTP

El sueño

Entre los 12 y 18 meses de edad, tu hijo necesita dormir unas 14 horas al día. A esta edad, la mayoría de los niños dejan de tomar la siesta de la mañana pero toman una más larga todas las tardes. Cuando tu hijo empiece a dejar esta segunda siesta, notarás que se acuesta más temprano —

entre las 6 de la tarde y las 8 de la noche — en lo que se acostumbra al cambio.

Nutrición

Comida. A los 12 meses, un bebé debe comer una dieta equilibrada de alimentos sanos como: la calabaza (verdura), los plátanos (fruta), el queso (productos lácteos) o el pollo (carnes).

Todas las comidas se deben cortar en pedazos pequeños para que el niño pueda comer con las manos sin ayuda y sin ahogarse. Las comidas que debes EVITAR incluyen:

- Zanahorias crudas
- Palomitas de maíz
- Nueces
- Perros calientes cortados en rodajas
- Caramelos duros
- Uvas enteras o cortadas en rodajas

Ya que tu bebé está explorando la mayoría de los alimentos, probablemente no coma mucho en una sentada. Por lo tanto, trata de darle cinco o seis comidas pequeñas al día en vez de tres más grandes.

Líquidos: Ya a los 12 meses puedes empezar a darle leche entera, hasta 24 onzas diarias. Deberá tomar la leche de un vasito con tapa y no del biberón. Le puedes ofrecer tanta agua como quiera a lo largo del día.

el crecimiento y desarrollo de tu hijo

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDRENSM

Revisado y aprobado por la American Academy of Pediatrics.

Entre los 12 y 18 meses de edad, tu bebé probablemente:

Físicamente

- Camine sin ayuda.
- Disfrute de caminar con objetos en las manos — muchas veces una cosa en cada mano.
- Agarre lápices de color para escribir garabatos (pero con poco control).
- Apunte o haga gestos para dejarte saber lo que quiere.
- Pase las páginas de los libros.
- Le guste empujar, halar, y tirar cosas.

Intelectualmente

- Entienda y siga instrucciones sencillas.
- Diga entre 8 y 20 palabras inteligibles, incluyendo “hola” y “adiós” cuando se lo indiquen.
- Pueda identificar objetos en los libros, cuando se lo pidas.

Social y emocionalmente

- Le guste que lo agarren y que le lean.
- Imite los sonidos y las expresiones de la cara de otros.
- Juegue a solas con sus juguetes.

Fuentes de información: *Your Baby's First Year* y *Caring for Your Baby and Young Child*, Academia Americana de Pediatría, Steven P. Shelov, MD, FAAP, jefe de redacción; *Understanding Children*, Civitas y Richard Saul Wurman; *El abc de los niños*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su apoyo continuo.

tu hijo @™

12 a 18 meses

cómo educar y criar a tu hijo



Disciplina

Mientras más aumente el sentido de independencia de tu hijo, más querrá explorar los límites de comportamiento contigo. Este es el momento apropiado para establecer sus límites. Las primeras reglas que le impongas a tu hijo deben proteger su seguridad y por lo tanto debes hacerlas respetar clara y coherentemente. Si quieres, puedes utilizar una de estas tres técnicas apropiadas para los niños de esta edad:

- Anticipa sus pasos. Distrae a tu bebé para que no ponga atención a objetos ni actividades peligrosas.
- Guarda el “no” para cuestiones de seguridad. Si tu hijo escucha la palabra “no” con demasiada frecuencia, empezará a hacer caso omiso de ella.
- Comunícate sin usar palabras. Dale una mirada firme o molesta por algún incidente poco importante.
- Nunca le pegues ni uses castigos corporales.

Juego

El deseo y la habilidad de tu hijo de hacer las cosas por cuenta propia ampliarán sus posibilidades de juego. Por lo tanto, permítele utilizar los juguetes como quiera. Al permitirle explorar las cosas libremente, aprenderá a imaginar, inventar y a resolver problemas.

- Haz planes para que tu hijo juegue con otros niños. Recuerda, a esta edad, los niños todavía están muy pequeños para compartir.
- Dale tiempo para jugar a solas. El juego independiente le permite escoger y controlar sus actividades.
- Experimenta con nuevas formas de jugar. Por ejemplo, divide los bloques de construcción por color, o préstale unas cucharas para que las use de instrumento.

Alfabetización

A medida que vaya aumentando el vocabulario de tu hijo, también incrementará su interés en los libros y las canciones. Aprovecha este interés y léele, cántale y háblale todo el tiempo.

- Provéele libros a tu hijo que pueda cargar fácilmente y que tengan solapas y texturas que pueda explorar.
- Interactúa con él durante la lectura, haciéndole preguntas mientras miren los dibujos y lean los cuentos.
- Enséñale canciones nuevas e incorpora movimientos con las manos mientras cantas canciones como “La linda manita” y “Pom-pom-pom.”

la seguridad de tu hijo

En el automóvil

- Cuando el niño tenga al menos 12 meses y pese por lo menos 20 libras, se puede sentar mirando hacia delante (a pesar de que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés sigan viajando en el asiento posterior del auto y mirando hacia atrás tanto tiempo como sea posible).
- Si quieres más información, visita www.fitforakid.org.

En la casa

- Coloca barreras a prueba de bebés en las escaleras y la cocina, instala cerrojos en los retretes, las gavetas, los gabinetes y donde quiera que mantengas los detergentes o limpiadores.

- Cubre las esquinas puntiagudas, tomas eléctricas y chimeneas.
- Mantén los líquidos calientes fuera de su alcance.
- Asegúrate que las cortinas no tengan cordones con los que se pueda ahogar e instala cerraduras o rejas en las ventanas para evitar que se caiga por ellas.
- Nunca dejes la barandilla de la cuna abajo.
- Llama inmediatamente al Centro de Control de Envenenamientos si piensas que tu bebé haya ingerido algo venenoso: **1-800-222-1222**.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

