

TABLA DE CONTENIDOS

Apoyo familiar

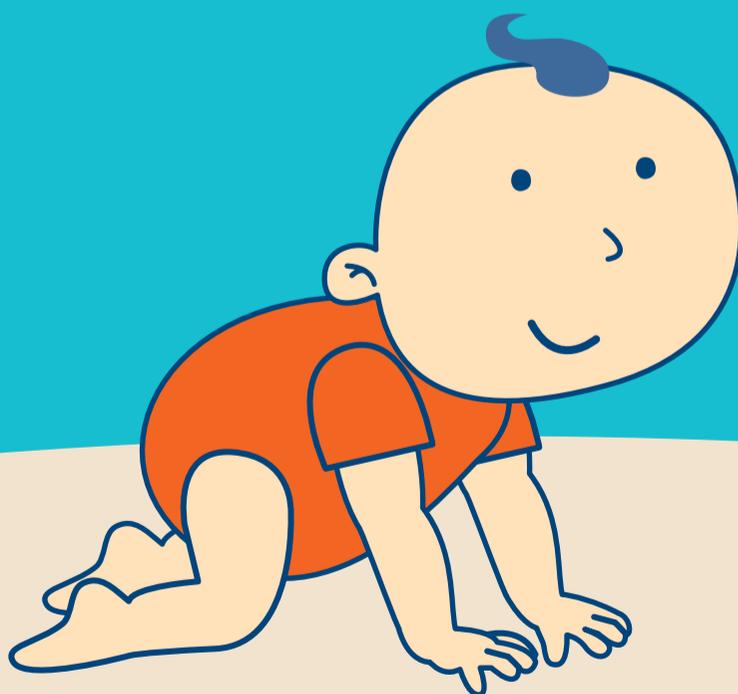
Establecer rutinas

Alimentación

Seguridad

Salud dental

Qué esperar del Control de Salud de los 15 meses



A

Apoyo familiar

- » No castigue a su hijo con palmadas, gritos o largas explicaciones.
- » Ponga reglas cortas y simples.



- » Cuando su hijo se porte mal, utilice la técnica de “tiempo fuera”: apartarlo de la situación por un tiempo breve.
- » Felicite a su hijo cuando se porte bien.
- » Ponga a su hijo en su cuna o corral por 1 a 2 minutos, hasta que el comportamiento indeseable se detenga. Cuando su hijo se porte mal, distráigalo con una actividad que le guste.
- » Juegue con él y léale algún cuento con frecuencia.

- » Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su hijo le den alimentos saludables y que eviten los dulces. Además, que empleen las mismas reglas que usted.
- » Asegúrese de que los lugares donde esté su hijo sean seguros.
- » Converse con los médicos de su hijo sobre sus necesidades médicas, alimentación, disciplina y salud dental.



A

Establecer rutinas

- » Evite ver televisión durante el “tiempo en familia”.
- » Evite que su hijo vea televisión, sobre todo cosas que lo puedan asustar.
- » Respete los miedos de su hijo y haga que el acercamiento a extraños sea lento. Es normal que su hijo sienta miedo de ellos.
- » Establezca una rutina antes de acostarse todas las noches, que se inicie con momentos de tranquilidad y amor para su hijo.
- » Asegúrese de que el tiempo entre las siestas se alargue, para que su hijo esté cansado al acostarse.
- » Su hijo debe seguir teniendo al menos una siesta durante el día.
- » Establezca una rutina de cepillarse los dientes.



A

B

C

D

E

F

Alimentación

- » Haga que su hijo coma durante las comidas familiares. Sea paciente con él mientras aprende a comer sin ayuda. Anime a su hijo a que se alimente solo. Dele 2 comidas y 3 leches espaciadas uniformemente durante el día.
- » Puede suspender la leche nocturna si su hijo tiene peso normal. Asegúrese de que los cuidadores siguen las mismas ideas y rutinas de alimentación. Use un plato pequeño y una taza para comer y beber.
- » Proporcione alimentos saludables.
- » Deje que su hijo decida qué y cuánto comer.
- » Termine con la alimentación cuando su hijo pare de comer.
- » Evite los alimentos pequeños y duros que puedan causar asfixia. Por ejemplo: nueces, cabritas, salchichas, uvas y vegetales duros y crudos.



A

B

C

D

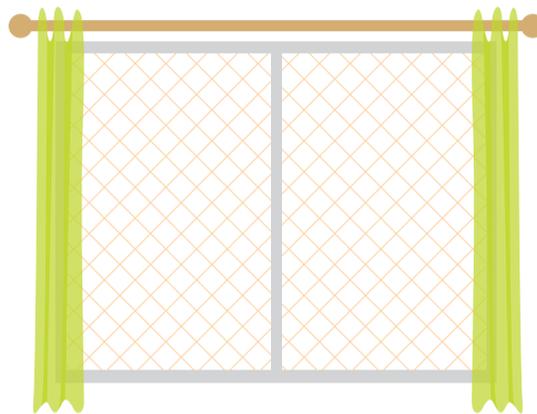
E

F

Seguridad

- » En el auto, la silla de su hijo debe estar mirando hacia atrás (no cambie esto hasta que pese al menos 10 kilos).
- » Guarde bajo llave los venenos, medicamentos y suministros de limpieza.
- » Mantenga los objetos pequeños, globos y bolsas de plástico fuera del alcance de su hijo.
- » Guarde bajo llave los cuchillos y las tijeras.

- » Ponga puertas al principio y al final de las escaleras y protectores en las ventanas en el segundo piso. Mantenga los muebles alejados de las ventanas.



- » Solo deje a su hijo al cuidado de un adulto maduro.
- » Cuando su hijo esté cerca de agua o dentro de ella, permanezca muy cerca (al alcance de su mano).
- » Asegúrese de vaciar los baldes, piscinas y tinas cuando haya terminado de usarlos. No tenga armas en el hogar. Si usted debe tener una, guárdela descargada y bajo llave, con la munición también bajo llave en un lugar diferente.



A

B

C

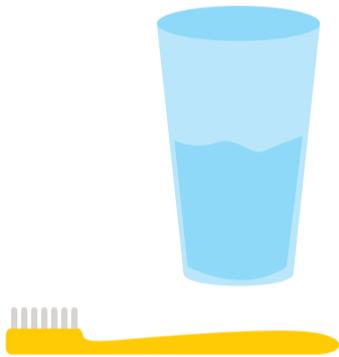
D

E

F

Salud dental

- » Lleve a su hijo a una primera visita dental. Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.
- » Use un cepillo suave, y utilice solo agua.



A

Qué esperar del Control de Salud a los 15 meses de edad

B

Hablaremos de:

C

» Lenguaje y los sentimientos de su hijo.

D

» Cómo tener noches de buen sueño.

E

» Seguridad en su casa.

» Pataletas y disciplina.

F

» Cuidado dental.



Única clínica privada del país acreditada según la iniciativa "Hospital Amigo del Niño y de la Madre" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría



Departamento de Pediatría
Clínica Las Condes / Fono: 2610 8000

Pañales Ultra Absorbentes
Babysec®

Clínica Las Condes

