



# QUINCE MESES DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 15 MESES

### ALIMENTANDO A SU BEBE

- PROPORCIONE LECHE DE VACA ENTERA O DE 2%
  - NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- DELE 3 COMIDAS Y 2-3 MERIENDAS AL DÍA
  - NO LE DE ALIMENTOS QUE “CRUJAN”, PORQUE PUEDEN CAUSAR ASFIXIA (NUECES, PALOMITAS, UVAS).
  - SOLO DELE ALIMENTOS SANOS
- DEJE DE DEPENDER COMPLETAMENTE DEL BIBERÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

### DESARROLLO DEL BEBE

- ¡LAS RUTINAS SON BUENAS PARA EL BEBE!
  - FORME RUTINAS QUE SEAN TRANQUILIZADORAS PARA LA HORA DE DORMIR, LAS SIESTAS Y HORA DE COMER.
- SI SU HIJO DE DESPIERTA EN LA NOCHE, NO CREE UN AMBIENTE ESTIMULANTE.

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS! LOS BERRINCHES SON NORMALES
  - ALABE EL BUEN COMPORTAMIENTO.
  - USE DISTRACCIONES.

### ACTIVIDADES DEL BEBE

- ¡LEA CON SU HIJO TODOS LOS DÍAS!
- HABLE CON SU HIJO USANDO FRASES SIMPLES Y CLARAS.
- NO PANTALLAS DE TV, IPADS, O TELÉFONOS PARA DISTRAER A SU BEBE

### MANTENGA A SU BEBE SEGURO

- USE UN ASIENTO INFANTIL ORIENTADO HACIA ATRÁS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA QUE EL PESO Y LA ALTURA DE SU BEBE SEAN MAYORES QUE LOS LIMITES DE SU ASIENTO DE COCHE.
- CONTINÚE HACIENDO SU HOGAR SEGURO PARA NIÑOS AGREGANDO PUERTAS A LAS ESCALERAS Y CERRADURAS A LOS GABINETES.
- CUBRA LOS ENCHUFES ELÉCTRICOS.
- NO UTILICE ANDADORES PARA BEBES.
- NUNCA DEJE AL BEBE SOLO EN AGUA.
  - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- NO FUME CERCA DEL BEBE – CONSIDERE DEJAR DE FUMAR Y HÁGANOS SABER SI NECESITA AYUDA.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- MANTENGA LOS MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN GABINETES CERRADOS CON LLAVE.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU BEBE COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA.

### DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UNA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

SIGUIENTE VISITA: 18 MESES DE EDAD

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)