

# Desarrollo y comportamiento de un niño saludable

18

MESES  
VISITA

A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre ahora y los 2 años de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su hijo si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

## Puntos de referencia sociales y emocionales

- Nota cuando otras personas están lastimadas o angustiadas; por ejemplo, frena o pone cara triste si alguien está llorando.
- Mira su cara para ver cómo reacciona en una situación nueva.

## Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Señala cosas en un libro cuando usted hace una pregunta, como “¿dónde está el oso?”.
- Dice al menos 2 palabras juntas, como “más leche”.
- Señala al menos 2 partes del cuerpo cuando usted le pide que se las muestre.
- Usa más gestos que saludar y señalar, como tirar besos o asentir con la cabeza.

## Puntos de referencia de pensar y aprender

- Sostiene algo en una mano mientras usa la otra (por ejemplo, sostiene un recipiente y le quita la tapa).
- Intenta usar interruptores, perillas o botones en un juguete.
- Juega con más de un juguete al mismo tiempo; por ejemplo, poniendo alimentos de juguete en un plato de juguete.

## Puntos de referencia del desarrollo físico

- Patea una pelota.
- Corre.
- Sube (no trepa) algunos escalones con o sin ayuda.
- Come con una cuchara.

## Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

### Desarrollo

- Enseñe a su hijo a decir las palabras correctamente. Avance lentamente para expandir las oraciones de su hijo. Si dice “quiero galleta”, usted le pregunta “¿Quieres que te dé otra galleta?”
- Al hablar con su hijo, intente ponerse al nivel de sus ojos. Esto lo ayudará a “ver” lo que está diciendo con su cara y sus ojos, no solo con palabras.
- Lean libros juntos y cánteles con frecuencia.
- Practique arrojar, hacer rodar y patear una pelota. Enséñele a abrir puertas y permítale pasar las páginas de un libro.
- Juegue con rompecabezas y bloques para fomentar la resolución de problemas y la clasificación. Nombre las formas y los colores mientras juegan. Use juguetes de representación, como muñecos o teléfonos de juguete.
- Enseñe a su hijo los nombres de las partes del cuerpo.

### Comportamiento

- Use palabras positivas y preste más atención y elogios a su hijo cuando se porte bien. Limite la atención que le da frente a comportamientos indeseables.
- Los berrinches son comunes a esta edad y con frecuencia significan que su hijo está abrumado. Usar un período breve para calmarse, en el que usted se sienta junto a su hijo cuando tiene conductas que no son seguras, puede ayudarlo a calmarse. Ayuda que usted modele y lo capacite en los comportamientos que desea ver en lugar de estos.
- Es normal que su hijo se sienta ansioso o tímido con las personas nuevas. Reconfórtelo.

## Alimentación

- Dele agua y 16–24 onzas de leche entera al día. Evite las bebidas con azúcar, como el jugo.
- Corte la comida en trozos pequeños para evitar el riesgo de asfixia.
- Anímelo a beber de un vaso y a usar una cuchara o tenedor.
- Ofrezcale 3 comidas y algunos refrigerios pequeños y saludables al día. Proporciónese una variedad de alimentos saludables, que incluyan verduras, frutas, carnes magras y frijoles. Busque ideas de comidas y refrigerios saludables. *Escanee el código QR.*
- Los niños pequeños necesitan menos comida, porque no crecen tan rápido como los bebés. No se alarme si su hijo es selectivo con la comida, o come de forma inconsistente. Permítale elegir entre opciones saludables.

## Enseñar a ir al baño

- Espere a que su hijo esté listo para aprender a usar el baño. Busque los signos, por ejemplo:
  - Pasa 2 horas seco.
  - Sabe si está seco o no.
  - Puede bajarse y subirse los pantalones.
  - Puede decirle si va a mover el intestino (hacer popó).
  - Le entusiasma aprender.
- Lea libros sobre cómo enseñar a usar el baño y elógielo por sentarse en el inodoro.

## Uso de medios digitales

- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla. Los teléfonos smart, tabletas y televisión no son recomendables para niños de menos de 2 años de edad. Los niños aprenden mejor si juegan y hablan con los demás.

## Seguridad en el agua

- Los ahogamientos son la principal causa de muerte en niños de 1–4 años de edad. El ahogamiento es silencioso y puede suceder rápidamente. NO deje a su hijo solo cerca del agua (incluidos tinacos, inodoros, piscinas, estanques, jacuzzis). Instale un cerco de 4 pies de altura con una puerta con cierre y bloqueo automático alrededor de la piscina en su casa. Lea más sobre la seguridad en el agua. *Escanee el código QR.*

## Seguridad en el vehículo

- El asiento de seguridad para automóvil de su hijo debe mirar hacia atrás en el asiento trasero hasta que llegue al máximo de peso o altura permitido por el fabricante. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

## Seguridad con el sol

- Proteja la piel de su hijo del sol aplicándole un protector solar con FPS 30 como mínimo, 30 minutos antes de salir al aire libre. Hágalo usar un gorro y limite el tiempo al aire libre cuando el sol está más fuerte (10 a. m. a 4 p. m.). Lea más sobre la protección solar. *Escanee el código QR.*

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

### Blog de Cincinnati Children's

Visite: [blog.cincinnatichildrens.org](http://blog.cincinnatichildrens.org) (solo disponible en inglés)

### Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

*Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.*

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

