

El segundo año de vida. Consejos de los 12 a los 24 meses

EL DESARROLLO NORMAL

Mi hijo tiene 1 año, ¿qué debe hacer a esta edad?

- Lo normal es que los niños caminen entre los 10 y 18 meses. Los niños que han gateado mucho o se arrastran para trasladarse andan más tarde.
- Puede que al principio ande de puntillas. Es normal.
- Los niños de 1 año ya hacen la pinza pulgar-índice y ayudan a vestirse.
- De los 18 a los 24 meses ya hacen torres de 3 cubos.
- Entre los 12 y 18 meses ya obedecen órdenes. A los 14 usan el NO
- A los 15 meses señala lo que quiere con el índice. Coge una taza y bebe de ella.
- Con 18 meses puede combinar dos palabras con sentido, garabatean y corren. Empiezan a imitar a los mayores.
- A los 2 años empiezan a jugar con otros niños.

¿Qué debe pesar y medir en esta etapa?

- Al año triplican el peso al nacer.
- Durante el segundo año de vida crecen unos 0.5 a 1 cm cada mes

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Qué normas de aseo son importantes?

- La higiene diaria en esta edad es muy importante. Se inicia el juego y se ensucian más.
- Se debe usar jabón neutro que no irrite la piel. El pelo sólo cuando esté sucio.
- Las uñas deben cortarse frecuentemente y rectas.

¿Cuál es el calzado más adecuado para mi hijo?

- Debe ser un calzado flexible y ligero. La punta alta y ancha.
- No debe llevar almohadillado en el interior del calzado.
- Los tacones deben ser rectos. De 6 a 8 mm de espesor.

- El calzado se compra por la tarde. Se debe probar siempre en el pie más grande.
- Con el niño de pie, debe haber una distancia de 1-1.5 cm entre los extremos de los dedos y la punta del zapato. Debe ser de material transpirable.
- Se pueden utilizar zapatillas y sandalias si cumplen estas recomendaciones.

¿Cómo ya tiene 1 año, ya podemos fumar en su presencia?

- El tabaco es perjudicial a cualquier edad, pero cuando se es pequeño aún más.
- Los hijos de padres que fuman tienen más riesgo de padecer enfermedades pulmonares como bronquitis y asma.
- No se debe fumar delante de los niños.

¿Cómo protejo a mi hijo del sol?

- Las medidas de foto protección deben utilizarse en cualquier actividad del niño.
- Evitar estar mucho tiempo al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- La piel del niño es más sensible al sol que la del adulto. Cuanto más rubio, más sensible al sol y mayor protección necesita.
- Los filtros solares deben ser específicos para niños y preferentemente físicos.
- Recordar que bajo la sombrilla y en zonas con césped se refleja el sol y no estas protegido.
- Se debe aplicar la protección solar 30 minutos antes de ponerse al sol y repetirla cada 2 horas o antes si se está mucho tiempo en el agua.

LA ALIMENTACION

¿Qué debo darle de comer? ¿Debe masticar?

- En el segundo año de vida la velocidad de crecimiento es menor y no comen tanto.
- No conviene forzar al niño a comer y respetar su sensación de saciedad.
- Los carbohidratos son la base de la alimentación. Aportan el 50 % de la energía. Son: cereales, harinas, legumbres y verduras.
- Las proteínas las toman con la carne, pescado, huevo y leche. Con medio litro de leche y un filete pequeño al día ya es suficiente.
- Hay que evitar azucares refinados y grasas saturadas.
- No hay alimentos prohibidos, pero hay alimentos no recomendables como los frutos secos que son causa de accidentes por atragantamiento.

- Debe comer alimentos sólidos. Corte los trozos pequeños para que no se atragante.
- No se debe dar de comer al niño con distracciones como televisión, canciones, chupetes etc.
- No se debe permitir que el niño coma a la carta. Dar una dieta equilibrada y enseñar al niño a comer de todo. No permita que coma entre horas.
- La comida debe durar un tiempo suficiente y adecuado a la edad del niño, luego se retira el plato sin riñas ni enfados. Debe dejarle que intente comer solo.
- Siempre que se pueda es recomendable comer en familia.

SALUD BUCODENTAL

¿Cuántos dientes debe tener? ¿Cómo debe cuidarse los dientes? ¿Debe usar pasta?

- La dentición de la primera infancia (dientes de leche) se termina en esta etapa de la vida.
- Introducir los alimentos duros favorece la masticación y el desarrollo de la mandíbula.
- Debe limpiarse los dientes después de cada comida. No debe usar pasta fluorada.
- El cepillo recomendado es aquel de fibras sintéticas, dureza media o blanda, extremos redondeados, cabezal pequeño, mango largo y se debe cambiar cada 3-4 meses.
- A esta edad, el cepillado deben hacerlo los padres sobre todo antes de dormir.
- Evitar los alimentos pegajosos como: caramelos, chocolates, zumos manufacturados.
- Intentar evitar chupetes y succión del pulgar a esta edad para evitar las maloclusiones,

EL SUEÑO NORMAL

¿Cuánto debe dormir mi hijo? ¿Qué debo de hacer para que duerma bien?

- Los niños de 1 año deben dormir en su habitación y en su cuna.
- A esta edad suelen dormir unas 10 h por la noche y unas 2 h de siesta.
- Es importante que toda la familia actúe igual y que esté de acuerdo con las medidas a tomar sobre las normas a seguir al acostar al niño.
- Se deben establecer unos hábitos del sueño como: acostar al niño a la misma hora, crear un ambiente agradable a la hora de acostarse, acompañar al niño con un objeto como inductor del sueño, no acunar o dormir al niño en brazos, etc.
- Se deben evitar las actividades estimulantes antes de acostar al niño.
- Evitar reclamos y protestas a la hora de acostarse, ser firmes y tranquilos.

- Colocar al niño en la cama despierto. Acudir si llora, pero durante unos minutos.
- Si se levanta, devolverlo a su cama tantas veces como haga falta.

¿Es buena la siesta? ¿Si duerme siesta dormirá peor por la noche? ¿Cuánto debe durar?

- A partir del año los niños deben dormir la siesta solo después de comer, y no más de 2 horas.
- Está demostrado que si no duermen siesta llegan a la noche cansados y más irritables, se duermen pronto y a veces no cenan.
- Suprimir la siesta en edades tempranas puede ayudar a la aparición de sonambulismos o terrores nocturnos.

COMO ES SU AFECTIVIDAD

¿Cómo estimular a mi hijo? ¿Cómo potencio la relación entre el niño y nosotros?

- En esta edad el niño empieza a entender las normas y debe iniciarse su educación.
- A los 18 meses se inician las rabietas, la mejor actitud en esta etapa es la indiferencia.
- Aprovechar los momentos cotidianos como las comidas, el baño y el ritual del sueño para compartirlos con el niño de forma relajada y que sea grato para las dos partes.
- A los niños se les debe hablar con claridad, no deformar las palabras, así aprenderán las cosas correctamente desde el principio.
- Es bueno estimular al niño para que haga cosas por sí solo, pero siempre supervisado.
- Establezca unos minutos con su hijo para leerle cuentos. Debe elegir lecturas que estimule la imaginación del niño y sean educativas.

PREVENCION DE ACCIDENTES

¡Cuidado con los accidentes! ¿Cómo evitarlos? ¿Qué debo saber?

- No dejarlo solo, a esta edad no comprende el peligro.
- La cuna debe ser homologada para evitar que quede atrapado entre los barrotes.
- Las escaleras deben tener barreras de protección.
- No utilizar andador, tiene mucho riesgo de accidente.
- Cuidado con ventanas y balcones. Deben tener cierres de seguridad.
- Cuidado con la bañera. Tiene doble peligro: resbalar y ahogarse.
- No deje cerca de los niños objetos cortantes o punzantes.

- Tener protectores en los enchufes y en las esquinas.
- En la cocina utilizar los quemadores traseros y los mangos nunca deben sobresalir.
- Cuidado con la temperatura del agua en baños, biberones o comidas calientes.
- No colocar collares, cadenas y bolsas alrededor del cuello. Tiene riesgo de asfixia.
- Tener mucho cuidado con los atragantamientos. Cuidado con objetos pequeños que se introduzcan en la boca o con frutos secos.
- No dejar al alcance de los niños productos tóxicos o medicamentos, ponerlos en armarios altos o con cerradura.
- Tener cerca el teléfono del **Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica de Chile (CITUC): +56 2 2 635 3800.**

¿Qué precauciones debo tomar cuando viajamos en coche?

- La silla debe ser homologada (Clase I) y llevar un arnés de cinco puntos de sujeción (hombros, caderas y entre las piernas)
- Sujete la silla al vehículo con el cinturón de seguridad y en el sentido de la marcha.
- Antes de iniciar el viaje. comprobar que están puestos los seguros de las puertas.
- El niño no debe sacar brazos o la cabeza por la ventanilla.
- No debe haber objetos sueltos en las bandejas traseras. Pueden dañar al niño.
- Siempre que se pueda los niños deben viajar en el asiento trasero. Es más seguro.

CONSULTAS Y VACUNAS

¿Qué revisiones le faltan? ¿Le faltan vacunas? ¿Qué debo llevar a la revisión?

- En el 2º año de vida debe llevar a su hijo para que lo visite el pediatra cada 2 meses.
- En estas revisiones se le completarán las vacunas. Le faltarán el recuerdo de las vacunas de Difteria, Tétanos, Tos ferina, Polio (1 año 6 meses) y Meningococo (1 año), así como la última dosis del Neumococo (1 año).
- En este último año se inicia la vacunación contra aquellos virus de los que disponemos vacuna que son: Sarampión, Rubéola, Paperas y Varicela (esta última privada)

¿Qué reacción debo esperar con las vacunas? ¿Qué debo hacer?

- Puede tener fiebre o dolor en la zona de la inyección.

- En la zona de la inyección aplicar frío local.
- Si la reacción es leve dar Paracetamol a la dosis recomendada por su pediatra. Si no cede o la fiebre es muy alta acuda a su pediatra para que vea si es una reacción a la vacuna o es otra la causa de la fiebre.