

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 15 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ HABLAR Y SENTIR

- Intente proporcionar alternativas. Permítale a su hijo elegir entre 2 buenas opciones, como la banana o la manzana, o sus 2 libros favoritos.
- Sepa que es normal que su hijo se sienta ansioso rodeado de gente nueva. Asegúrese de reconfortar a su hijo.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.
- Obtenga apoyo por parte de otros padres.
- Muéstrelle a su hijo cómo utilizar palabras.
  - Utilice frases simples y claras para hablar con su hijo.
  - Utilice palabras simples para hablar acerca de las imágenes de un libro cuando lean.
  - Utilice palabras para describir los sentimientos de su hijo.
  - Describa los gestos de su hijo con palabras.

### ✓ UNA BUENA NOCHE DE SUEÑO

- Ponga a su hijo en la cama a la misma hora todas las noches. Si es temprano, mejor.
- Haga que la hora anterior a la hora de dormir sea afectuosa y calma.
- Tenga una rutina para la hora de dormir que sea simple y que incluya un libro.
- Trate de arropar a su hijo cuando está somnoliento, pero aún despierto.
- No le dé un biberón a su hijo en la cama.
- No coloque un televisor, computadora, tableta o smartphone en la habitación de su hijo.
- Evite darle atención que su hijo disfrute si se despierta durante la noche. Utilice palabras para tranquilizarlo y entréguele una manta o juguete para que sostenga y se tranquilice.

### ✓ BERRINCHES DISCIPLINA

- Utilice distracciones para detener los berrinches cuando pueda.
- Dígale un cumplido a su hija cuando haga lo que le pidió y por lo que puede lograr.
- Establezca límites y utilice la disciplina para educar y proteger a su hija, no para castigarla.
- Reduzca la necesidad de decir "¡no!" con un hogar y jardín seguro para jugar.
- Enséñele a su hija a no pegar, morder ni lastimar a otras personas.
- Sea un modelo a seguir.

### ✓ DIENTES SALUDABLES

- Lleve a su hija a su primera visita al dentista si aún no lo hizo.
- Cepille los dientes de su hija dos veces al día con un poco de pasta de dientes fluorada, no más de un grano de arroz.
- Trate de que su hija deje de usar el biberón.
- Cepílese sus dientes. Evite compartir tazas y cucharas con su hija. No limpie el chupete en su boca.

**Recursos útiles** Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222  
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) |  
 Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 15 MES: PADRES

## ✓ SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para autos esté orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. En la mayoría de los casos, esto sucederá luego de los dos años.
- Nunca coloque al niño en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero. El asiento trasero es el más seguro.
- Todos deberían usar cinturón de seguridad en el automóvil.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza y del jardín bajo llave y fuera de la vista y alcance de su hijo.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su hijo haya tragado algo dañino. No haga que su hijo vomite.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras. Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Voltee los mangos de las sartenes hacia la parte posterior de la cocina.
- No deje líquidos calientes encima de mesas con manteles que su hijo pueda jalar.
- Cuento con alarmas de incendios y de monóxido de carbono funcionando en cada piso. Contrólelas todos los meses y cambie la batería todos los años. Organice un plan familiar de escape en caso de incendio en su hogar.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 18 MES DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Controlar la ansiedad ante los extraños, establecer límites, y saber cuándo comenzar a aprender a ir al baño
- Apoyar el habla de su hijo y su capacidad de comunicarse
- Hablar, leer, y utilizar tabletas o smartphones con su hijo
- Comer saludable
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 15 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.