

## cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: \_\_\_\_\_

Mi dentista es: \_\_\_\_\_

Mido: \_\_\_\_\_ pulgadas de largo.

Peso: \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas

Inmunización:

Hábitos de sueño:

Nuevas cosas que puedo hacer:

Cosas y actividades favoritas:

Para hallar un programa cercano de Intervención para la Infancia Temprana, llama a la Línea de Ayuda gratuita de DARS al 1-800-628-5115.

## Mirame:

- ¡Caminar solo! Tengo buen equilibrio. No me tambaéo de lado a lado y casi nunca me caigo.
- Ayudar en la casa. Puedo poner algo sobre la silla si me lo pides. Puedo tomar lo que tú quieres que tome. Puedo alejar algo, si me lo recuerdas.
- Beber de una taza o vaso solo, aunque quizá derrame un poquito.
- Decir "No" y sacudir mi cabeza de lado a lado.
- Hacer rodar una pelota ida y vuelta contigo.
- Decir al menos 3 palabras, además de "papá" y "mamá".
- Garabatear en un papel con crayones y lápices. Esto me mantiene ocupado por unos minutos. Mirame atentamente porque puedo masticar el crayón.
- Intentar cepillarme los dientes, pero aún soy demasiado joven para hacerlo solo y necesito de tu ayuda.



# 16-18 meses

## **Ayúdame a ser saludable.**

**En esta consulta, el doctor:**

- Me pesará y medirá.
- Me revisará de pies a cabeza.
- Verá cómo camino.
- Revisará mis dientes.
- Revisará mis ojos y oídos.
- Me dará vacunas que no me haya dado antes.

**Lleva mi diario sanitario con nosotros para escribir allí mi peso, mi altura y las vacunas que puedan darme.**

## **cuidame.**

- **Cierra las puertas de los cuartos de baño para que no entre a jugar allí.**
- **Puedo comer solo, pero todavía puedo atragantarme con facilidad con la comida.** No me des alimentos pequeños como cacahuates, palomitas de maíz, malvaviscos o gomitas de mascar. Tampoco es seguro para mí comer zanahorias o apio crudo, uvas, salchichas o perros calientes. Siempre mirame mientras como. Ayúdame a acostumbrarme a quedarme sentado mientras como.

- **Ahora puedo trepar.** Puedo empujar una silla para trepar a las alacenas, sobre la reja del porche o por una ventana abierta! No sé en qué problemas puedo llegar a meterme. Pon trabas en las ventanas y asegúrate de que estén bien cerradas. Sólo abre la parte superior de las ventanas, para que no pueda salir.

## **Ayúdame a controlar mi comportamiento.**

- **Muéstrame lo que está bien que haga.** Si peleo con otro niño por un juguete, sácanos el juguete o danos uno a cada uno. Si estoy haciendo algo que no deseas que haga, sácame de la zona y dame otra cosa con qué jugar. Pegarme y gritarme no me enseñará lo que debo hacer.
- **Asiste a una clase para padres para aprender más formas de ayudarme a comportarme bien.** Llama a la oficina local de tu condado o a una escuela primaria cercana para averiguar sobre estas clases para padres.

## **Juega conmigo. Me ayuda a aprender.**

- Cuando señalo, dime la palabra que intento decir. Si señalo al gato, di "es un gato", así puedo oír las palabras que intento decir.
- Déjame ayudarte. Déjame tomar una cuchara de la mesa o poner la ropa sucia con la ropa para lavar.
- Déjame jugar en la tina para aprender a servir y exprimir. Me gusta usar tazones de plástico y contenedores en la tina. Nunca me dejes solo en la bañera.
- Recuérdame una y otra vez lo que puedo y lo que no puedo tocar. Sólo estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas. No puedo recordar lo que no debería tocar.

- **Enséñame a cuidar mis dientes.** Ayúdame a cepillar mis dientes con un cepillo de cerdas suaves y blandas y agua. Todavía soy muy joven para usar pasta dental. Déjame mirar cuando cepillas tus dientes así puedo aprender de ti.

## **Mira cómo crezco.**

### **Aprendo nuevas habilidades a mi propio ritmo.**

Necesito ayuda en muchas formas para practicar mis nuevas habilidades. Para cuando cumpla 18 meses, debería poder hacer la mayoría de las cosas de la lista de abajo. Si te preocupa lo que puedo hacer, habla con mi doctor o mi enfermera.

