

# Control de los 15 meses de edad

## (15 month old check-up)



Educación para pacientes y familias

---

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

### CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

#### CRIANZA DE LOS HIJOS

- Su niño quiere y necesita de su amor y sus elogios. Abrácelo y dígame que lo quiere. Cuando haga algo que a usted le agrada, dígaselo y agrádeczcale cuando haga algo bueno.
- Disciplinar significa enseñar, no castigar. A esta edad su niño está aprendiendo a comportarse. Cuando él esté haciendo algo que no debe, trate de:
  - Levantarlo y alejarlo de lo que está haciendo.
  - Distraerlo con otra cosa. Esto funciona bien a esta edad.
  - Quitarle el objeto que usted no quiere que él tenga.
  - Si continúa haciéndolo, póngalo en su cuna o corral por 1 minuto y aléjese. Asegúrese de que no tenga ninguno de los juguetes con los que usualmente juega. Después de 1 minuto, sáquelo y trate nuevamente. Aléjese de él solamente por períodos de 1 minuto cada vez.
  - Conservar la calma, pero sea firme al decir “no”.
- Ignorar las pataletas cuando pueda. Generalmente esta es la mejor manera de hacerlos desistir.
- Asegúrese de revisar los antecedentes de las personas que lo van a cuidar y que usted no conoce.

#### DESARROLLO

- Su niño está aprendiendo a:
  - Caminar sin agarrarse de nada.
  - Decir más palabras cada semana. Cuando hable con él, señale un objeto y nómbrelo para que lo repita.
  - Obedecer indicaciones sencillas, como “recoge tu zapato”.
- A su niño podría gustarle:
  - Explorar lugares y cosas, y estar siempre en acción. Proporciónese un lugar seguro para jugar.
  - Salir a jugar afuera cuando hace un buen día.
- Puede ser tímido o tenerle miedo a los desconocidos. Puede que él no desee que usted lo deje con otras personas, así sean familiares o amigos.
- Léale a su niño todos los días. Señálele las cosas y nómbrelas. Esto le ayuda a aprender palabras nuevas. Evite hablarle “a media lengua”.
- Su niño está aún muy pequeño para que le enseñe a usar el inodoro. Él no estará listo sino hasta que tenga unos 2 años de edad.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

# Control de los 15 meses de edad, continuación

---

## SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo
  - Asegúrese de que las barandas de la cuna no tengan más de 2 ¾ pulgadas de separación.
  - Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para impedir que las barandas se muevan.
  - Ponga el colchón de la cuna en la posición más baja.
  - Nunca deje solo a su niño en un lugar alto como en una cama, sofá, silla o mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, siempre tenga una mano sobre él.
  - Mantenga los cordones de las persianas y cortinas fuera del alcance de su niño. Esto ayuda a prevenir que su niño se asfixie o se ahogue.
  - Coloque la cuna lejos de ventanas y mallas.
- Hogar
  - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
  - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cámbiele las pilas dos veces al año.
  - Trácese un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con la familia frecuentemente.
  - Continúe poniendo su casa a “prueba de niños”. Para protegerlo:
    - Enséñele a subir y bajar escaleras de una manera segura. Cuando vea que lo está haciendo bien, quite la puerta de seguridad de la escalera.
    - Cierre con seguro las ventanas y mallas. En los pisos altos, instale rejas de seguridad para evitar que el niño se caiga por la ventana, pero que se puedan quitar en caso de incendio.
    - Cubra los enchufes con cubiertas especiales. Mantener objetos calientes, como planchas, cafeteras y calentadores portátiles fuera del alcance de su niño.
    - Mantenga todos los cables eléctricos recogidos y fuera del alcance de su niño. Esto incluye cosas como el cargador de su teléfono celular.
    - Coloque dispositivos de seguridad a prueba de niños en las gavetas y gabinetes que contengan artículos peligrosos, como utensilios de limpieza, medicamentos y fósforos.
    - Póngale un cerrojo a la taza del inodoro.
    - Los muebles, repisas, televisores y fogones se pueden dar vuelta y hacerle daño a su niño. Asegúrelos al piso o a la pared, o use soportes especiales para que no se caigan.
    - Mantenga lejos de su alcance juguetes y objetos pequeños con los que se pudiera asfixiar.
    - Mantenga lejos de su alcance bolsas plásticas, sogas, cuerdas, artículos calientes y afilados.
    - Al cocinar utilice las hornillas traseras de la estufa y coloque las ollas con las manijas hacia atrás. Cubra los botones de la estufa y póngale un cierre a la puerta del horno.
    - No permita que su niño juegue cerca de la estufa o cerca de usted cuando esté cocinando.
    - Manténgalo alejado de la chimenea y otros objetos calientes.
    - Acolche las esquinas afiladas de los muebles y las chimeneas.
    - Guarde bajo llave armas y municiones.
    - Guarde cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.
- Automóvil
  - Asegúrese que su niño use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
  - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su niño deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla esté instalado correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

## Control de los 15 meses de edad, continuación

---

- No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
- Use usted también el cinturón de seguridad.
- Fumar
  - Mantenga a su niño alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
  - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.
- Al aire libre
  - Use un protector solar apropiado para bebés y niños que empiezan a caminar.
  - Póngale zapatos cuando salga aún cuando esté en la grama.
  - Si usted lo lleva de paseo en su bicicleta, asegúrese de que él lleve el casco puesto.
  - Asegúrese de que no se acerque a piscinas ni spas por sí solo. Si usted tiene una piscina o un spa en su jardín, instale una cerca de seguridad adecuada a su alrededor.

### **NUNCA, JAMAS –**

Para mantener seguro a su niño - **NUNCA:**

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral. Permanezca cerca, de manera que lo pueda oír, o utilice un monitor para bebés.
- Sacuda a su niño.
- Lo deje solo en el automóvil.
- Cargue a su niño en las piernas (su regazo) mientras viaje en el automóvil.
- Deje a su niño solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- No permita que su niño use cadenas/collares, correas o mochilas en el área de juegos o mientras duerme. Estos artículos lo pueden asfixiar.

### **BAÑO**

- Siempre pruebe el agua del baño de su niño, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120° F o menos. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Cepíllele los dientes todas las noches, antes de acostarse, con un cepillo de dientes pequeño y suave, use un poquito de pasta dental sin fluoruro. Déjelo que comience a usar un cepillo de dientes con agua para cepillarse los dientes.

### **ALIMENTACIÓN**

- Dé a su niño comida de mesa corriente y dele de comer en la mesa con toda la familia.
- A la hora de comer, apague la televisión y los teléfonos celulares. Haga de las comidas un momento familiar y agradable.
- Fije y cumpla el horario de comidas y dele 1 ó 2 meriendas.
- No le dé comidas que lo puedan atragantar como:
  - Trozos de carne y queso como perros calientes y barritas de queso
  - Frutas y vegetales crudos como uvas, pedazos de manzana y zanahorias

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

## Control de los 15 meses de edad, continuación

---

- Palomitas de maíz, nueces, mantequilla de maní, chicles y dulces duros almibarados
- Dele a su niño únicamente una comida nueva a la vez, y espere unos cuantos días antes de darle otra nueva. Así se podrá dar cuenta si él es alérgico a una comida o si de alguna manera ésta le cae mal.
  - Algunas comidas comunes a las que los bebés pueden ser alérgicos incluyen la mantequilla de maní, los huevos y los mariscos
- Ahora su niño puede comer por sí solo. Él se va a untar, pero déjelo. Cuando pueda, dele la opción de escoger lo que él quiera comer.
- Su niño necesita comer de todos los grupos alimenticios:
  - Carne magra, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína
  - Frutas y verduras como fuente de fibra, vitaminas y minerales
  - Granos integrales tales como cereales, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
  - Productos lácteos tales como leche, queso y yogurt como fuente de calcio. Debe darle leche entera, (*whole milk, full fat*).
- Puede que el médico de su niño le aconseje darle una multivitamina diariamente.
- Sirva meriendas saludables como yogurt, queso y frutas blandas. Evite comidas y bebidas con mucho azúcar como postres, dulces, cereales con dulce, té dulce y sodas.
- Dele agua en vez de sodas, té dulce y bebidas deportivas.
- Puede que su niño coma menos ahora. Él sabe cuánto necesita para no sentir hambre.

## SUEÑO

- Establezca una hora y una rutina para acostarlo. Esta es otra forma de hacerlo sentir más seguro.
- Léale todas las noches antes de que se duerma.
- Puede que su niño tome una siesta todos los días.

## HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su niño y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día, y le enseña al niño y a sus demás familiares a lavarse las manos también frecuentemente. Use agua tibia y jabón, y restriéguese durante 20 segundos.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Llévelo al dentista a controles regulares.

Su niño aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

Evite darle jugo de frutas a su niño. Con frecuencia contiene más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas majadas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea mitad jugo y mitad agua. Déselo en un vasito. También dele sorbitos de agua en un vasito.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

## **Control de los 15 meses de edad, continuación**

---

Dele la oportunidad de estar activo todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. EL juego activo es bueno para todos los niños.

### **SI ALGUNA VEZ SU NIÑO PARECE ESTAR ENFERMO**

- Tómele la temperatura con un termómetro, si su niño se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.
- Llame al médico si su niño tiene temperatura de más de **102.2°F ó 39°C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En niños menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los bebés.
- Consulte con su médico sobre cuándo darle medicamentos para la fiebre.

### **PARA LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO – 18 meses de edad**

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va al niño.
- Su niño será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
  - La alimentación y el sueño de su niño
  - Seguridad
  - Desarrollo

### **COSAS QUE USTED DEBE HACER**

- Continuar poniendo su casa a prueba de niños. Por la seguridad de su niño, quite todos los objetos peligrosos que estén a su alcance.
- Mantener un registro de las veces que su niño se enferma o lastima. Comparta este registro con los médicos de su niño.
- Hacer una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Llevar la cartilla de vacunación de su niño a la próxima cita.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**