

Well-child checkup: 18 months (English)

Examen físico: 18 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

Prevent choking by cutting food into small pieces.

Your child needs foods from all the basic food groups. These groups include:

- milk, cheese, yogurt
- protein foods: beans, cheese, chicken, eggs, fish, meat
- fruit
- green and yellow vegetables
- bread, cereal, potatoes, rice

If you haven't stopped using the bottle, **never** let your baby go to sleep with one that has anything but water in it.

To prevent tooth decay, brush and floss your child's teeth every day. No toothpaste is needed.

Elimination

It is normal to have a soft stool every 1 to 3 days. Your child may be more interested in potty training, but it is still early.

La alimentación

Corte la comida en pedazos pequeños para evitar que se le vaya a atorar.

El niño necesita alimentos de todos los grupos básicos, por ejemplo:

- leche, queso, yogurt
- alimentos ricos en proteínas: frijoles, queso, pollo, huevos, pescado, carne
- fruta
- verduras verdes y amarillas
- panes, cereales, papas, arroz

Si aún no le quita la mamila, **nunca** lo deje quedarse dormido con la mamila en la boca a menos que contenga agua sola.

Para prevenir que se le piquen los dientes, cepíleselos y use el hilo dental todos los días. No es necesario utilizar pasta dental.

Deposiciones

Es normal que el niño haga del baño a diario o cada dos o tres días, siempre y cuando las heces sean blandas. Puede ser que muestre más interés en comenzar a ir al baño él solo, pero a esta edad todavía es demasiado pequeño.

Sleeping

Most children are sleeping 10 to 12 hours at night with a 1 to 3 hour afternoon nap.

Growth and development

Children develop at their own rate. At 18 months, your child may be doing some of the following:

- dressing self (give choices to pick from).
- feeding self with a spoon or fork.
- playing naming games of items around the house or on walks.
- building with blocks.
- looking at books or magazines.
- following simple instructions.
- scribbling, painting, or chalk drawing.

Learning through play

Read, sing, and talk to your child. This is an act of love and closeness.

Encourage imaginative play.

Safety

- Use a car seat correctly, in the back seat, every time your child rides in the car until 4 years old and 40 pounds.
- **Never leave your baby alone in the car**, even for a few minutes.
- **Never** leave your child (even for a few seconds) in or near water (bathtub, pool, lake).
- Keep the crib rails up.

A la hora de dormir

A esta edad, la mayoría de los niños duermen entre diez y doce horas en la noche y una a tres horas en la tarde.

Crecimiento y desarrollo

Cada niño se desarrolla a su propio paso. A los 18 meses, es posible que su hijo:

- se vista solo (déle la opción de escoger qué ponerse).
- coma solo, con la cuchara o el tenedor.
- le guste decir los nombres de las cosas de la casa o lo que ve cuando lo llevan a pasear.
- juegue con cubos.
- le guste ver libros y revistas.
- siga instrucciones sencillas.
- le guste rayar, pintar o dibujar con gis.

Jugar para aprender

Léale, cántele y platique con su hijo. Es un acto de amor que estrechará su relación.

Fomente su imaginación por medio de juegos.

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, hasta que el niño tenga cuatro años y pese 40 libras.
- **Nunca deje al niño solo en el auto**, ni siquiera por unos minutos.
- **Nunca** deje al niño solo dentro o cerca del agua (en la tina, la piscina, el lago) aun por unos cuantos segundos.
- Mantenga subidos los barrotes de la cuna.

- Be aware of items that can cause choking: buttons, small toy parts, coins, and hard candies.
- Keep the Poison Control number by the phone (1-800-222-1222).
- Exploring is your child's passion. Watch out for electrical cords, hot stoves, hot pot handles, cleaning chemicals, and streets with traffic.
- Use sunscreen (SPF 15 or higher) when your child is in the sun.
- Have smoke detectors in working order.
- Tenga cuidado con los objetos que pudieran provocarle asfixia si se le atorán en la garganta: botones, piezas pequeñas de juguetes, monedas y caramelos duros.
- Tenga el número para el Centro de toxicología cerca del teléfono (1-800-222-1222).
- A su hijo le va a encantar explorar: tenga cuidado con los cables de los aparatos eléctricos, la estufa si está caliente, los mangos de sartenes calientes, productos de limpieza y las calles con tráfico.
- 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.

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.

¿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.

Positive parenting

Help your child develop a sense of independence.

- Expect commotion and messes with toys on the floor.
- Sharing toys may not come easily. This will come with time.
- Praise good behavior.
- Allow opportunities for making choices.
- Your child may still cherish a security blanket or toy.
- Don't rush toilet training.

Consejos para una buena crianza

Fomente la independencia de su hijo.

- Acepte el hecho de que habrá alboroto y juguetes tirados en el piso.
- Al niño le costará compartir sus juguetes, pero con el tiempo mejorará.
- Elogie el buen comportamiento.
- Permítale tomar algunas decisiones.
- Es probable que el niño todavía le tenga mucho cariño a algún juguete o cobija.
- No lo apresure para que aprenda a ir al baño.

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

Preventing illness

Make sure everyone in the family washes their 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. Check for chipping paint. Make sure painted surfaces are lead-free. Lead particles can also 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 if:

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

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. Verifique que no haya pintura descascarada en la casa y que las superficies pintadas no contengan plomo. 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 hijo; 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