

Patient/Family Education

Well-child checkup: 15 months (English)

Examen físico: 15 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.*)

Nutrition

Your child can now eat all table foods and drink whole cow's milk. Give foods that are healthy and can be chewed easily. Avoid foods that can cause choking, such as whole hot dogs, raw carrots, nuts, and popcorn. Cut grapes and hot dogs into small pieces, lengthwise **and** crosswise. Make sure your child is always sitting while eating.

Offer a spoon, and know that it will take a lot of practice to use it well.

Don't worry if your child doesn't eat everything. Certain foods will be liked more than others; this will change.

It's okay to offer 5 to 6 smaller meals a day.

Offer healthy snacks, such as soft fruit, yogurt, cheese, and crackers.

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

To keep your child's teeth and gums healthy, brush and floss them every day. No toothpaste is needed.

La alimentación

Su hijo ya puede comer todo lo que sirve usted en la mesa y tomar leche entera de vaca. Déle alimentos saludables y que se puedan masticar fácilmente. No le dé alimentos duros con los que pueda atragantarse (por ejemplo, salchichas enteras, zanahorias crudas, nueces y palomitas). Si le va a dar salchichas o uvas, córtelas **tanto a lo largo como a lo ancho**. El niño siempre debe sentarse para comer.

Déle una cuchara, pero sea paciente porque necesitará mucha práctica para aprender a usarla bien.

No se preocupe si no se come todo lo que le da. Algunos alimentos le van a gustar más que otros y sus gustos cambiarán.

Está bien si le ofrece de cinco a seis comidas pequeñas al día.

Ofrézcale alimentos saludables como frutas blandas, yogur, queso y galletitas simples.

Para prevenir que se le piquen los dientes, **nunca** lo acueste con la mamila, a menos que contenga pura agua.

Para mantener saludables los dientes y encías, cepíleselos y use hilo dental todos los días. No hace falta la pasta dental.

Elimination

Your child should have a soft stool every 1 to 3 days.

It is usually too soon to start toilet training. It is okay to have a potty chair. At this age, the chair is more to help your child get used to the idea of sitting on it.

Sleeping

Your child may be sleeping 10 to 12 hours at night and 1 to 3 hours in the afternoon. Keep bedtime routines consistent.

Growth and development

Children develop at their own rate. Your toddler may do some of the following:

- partially feed self.
- say 4 to 10 words besides “mama.”
- stand alone and walk.
- stoop to pick up a toy.
- roll or toss a ball.
- drink from a cup without spilling too much.

First molars may be coming in and your child may have sore gums. Try offering cool teething rings or teething biscuits to chew on, or gently rubbing the sore gums.

Learning through play

Toys and activities provide stimulation and something to talk to baby about. Household items such as empty containers with lids and measuring cups can be used as toys, too.

Deposiciones

El niño debe hacer del baño a diario o cada dos o tres días; las heces (popó) deben ser blandas.

Por lo general, a los 15 meses todavía son demasiado pequeños para aprender a ir al baño solos. Está bien si le consigue una bacinica, pero más que nada le servirá para empezar a acostumbrarse a ella.

A la hora de dormir

A esta edad, la mayoría de los niños duermen entre ocho y diez horas en la noche y una a tres horas en la tarde. Trate de siempre seguir la misma rutina a la hora de acostarlo.

Crecimiento y desarrollo

Cada niño se desarrolla a su propio paso. A esta edad, su hijo quizá:

- come solo, hasta cierto punto.
- dice de cuatro a diez palabras a parte de “mamá”.
- se para solo y camina.
- se agacha para recoger un juguete.
- rueda o avienta una pelota.
- toma en vaso sin tirar mucho.

Puede ser que le salgan los primeros molares y que le duelan las encías. Para disminuir el malestar, déjelo que muerda aros para la dentición fríos, galletitas para la dentición, o masajéele las encías suavemente.

Jugar para aprender

Los juguetes y actividades estimulan al niño y son una oportunidad para que usted le platique. Algunos objetos de la casa, como los recipientes con tapadera y las tazas para medir, también sirven de juguetes.

Safety

- Use a car seat correctly, in the back seat, every time your child rides in the car.
- **Never leave your baby alone in the car**, even for a few minutes.
- Keep all household cleaners and medicines in high places or in a locked cabinet. Keep garage area safe, too.
- Keep the poison control number by the phone (1-800-222-1222).
- Lock doors or use gates leading to any dangerous part of your house.
- Use safety catches on drawers and cupboards and cover electric outlets with protective plastic covers.
- Use sunscreen (SPF 15 or higher) when your child is in the sun.
- Always keep crib rails up to the highest position, and crib mattress at lowest setting.
- Children in a bicycle carrier or riding behind you on your bike should wear a bike helmet.
- **Never leave your child alone near water**, including the bathtub.
- 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

Your toddler may want to be independent one minute and a baby the next. Help your child develop by:

- Allowing some choices. For example, ask, “Would you like to



Medidas de seguridad

- Lleve al niño en un asiento de seguridad adecuado para él, bien colocado en el asiento trasero, cada vez que viajen en auto.
- **Nunca deje al niño solo en el auto**, ni siquiera por unos minutos.
- Almacene los productos de limpieza y medicinas en lugares altos o bajo llave y mantenga la cochera segura.
- Tenga el número para el Centro de toxicología cerca del teléfono (1-800-222-1222).
- Cierre la puerta o bloquee el paso a los lugares de la casa que no sean seguros.
- Ponga una cerradura de seguridad en los cajones y alacenas y cubra los enchufes con tapas de plástico protectoras.
- Use una crema solar protectora del número 15 o mayor cuando el niño vaya a estar en el sol.
- Mantenga los barrotes de la cuna siempre en la posición más alta y baje el colchón tanto como pueda.
- Si el niño viaja en la canastilla de una bicicleta o sentado detrás de usted, póngale un casco protector.
- **Nunca deje al niño solo cerca del agua**, incluso del inodoro y de la tina.
- 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

A los 15 meses su hijo querrá ser independiente a ratos y después bebé de nuevo. Fomente su desarrollo:

- Déjelo tomar algunas decisiones (por ejemplo, pregúntele: “¿Quieres la camisa

wear the green shirt or the red shirt?”

- Set a few simple, clear rules and be consistent with them.
- Try to ignore tantrums or hold your child gently but firmly to help him gain control.
- Accept that your 15 month old is not yet ready to share.
- Be ready to share lots of hugs and big, wet kisses.

See the booklet, *Positive Discipline*, available on our 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 child 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.**

verde o la roja?”)

- Establezca algunas reglas claras y sencillas y respételas.
- No le haga caso a los berrinches o ayúdelo a controlarse sujetándolo delicadamente, pero con firmeza.
- Acepte el hecho de que a esta edad no va a querer compartir.
- Prepárese para recibir y dar muchos besos y abrazos.

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

Prevención de enfermedades

Toda la familia debe 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