

► HIGIENE

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu niña o niño, después de ir al baño, antes de dar el seno, antes y después de cambiar el pañal.

Lava las manos de las niñas y niños, especialmente desde los 6 meses de edad en adelante.

Tu niña o niño debe mantenerse limpio, puedes bañarle a diario y vestirle 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 le puedes hacer daño.

Cepilla sus dientes después de cada comida.

Visita al odontólogo y sigue sus recomendaciones.



CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

NIÑO O NIÑA: 12-18 MESES



► DESCANSO

Evita que almohadas, cobijas o juguetes tapen la cara de tu bebé mientras duerme.

Ponle a dormir boca arriba.



Señales de buen desarrollo

- Realiza gestos cuando se lo pide.
- Mete y saca cubos de un recipiente.
- Dice claramente de 1 a 6 palabras.
- Entiende el significado de "toma" y "dame".
- Camina con apoyo.
- Hace garabatos en papel.
- Señala los objetos que quiere.
- Empuja y arrastra juguetes.



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



► RECOMENDACIONES

Cuida que la niña o niño no se meta objetos pequeños en su nariz.

Cuida a la niña o niño de la picadura de insectos.

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

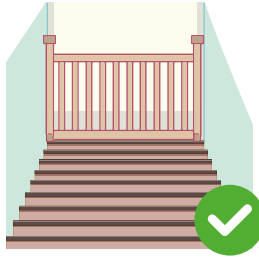
Cuida a la niña o niño de posibles caídas.

Coloca protección en escaleras, ventanas y balcones.

Tapa enchufes y asegura los cables eléctricos.

Tu niña o niño no debe usar andador.

Protege a tu niña o niño del sol.



► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Conversa con la niña o niño, cuéntale cuentos y jueguen juntos.

Llama a la niña o niño por su nombre.

Cántale canciones para ayudarle a dormir.

Permítele que tome los alimentos con las manos.

Ofrécele un envase para que meta y saque objetos.

Hable con su niña o niño sobre lo que ve y lo que hace.

Enséñale a dar palmadas y saludar con las manos.

Muéstrale las partes de su cuerpo.

Esconde su juguete favorito bajo una manta y observa si lo encuentra.



Asegúrate de que tu bebé tenga todas las vacunas y le den la tercera 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, los alimentos deben estar en trozos pequeños para que los pueda manipular, masticar y tragar.



Ofrécele la comida que come la familia.

Dale 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Puede comer 1 taza por comida.



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

Déjale comer por sí mismo, tocar los alimentos con las manos y ensuciarse.

Debe tener su propio plato y cubiertos.



La comida debe ser variada.

Dale agua hervida.



No le des comida chatarra.

No le des embutidos, enlatados, ni productos empaquetados.

Evita adicionar azúcar en sus comidas para que se familiarice con los sabores naturales de los alimentos

SUPLEMENTOS



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

Coloca el suplemento de hierro en 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 meses, el equipo de salud también le dará al bebé una dosis de vitamina A.