

13-15 meses

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Me pesará y me medirá.
- Me dará unas pocas vacunas de los 15 meses. Si no me dieron algunas vacunas antes, tendré que darme más. Estas vacunas me ayudarán a crecer saludable. Si tuve reacciones a las vacunas antes, recuérdale al doctor o a la enfermera lo sucedido.
- Pregúntale al doctor o al nutricionista sobre mis hábitos alimentarios. Como muchas comidas diferentes. No te preocupes si mi apetito cambia de comida a comida.

Lleva mi diario sanitario siempre que vayas a la clínica o al doctor. Escribe la fecha en la que me administraron vacunas y la razón por la que fui al doctor. Por ejemplo, escribe si estoy enfermo o herido. Si no tienes un seguro médico para mí, llama gratis al **Children's Health Insurance Program (CHIP)** al 1-877-543-7669 (1-877-KIDS_NOW) para averiguar sobre seguros de salud para niños.

cuida mis dientes.

Llévame a visitar al dentista. Él contará mis dientes, mirará si tengo caries y te contará como cuidar mis dientes. El dentista quizá también pinte con flúor mis dientes para ponerlos más fuertes. Si cuidamos mis dientes apenas salen, podré crecer sin caries.

Recuerda:

- cepillar mis dientes cada día.
- No compartir mi cuchara cuando me alimentes.
- No poner mi chupete en tu boca.

cuídame.

- **Ayúdame a aprender lo que está bien hacer.** Muéstrame y cuéntame lo que quieres que haga. Si no lo hago, muéstrame y cuéntame otra vez.

Elógiame cuando hago algo bien.

No me grites ni me pegues.
Aprenderé más rápido y

más fácilmente si me enseñas o me muestras que si me castigas.

- **Enséñame a no jugar alrededor de las escaleras y las ventanas.** Los accidentes pueden ocurrir. Revisa las ventanas. Asegúrate de que no estén rotas o rajadas. Las hojas deberían estar cerradas con seguridad para que yo no pueda abrirlas.
- **Ayúdame a prepararme para dormir.** Ese momento puede ser un problema si estoy pasado de sueño. Disfruto mucho una historia u otra actividad tranquila antes de ir a dormir. Una rutina para ir a la cama me ayudará a calmarme.
- **Serénate cuando tengo una rabieta.** Está bien que llore o chillé si estoy enojado. Es mi forma de decir "Estoy enfadado". Aún no tengo suficientes palabras para explicar mi furia. Puedes decir, "¡Sé que te sientes muy enfadado cuando eso sucede!" A medida que crezca, podré aprender otras formas de manejar mi enojo. Pero no te des por vencida sólo porque grito. Déjame serenarme y luego ayúdame a cambiar mi foco de atención a otra cosa que pueda hacer. Aquí hay algunas formas en las que puedes ayudarme a frenar mi rabieta:
 - Mantén la calma.
 - Ponme en un lugar seguro para que no me lastime.
 - Abrazame y hazme mimos cuando me haya calmado. Pegarme y gritarme no ayuda. Sólo hace que me enfade más. Me calmaré solo. Cuando esté sereno, ayúdame a hacer alguna actividad que disfrute.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Léeme historias. Eso me ayuda a aprender nuevos sonidos y palabras.
- Juega a las escondidillas.
- Juega a simular conmigo. Juguemos a que cocinamos, comemos, lavamos, limpiamos, bebemos o salimos de paseo. Me gusta copiarte. A veces será divertido que me copies tú a mí.
- Construyamos una torre con bloques.
- Recompénsame cuando haga algo bien. Piensa en recompensarme con actividades que me guste hacer, como leer mi historia favorita o pasar tiempo con una persona que quiera. Usar comida como recompensa puede traerme problemas en el futuro.



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: _____

Aprendo a mi propio ritmo.

Si tienes dudas porque crees que me está tomando demasiado tiempo aprender algunas de las cosas de la lista, por favor habla con mi doctor o mi enfermera. 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.

Mírame:

- Hacerte saber qué quiero sin llorar. Puedo señalar, alcanzar, emitir sonidos, levantar mis brazos, empujarte o decir alguna palabra.
- Pararme solo o caminar.
- Saludar con la mano cuando alguien se va y me dice "adiós".
- Llamarle "mamá" o "papá". Te alegra tanto oírme decir esas palabras cuando te veo.
- Hablar todo el tiempo. La mayor parte del tiempo con sonidos como balbuceos. Soy el único que sabe qué significan.
- Conocer el significado de algunas palabras como "jugó", "taza", "arriba" y "afuera".
- Agacharme para recoger algo y pararme otra vez sin aferrarme a nada.
- Arrojar cosas pequeñas como un bloque, en un contenedor. Cuando lo hago, abro mi mano para arrojar el bloque.
- Voteo y miro cuando me llamas.

Quizá notes que también:

- Mi apetito ha cambiado. Quizá no coma tanto como antes porque ya no crezco tan rápido.
- Pongo toda mi energía en aprender a caminar. Como estoy aprendiendo a andar, puedo ponerme más lento para aprender otras cosas.

