

Consejos de Bright Futures para los padres

Visita de los 15 meses

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

Lenguaje y sentimientos

- Enséñele a su niño(a) a usar palabras.
 - Use palabras que describan los sentimientos del niño.
 - Describa los gestos del niño con palabras.
 - Use frases sencillas y claras al hablarle.
 - Al leerle, describa las ilustraciones con palabras sencillas.
- Trate de darle opciones. Permítale escoger entre dos buenas opciones, como una banana o una manzana, o dos libros favoritos.
- Es normal que su niño se ponga ansioso frente a nuevas personas. Trate de reconfortarlo.

Una buena noche de sueño

- Trate que la hora de ir a la cama sea un momento cariñoso y relajado.
- Cree una rutina sencilla de buenas noches. Incluya un libro.
- Acueste al niño a una hora fija cada noche, preferiblemente temprano.
- Trate de acostarlo cuando esté adormilado pero aún despierto.
- Si se despierta durante la noche, evite entretenerlo. Tranquilícelo con palabras y déle una manta o un muñeco que lo reconforten.

Seguridad

- Mantenga el asiento de seguridad para el auto orientado hacia atrás hasta que su niño cumpla dos años de edad o hasta que alcance el máximo peso o estatura permitido por el fabricante del asiento.
- Consulte el manual del fabricante al hacer el cambio de posición del asiento de seguridad del auto de atrás hacia adelante.

- Nunca coloque al niño en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire para el pasajero. El asiento trasero es el lugar más seguro para que viajen los niños.
- Todos los que van en un auto deben usar el cinturón de seguridad.
- Guarde bajo llave los productos tóxicos, medicinas, detergentes y productos para el césped.
- Llame a Poison Help (1-800-222-1222) si cree que su niño se ha comido algo nocivo.
- Instale rejas en los extremos de las escaleras y seguros en las ventanas del segundo piso en adelante. Aleje los muebles de las ventanas.
- Mantenga al niño alejado de manijas de ollas, electrodomésticos, chimeneas y calentadores portátiles.
- Guarde bajo llave los cigarrillos, fósforos, encendedores y alcohol.
- Tenga detectores de humo y de monóxido de carbono que funcionen, así como un plan de escape.
- Ajuste el calentador de agua a una temperatura inferior a 120 °F.

Rabieta y disciplina

- Siempre que sea posible, use la distracción para detener una rabieta.
- Para evitar decir "¡No!", haga que su casa y su jardín sean lugares seguros para jugar.
- Elogie al niño cuando se porte bien.
- Establezca límites y use la disciplina en lugar del castigo para enseñarle al niño y protegerlo de los peligros.
- Sea paciente con el niño si riega la comida o hace desorden al jugar. Recuerde que está aprendiendo.
- Déle la opción de elegir entre dos buenas cosas para comer, jugar, tomar o leer.

Dientes sanos

- Lleve al niño a su primer chequeo dental si ya no lo ha hecho.
- Lávele los dientes dos veces al día, luego del desayuno y antes de acostarlo con un cepillo de cerdas suaves y agua sola.
- Deje de darle el biberón; úselo sólo para darle agua.
- Lávese sus propios dientes y evite compartir vasos y cucharas con el niño o limpiar el chupón con su boca.

Qué esperar en la visita de los 18 meses

Hablaremos de:

- Hablar y leer con su niño
- Grupos de juego
- Preparar a sus demás hijos para un nuevo bebé
- Pasar tiempo con sus familiares y su pareja
- Seguridad en el auto y en el hogar
- Entrenamiento para ir al baño
- Establecer límites y usar la pausa obligada

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org