

Patient/Family Education

Well-child checkup: 12 months (English)

Examen físico: 12 meses (Spanish)

Child's name (*Nombre del niño*) _____ Date (*Fecha*) _____

Height (*Estatura*) _____ Weight (*Peso*) _____

Immunizations received (*Vacunas administradas*) _____

Next visit (*Próxima consulta*) _____

Immunizations needed (*Vacunas que se le administrarán*) _____

Remember to bring your baby's vaccine record with you (*No olvide traer la tarjeta de vacunación.*)

This sheet is meant to answer some common questions parents have about this age.

Nutrition

Your baby can eat a wide variety of foods. You may now offer whole cow's milk in a cup.

Encourage healthy snacks like yogurt, soft fruit, cheese cubes, or crackers.

To prevent choking, **never** give your child small firm foods such as:

- apples with the peels
- hard candy
- raw carrots
- celery
- corn
- hot dogs (whole or cut in circles)
- nuts
- popcorn

Clean your baby's teeth every day with a soft toothbrush or a clean cloth wrapped around your finger. No toothpaste is needed.

To prevent tooth decay **never** let your baby go to sleep with a bottle that contains anything but plain water.

El propósito de esta hoja informativa es responder algunas de las preguntas que surgen comúnmente sobre esta edad.

La alimentación

A esta edad, su hijo ya puede comer una amplia variedad de alimentos y empezar a tomar leche de vaca en vaso.

Fomente en el niño el gusto por los alimentos saludables como el yogur, las frutas blandas, pedacitos de queso o galletitas simples.

Para evitar que se vaya a atragantar, **nunca** le dé alimentos pequeños y duros como:

- manzana con la cáscara
- caramelos duros
- zanahoria cruda
- apio
- maíz
- salchichas (enteras ni cortadas en rodajas)
- nueces
- palomitas de maíz

Límpiele los dientes cada día con un cepillo blando o con un paño limpio enredado en el dedo. No hace falta usar pasta dental.

Para prevenir que se le piquen los dientes, **nunca** acueste al niño con la mamila, a menos que contenga agua nada más.

Diaper changes

Babies usually have 4 to 6 wet diapers every day and a bowel movement every 1 or 2 days.

Sleeping

Most babies are now sleeping 8 to 10 hours at night. Your baby may still need 1 or 2 naps a day.

Growth and development

Babies develop at their own rate. In the next three months, your baby may be able to:

- use more words.
- eat food with fingers.
- use a cup and spoon.
- walk a few steps independently or with one hand held.

Learning through play

Encourage language by using words correctly and repeating them to your baby. Babies imitate a lot and do not need to hear “baby talk.”

Safety

Babies are very curious about their environment. Encourage curiosity by creating child-proof areas, and watch your baby at all times.

Always keep crib rails at the highest position. Keep the crib mattress at lowest setting.

Keep small items out of your baby’s reach.

Keep household cleaners and medicine in high places or in a locked cabinet. Keep garage area safe, too.

Deposiciones

La mayoría de los niños de esta edad orinan de cuatro a seis veces al día y hacen del baño a diario o cada dos días.

A la hora de dormir

A esta edad, la mayoría de los niños duermen entre ocho y diez horas en la noche. Es posible que sigan durmiendo una o dos veces durante el día.

Crecimiento y desarrollo

Cada niño se desarrolla a su propio paso. En los próximos tres meses, podría notar que el niño:

- dirá más palabras
- comerá con los dedos
- usará el vaso y la cuchara
- dará algunos pasos solo o agarrado de la mano

Jugar para aprender

Promueva el desarrollo del lenguaje de su hijo utilizando las palabras correctamente y repitiéndoselas. El niño imitará lo que oye y no necesita que le hablen “como bebé”.

Medidas de seguridad

Los bebés sienten mucha curiosidad por todo lo que les rodea. Fomente esa curiosidad preparando lugares seguros donde su hijo pueda jugar y vigílelo todo el tiempo.

Mantenga los barrotes de la cuna siempre en la posición más alta y baje el colchón tanto como pueda.

Mantenga los objetos pequeños fuera del alcance del niño.

Almacene los productos de limpieza y medicinas en lugares altos o bajo llave y mantenga la cochera segura.

Use gates to protect your baby from stairs.

Make sure your baby is safely secured in the high chair whenever food is offered.

Cover electrical outlets with plastic child-safety covers.

Always use a car seat correctly, in the back seat, every time your baby rides in a car. Be sure it is adjusted to fit.

Never leave your baby alone in the car, even for a few minutes.

Never leave your baby alone near water, including the toilet and the bathtub.

Keep the poison control number by the phone (1-800-222-1222).

Use sunscreen (SPF 15 or higher) when baby is in the sun.

Have smoke detectors in working order.

Are you and your children safe in your home? Please talk to your doctor, nurse practitioner, or social worker if you have any concerns about safety for you or your child.

Positive parenting

One-year-olds do not yet understand sharing. When your child grabs something, quickly exchange it for an acceptable toy.

Distraction works well with toddlers. When your child is doing something that is wrong, redirect to other play. Use “No” mainly in dangerous situations so that your child will listen whenever it is used.

Praise good behavior.

Bloquee el paso a las escaleras con rejas de seguridad.

Cuando le dé de comer en una silla alta, asegúrelo bien.

Cubra los enchufes eléctricos con tapas protectoras de plástico.

Lleve al niño en un asiento adecuado para él, en el asiento trasero, cada vez que viajen en auto.

Nunca deje al niño solo en el auto, ni siquiera por unos minutos.

Nunca deje al niño solo cerca del agua, incluso del inodoro y la tina.

Tenga el número para el Centro de toxicología cerca del teléfono (1-800-222-1222).

Use una crema solar protectora del número 15 o mayor cuando el niño vaya a estar en el sol.

Revise que funcionen bien los detectores de humo de la casa.

¿Están usted y sus hijos seguros en su hogar? Si teme por su seguridad o la de sus hijos, hable con el doctor, la enfermera especialista o la trabajadora social.

Consejos para una buena crianza

Los niños de un año de edad todavía no entienden el concepto de compartir. Si su hijo agarra algo que no debe, cámbieselo rápidamente por un juguete.

La distracción funciona bien con los niños pequeños. Cuando el niño esté haciendo algo indebido, distráigalo con otra actividad o juego. Use la palabra “NO” sobre todo en situaciones peligrosas, para que el niño aprenda a hacerle caso cuando usted diga: “NO”.

Elógielo cuando se porte bien.

Never use discipline that physically or emotionally hurts your baby. If you feel you are losing control, take a few deep breaths, put your baby in a safe place, and go into another room for a few moments.

Support and information are important. Be sure to reach out for help when you need. Consider having someone watch your baby so you can take a break.

See the booklet, *Positive Discipline*, available on Children's Website.

Preventing illness

Make sure everyone in the family washes hands:

- before **and** after preparing food, eating, or feeding your child.
- before **and** after using the bathroom or changing a diaper.

Don't smoke in the home or car.

Your baby will be tested for lead as needed. Lead particles can be found in household dust and outside soil. To help prevent your baby from swallowing lead, wash hands and face often, especially before eating or drinking.

When should I call the clinic?

Call the clinic if:

- rectal temperature higher than 100.4° F.
- if you are worried about your baby.
- trouble breathing – **call 911.**

No utilice formas de disciplina que hagan daño físico o emocional a su hijo. Si siente que está a punto de perder el control, respire profundamente, ponga al niño en un lugar seguro y vaya a otro cuarto por unos minutos.

La información y el apoyo son importantes. Pida ayuda cuando la necesite. Considere la posibilidad de pedirle a alguien que cuide al niño para que usted pueda descansar.

Consulte el librito titulado “La disciplina positiva”, disponible en la página web de Children's.

Prevención de enfermedades

Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos:

- **tanto** antes **como** después de preparar la comida, comer o darle de comer al niño.
- **tanto** antes **como** después de usar el baño o cambiar pañales.

No fume en la casa ni en el auto.

Al niño le harán la prueba del plomo según sea necesario. Puede haber partículas de plomo en el polvo de la casa y en la tierra, así que para evitar que el niño trague estas partículas de polvo, lávele las manos y la cara con frecuencia, sobre todo antes de comer o beber.

¿En qué circunstancias se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica si:

- el niño tiene fiebre de más de 100.4 °F (38 °C), tomada por el recto.
- algo le preocupa a usted.
- el niño tiene dificultad para respirar: **llame al número para emergencias 911.**

Questions? (*¿Tiene más preguntas?*)

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions or concerns, many resources are available to help you.

(Este folleto no es específico para su bebé; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hay muchos recursos a su disposición.)

Resources at Children's of Minnesota (*Recursos en el hospital Children's*)

Minneapolis clinic (612) 813-6107
(Clínica de Minneapolis)

St. Paul clinic (651) 220-6700
(Clínica de St. Paul)

Family Resource Center: health, parenting, and community resource library
(Centro de Recursos para la Familia: información sobre la salud, la crianza de niños y recursos en la comunidad)
Minneapolis (612) 813-6816
St. Paul (651) 220-6368

Parent Warmline: child development and behavior (612) 813-6336
(Apoyo para los padres: Preguntas sobre el desarrollo y comportamiento)

Web site: www.childrensmn.org
Includes information about visiting Children's, illnesses, and parenting, as well as Children's Medical Organizer—a free easy-to-use Web site to help organize your family's medical history
(Página web: Proporciona información sobre el hospital Children's, enfermedades, la crianza de los niños y contiene un organizador médico: una página web gratuita y fácil de manejar para organizar el historial médico de su familia)

Community resources (*Recursos en la comunidad*)

2-1-1 Phone Helpline: Confidential information and referral to thousands of community services.
(Centro telefónico 2-1-1: Proporciona información de manera confidencial y sobre miles de servicios en la comunidad.)

2-1-1 or (651) 291-0211

Child safety seat inspections (free): information about the nearest location:
(Inspección gratuita del asiento de seguridad para niños. Información del lugar más cercano.)

1-866-SEAT-CHECK
www.seatcheck.org

Early Childhood Family Education: classes about raising young children. Call your local school district
(Educación temprana para la familia: clases sobre la crianza de niños pequeños. Llame al distrito escolar que le corresponda.)

Minnesota Tobacco Helpline—for help to quit smoking
(Centro telefónico para dejar el tabaco)
1-888-354-PLAN (1-888-354-7526)

Poison Control Center: toll-free number:
(Centro de toxicología. Línea gratuita.)

1-800-222-1222

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
7/09 ©Copyright, translated 7/09

