

► HIGIENE

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu hija o hijo, después de ir al baño, antes y después de cambiar el pañal.

Limpia su nariz y orejas con un algodón húmedo, no uses cotonetes.

Lava las manos de tu hijo o hija.



La niña o niño debe mantenerse limpio. Puedes bañarle a diario y vístelo con ropa limpia.

Cambia el pañal cada vez que esté sucio o mojado para evitar irritaciones en la piel.

Si es niña, siempre limpia la vulva y el ano de adelante hacia atrás y sin volver adelante.

Si es niño, no fuerces hacia atrás la piel que cubre el pene porque la puedes hacer daño.

Limpia los dientes de tu hijo con cepillo y pasta dental para niños, de acuerdo a la recomendación del odontólogo.



Puede dejar el pañal entre los 18 meses y 3 años, no le obligues, cada uno tiene su ritmo.

► DESCANSO

Usa el toldo bien cerrado para evitar la picadura de mosquitos que pueden transmitir enfermedades.

Debe dormir boca arriba, en su propio espacio.

Si es necesario colócale pañal en la noche.



¡Recuerda inscribir al niño o niña en el Registro Civil!



CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

NIÑO O NIÑA: 18-24 MESES



Señales de buen desarrollo

- Dice claramente de 6 a 20 palabras.
- Camina hacia atrás.
- Pasa las páginas de un libro.
- Reconoce los objetos y animales con facilidad.
- Imita juegos y bailes.
- Señala las partes del cuerpo.



► RECOMENDACIONES

Evita que se introduzca objetos pequeños en la nariz o boca.

Cuidale de la picadura de insectos y mordeduras de animales.

Nunca cargues al niño o niña mientras tomas líquidos calientes o estés junto a una cocina, lugares calientes, velas o lámparas.

Cuida al niño o niña de posibles caídas.

Coloca protección en escaleras, ventanas y balcones.

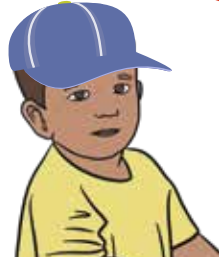
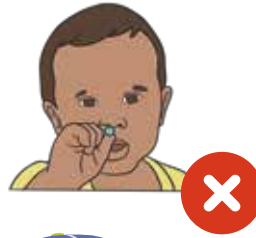
Tapa enchufes y asegura los cables eléctricos.

Protege al niño o niña del sol.

Coloca medicamentos y productos de limpieza en lugares altos y cerrados para evitar que el niño o niña los ingiera.

Mantén la puerta del baño cerrada y el inodoro o letrinas tapados.

Enséñale que nadie debe tocar sus partes íntimas.



► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Permitele caminar en un lugar seguro, sin descuidarte.

Llama a tu hija o hijo por su nombre.

Escucha con tu hija o hijo música infantil.

Conversa con tu hija o hijo, cuéntale cuentos y jueguen juntos.

Ofrécele un envase para que meta y saque objetos.

Hazle preguntas simples.

Háblale seguido explicándole lo que ve y lo que hace.

Ofrécele materiales de texturas diferentes.

Asegúrate de que tu bebé tenga todas las vacunas y le den la cuarta dosis de vitamina A. Consulta con el equipo de salud.

Es importante llevar al bebé a los controles de salud mensuales para asegurarnos de que está creciendo fuerte y sano.

¡Lleva la Libreta Integral de Salud a cada control!



► ALIMENTACIÓN



Junto con la lactancia, la niña o niño puede comer todos los alimentos de la familia. Deben ser variados, naturales y, de preferencia, de la zona.



Dale 3 comidas principales y 2 refrigerios.

La cantidad de comida recomendada es equivalente a una taza y media.

Evita distracciones cuando come.



Enséñale a la niña o niño a lavarse las manos antes de comer.

El niño o niña debe tener su propio plato y cubiertos.



Las comidas deben ser blandas y en trocitos, incluir frutas y verduras todos los días.

Dale agua hervida.



No le des comida chatarra como dulces, sopas de sobre y colas porque pueden dañar el gusto y causar problemas de salud como obesidad y caries.

► SUPLEMENTOS



En el centro de salud le darán suplementos de vitaminas y minerales.

Coloca el suplemento de hierro sobre una porción pequeña de papilla, y asegúrate que sea lo primero que coma. No agregues el suplemento en alimentos líquidos como sopas o jugos, o en alimentos sólidos como trozos de carne.

A los 12 y 18 meses, el equipo de salud también le dará al bebé una dosis de vitamina A.