

# Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 18 meses de edad

## ASOCIACIONES

*Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.*

- Se proporcionarán palabras a su hijo para que exprese sus sentimientos.
- Su hijo disfruta al ayudarlo con tareas cotidianas sencillas.
- Pida al cuidador de su hijo ayuda para encontrar programas si su familia necesita recursos de apoyo a manera de ayuda financiera, ayuda alimentaria, u otros recursos.

## GUÍA

- El cuidador de su hijo establecerá límites para su hijo. Se estimulará a su hijo para que se alimente por sí mismo.
- El cuidador de su hijo se enfocará en lo que su hijo debe hacer en lugar de en lo que no debe hacer. Por ejemplo, "camina, en vez de correr".
- La constancia es la clave. Si se guía a los niños para que se apeguen constantemente a reglas sencillas, tienen muchas más probabilidades de entenderlas y cumplirlas por sí solos.
- Cuando sea posible, el cuidador de su hijo ofrecerá opciones a su hijo. "¿Quieres poner los juguetes en el cesto o en la caja?"
- El cuidador de su hijo elogiará los esfuerzos y éxitos de su hijo al hablar específicamente acerca de lo que su hijo hizo bien, y reforzar su conducta positiva inmediatamente después de que suceda.

## Aprender jugando

- Jugar es divertido, no es trabajo.
- El cuidador de su hijo/a aumentará las habilidades de su hijo/a al ofrecer juegos, actividades y juguetes apropiados para su etapa de desarrollo.
- Su hijo empezará participar en juegos de simulación, como simular hablar por teléfono.

## Entrenamiento para el uso del retrete

- El cuidador de su hijo apoyará a usted en el entrenamiento de su hijo para que use el retrete. Algunos signos de que su hijo está listo son:
  - Permanece seco durante dos horas
  - Sabe si está mojado o seco
  - Se baja y sube los calzones
  - Quiere aprender
  - Le dice a usted que va a defecar

## DESARROLLO FÍSICA

- Su hijo es capaz de ayudar a lavarse las manos y puede ser capaz de abrir la llave de agua o el grifo.
- A medida que su hijo empieza a trepar, a caminar hacia adelante y hacia atrás, y a abrir puertas y cerrarlas, el cuidador de su hijo revisará el salón de clases para buscar peligros relacionados.
- Su hijo empezará a mostrar preferencia por usar una mano más que la otra.

## Relaciones

- Conforme su hijo empiece a mostrar signos de independencia, estará usando con bastante frecuencia la palabra "no".
- El cuidador de su hijo reforzará que su hijo trate a los demás con amabilidad, y que las conductas agresivas como morder o pegar no están bien.
- Compartir es algo muy difícil de aprender, y si bien los niños que empiezan a andar no están preparados para compartir, el cuidador de su hijo introducirá el concepto de compartir.
- El cuidador de su hijo reforzará que su hijo trate a los demás con amabilidad, y enseñará a su hijo a no pegar, morder ni lastimar a otras personas.

## Lenguaje y alfabetización

- Su hijo entiende más palabras que las que dice.
- El cuidador de su hijo hablará con su hijo acerca de cosas de cada día.
- Para fomentar el desarrollo del lenguaje de su hijo, el cuidador de su hijo ampliará lo que su hijo diga. Por ejemplo, cuando su hijo diga "libro", el cuidador puede preguntarle "¿quieres leer un libro?"
- El cuidador de su hijo leerá a su hijo y le cantará a diario.
- El cuidador de su hijo señalará la imagen en un libro para que su hijo la nombre.



## Vida activa y sana en el hogar

- Establezca horarios regulares para las comidas principales y para refrigerios.
  - Los refrigerios son comidas pequeñas entre las comidas principales, y deben ser del mismo tipo de comida que usted le daría a su hijo a la hora de comer.
  - Evite que su hijo se alimente o "esté picando comida" continuamente.
- Ofrezca opciones nutritivas para mantener pequeñas las raciones. A los niños que empiezan a andar a menudo les gusta que haya tres o cuatro clases diferentes de alimento en una comida, con diferentes texturas y sabores.
- Empiece por servir raciones pequeñas; siempre puede darle más si es necesario.
- Coloque los alimentos nuevos cerca de los alimentos que le gustan a su hijo. Estimúlelo para que toque, huelga, lama o pruebe el nuevo alimento.
- Ofrecer salsas saludables, como yogur, puré de garbanzos (hummus), o aderezos para ensalada bajos en grasa, puede ayudar a los niños a adquirir el gusto por comer verduras.
- No obligue a su hijo a comer, porque esto aumenta las probabilidades de que los niños rechacen el alimento y coman menos.
- El alimento no debe usarse como una recompensa ni como un castigo.
- Estimule a su hijo para que beba agua si tiene sed.
- Limite el jugo a no más de 120 a 180 ml (4 a 6 onzas) al día. Considere diluir el jugo con agua, u ofrezca fruta fresca en lugar de jugo.
- Asegúrese de que toda persona que cuide de su hijo le dé alimentos sanos y evite dulces.
- ¡Los padres son los mejores maestros de un niño! Enseñe con el ejemplo. Reserve tiempo para tener actividad con su familia o servir como ejemplo de actividad sana al hacer ejercicio con regularidad y hablar a su hijo al respecto.
- Reserve suficiente tiempo para jugar con su niño que empieza a andar. Juegue a seguir al líder, banda de música, Doña Blanca o a la víbora de la mar, o bailar al compás de música.
- Elija juego activo en lugar de tiempo de televisión. Se recomienda con firmeza que los niños de menos de dos años de edad no vean televisión.
- Convierta actividades como recoger juguetes y guardarlos, en un juego que su hijo pueda "jugar".
- Céntrese en leer juntos, que es muy divertido y puede integrarse con su rutina para la hora de acostarse.

## Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Mi hijo se está desarrollando normalmente?"
- "¿Cómo sé cuándo mi hijo está listo para entrenamiento para el uso del retrete?"

