

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 12 MES

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

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, busque ayuda. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Asegúrese de que todas las personas que se preocupan por su hijo ofrezcan alimentos saludables, eviten los dulces, le brinden tiempo para jugar de manera activa y utilicen las mismas reglas de disciplina que usted.
- Asegúrese de que los lugares en los que está su hijo son seguros.
- Piense en unirse a un grupo de juego de niños o tomar una clase de paternidad.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos.

### ✓ ESTABLECER RUTINAS

- Hágale un cumplido a su hijo cuando haga lo que usted le pidió.
- Utilice reglas cortas y simples con su hijo.
- Intente no pegarle, golpearlo, ni gritarle a su hijo.
- Utilice penitencias cortas cuando su hijo no siga sus instrucciones.
- Distraiga a su hijo con algo que le gusta cuando comience a molestarse.
- Juegue y léale a su hijo a menudo.
- Su hijo debería dormir al menos una siesta por día.
- Intente que la hora anterior a la hora de dormir sea afectuosa y calma, con lecturas, canciones y su juguete favorito.
- Evite dejar que su hijo mire la televisión o juegue con una tableta o smartphone.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

### ✓ ALIMENTAR AL NIÑO

- Ofrézcale alimentos y bocadillos saludables. Ofrézcale 3 comidas y 2 o 3 bocadillos separados de manera uniforme a lo largo del día.
- Evite comidas pequeñas y duras que puedan producir un ahogamiento; palomitas, hot dogs, uvas, nueces, y vegetales duros y crudos.
- Haga que su hija coma con el resto de la familia durante la hora de la comida.
- Incentive a su hija a alimentarse sola.
- Utilice un plato y una taza pequeña para comer y beber.
- Sea paciente con su hija mientras aprende a comer sin ayuda.
- Deje que su hija decida qué y cuánto comer. Finalice su comida cuando ella deje de comer.
- Asegúrese de que las personas que la cuidan sigan las mismas ideas y rutinas para las comidas que usted.

### ✓ ENCONTRAR UN DENTISTA

- Lleve a su hija a su primera visita al dentista tan pronto aparezca su primer diente o a los 12 meses de edad.
- Cepille los dientes de su hija al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave. Utilice un poco de pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz).
- Si todavía usa biberón, ofrézcale solamente agua.

### Recursos útiles

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es)  
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 12 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 más seguro.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras. Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Operable significa que, en caso de emergencia, un adulto puede abrir la ventana.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Asegúrese de que los televisores, los muebles y otros artículos pesados estén seguros para que su hijo no pueda jalarlos.
- Tenga a su hijo al alcance de su mano cuando esté cerca o adentro del agua.
- Vacíe los baldes, piscinas, y tinas cuando termine de usarlos.
- Nunca deje a sus hermanitos o hermanitas a cargo de su hijo.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hijo, póngale ropa que lo proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Aleje a su hijo de su mascota cuando ésta esté comiendo. Manténgase cerca cuando juegue con su mascota.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Mantenga los cables globos de látex, bolsas de plástico y objetos pequeños, como canicas y baterías, lejos de su hijo. Cubra todas las tomas de corriente.
- 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.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 15 MES DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Apoyar el habla y la independencia de su hijo y hacerse un tiempo para usted
- Desarrollar buenas rutinas para la hora de dormir
- Controlar los berrinches y la disciplina
- Cuidar los dientes del niño
- Mantener al niño seguro en la casa 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: 12 Month Visit (Parent)*

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