

# Growth and Development

## Toddlers 15 - 18 Months

### Nutrition and Feeding

- \* Feed toddler whole milk until 2 years old.
- \* Let toddler feed self, using spoon and cup.
- \* Continue to offer a variety of nutritious foods and snacks.
- \* Toddlers are slow to try new foods and may need to touch, smell and taste new foods many times before eating.
- \* Parent/caregiver decides what, when and where toddler eats; toddler decides whether to eat and how much.
- \* Limit fats, salt and sweets.
- \* Include toddler with family at dinnertime.

### Your Toddler May...

- \* Walk without holding on
- \* Kneel without support
- \* Climb up stairs, jump in place; throw ball
- \* Point to body parts
- \* Understand simple instructions
- \* Imitate parents; love to set table and "help out"
- \* Stack blocks
- \* Use 6-20 words

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your toddler.

### Healthy Practices

- \* A well-child exam should be scheduled at 15-18 months of age. Schedule a dental exam.
- \* Encourage language development — read and talk with toddler.
- \* Allow toddler to brush teeth without toothpaste. Parents need to repeat brushing. A dentist or other health care provider should be consulted before introducing fluoride toothpaste.
- \* Teething: Expect discomfort, chewing on fingers/toys with increased drooling; thumb sucking is common.
- \* Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- \* Reinforce/reward good behavior. Praise more than criticize.
- \* Redirect attention when necessary or use time out (1 minute for each year of age). NEVER hit or spank.
- \* Continue to allow comforting objects such as a special toy, blanket, etc.
- \* Sleep problems common and probably related to separation fears.
- \* Continue bedtime routine. Develop bedtime rituals — same time, quiet activity.
- \* Toddlers will touch their own bodies — parents' attitudes will influence the child's attitude and should be accepting.
- \* Know CPR and first aid.

### \* Always Remember \*

- \* **NEVER** shake a baby or young child.
- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- \* Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Safety and Injury Prevention

- \* Properly secure car seat (front facing) in back seat.
- \* Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- \* Consider swimming or water safety classes for toddler.
- \* Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- \* Supervise all indoor and outdoor play.
- \* Do not give nuts, peanut butter, popcorn, hot dogs, celery or carrot sticks, whole grapes or raisins until age 3-4 years.
- \* Limit sun exposure. Use sun screen and a broad-brimmed hat.
- \* Turn handles of pots and pans toward back of stove and remove front burner knobs.
- \* Put crib mattress on lowest level so toddler cannot crawl out.
- \* Use safety gates at top/bottom of stairs. Be sure screens are secure on windows.

### Toddlers Enjoy...

- \* Building blocks, wooden blocks, nesting toys
- \* Large crayons, water-based felt-tip pens, finger paints
- \* Picture books, toy telephone
- \* Push/pull toys such as toy vacuum and toy lawnmower
- \* Kickball
- \* Climbing
- \* Doing things with family (zoo, park, walks, etc.)

### Family Issues

- \* Learn ways to express anger appropriately. Know when and where to ask for help. Remember that asking for help is a sign of strength.
- \* Work together for consistency in discipline and setting limits on behavior.
- \* Show toddler, in a loving way, what is okay and what is not okay to do.
- \* Encourage family involvement in care of toddler.
- \* Try to spend individual time with each family member but take time for yourself too.
- \* Limit TV. Select programs carefully and watch with toddler.
- \* Recognize the need for older children to have time/toys/space of their own.
- \* If choosing child care, know and look for signs of high quality ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Visit child's child care often and at different times of the day.

### Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Poison Control 1-800-222-1222

# Crecimiento Niños Pequeños

15 - 18 Meses

## y Desarrollo

### Nutrición y Alimentación

- \* Sirvale leche entera al niño(a) hasta que cumpla 2 años.
- \* Deje que el niño(a) pequeño que coma solo con la cuchara y la taza.
- \* Siga ofreciéndole diversas comidas y meriendas nutritivas.
- \* Los niños pequeños se toman su tiempo para probar comidas nuevas; tal vez necesite tocarlas, olerlas y probarlas muchas veces antes de que las empiece a comer.
- \* Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.
- \* Limite el consumo de las grasas y los dulces.
- \* Incluya al niño(a) con el resto de la familia a la hora de la comida.

### Es Posible que su niño(a) Pueda...

- \* Caminar sin tener que sostenerse en algo
  - \* Subir escaleras, saltar en el mismo lugar, lanzar la pelota
  - \* Ponerse de rodillas sin necesidad de apoyo
  - \* Señalar las partes del cuerpo
  - \* Imitar a los padres; le encanta poner la mesa y "ayudar"
  - \* Poner los bloques uno sobre el otro
  - \* Entender instrucciones sencillas
  - \* Usar de 6 a 20 palabras
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

### Algunas Prácticas Recomendables

- \* Haga una cita para un examen médico regular entre los 15 y 18 meses de edad. También haga una cita con el dentista.
- \* Ayúdele a desarrollar el lenguaje. Léale y platique con él o ella.
- \* Deje que el niño(a) se lave los dientes sin pasta; sin embargo, los padres deben volver a lavarle los dientes. Antes de empezar a usar pasta dental con fluoruro, consulte al dentista o al médico.
- \* Durante la dentición el niño(a) va a estar incómodo, se va a morder los dedos y va a morder los juguetes, tendrá más salivación; también es común que se chupe el dedo pulgar.
- \* No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- \* Refuerce y recompense su buena conducta. Alabe más y critique menos.
- \* Cuando sea necesario, trate de distraer la atención del niño o haga que esté quieto un ratito (*time out*), un minuto por cada año de edad. NUNCA le pegue ni le dé nalgadas.
- \* Continúe dejando que tenga objetos que le tranquilicen como un juguete especial o una cobija, etc.
- \* Los problemas a la hora de irse a dormir son comunes, probablemente se deben al miedo a la separación.
- \* Continúe la rutina a la hora de irse a dormir. Vaya creando ciertos ritos: la misma hora, una actividad tranquila.
- \* Los niños y las niñas de esta edad van a tocar sus cuerpos. La actitud de los padres va a influir en la actitud de los niños; por lo tanto debe ser aceptante.
- \* Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

### \* Siempre recuerde que... \*

- \* **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

### Seguridad y Prevención de Lesiones

- \* Instale la silla de seguridad debidamente en el asiento trasero mirando al frente.
- \* Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento
- \* Considere llevar al niño(a) a clases de natación y seguridad en el agua.
- \* Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- \* Vigile a los niños cuando estén jugando dentro o fuera de la casa.
- \* No le dé nueces, mantequilla de cacahuete, perros calientes (*hot dogs*), palomitas de maíz, apio, zanahoria, uvas enteras ni pasitas hasta que tenga 3 ó 4 años de edad.
- \* No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- \* Ponga los mangos y agarraderos de las ollas y sartenes hacia la parte trasera de la estufa y quite de la estufa las perillas que tenga al frente
- \* Ponga el colchón de la cuna en el nivel más bajo para el niño(a) no pueda salirse.
- \* Instale puertas de seguridad en las escaleras, arriba y abajo. Revise que los mosquiteros (telas de alambre) estén firmemente instalados en las ventanas.
- \* No deje sin atender al niño(a) cuando esté cerca de máquinas o puertas de cochera en movimiento, ni cerca de las mascotas.

### A los niños pequeños les Gusta...

- \* Los bloques para construir, los bloques de Madera, los juguetes que se ponen uno dentro del otro
- \* Las crayolas grandes, los plumones de punta suave con tinta de agua, las pinturas para pintar con las manos
- \* Los libros con ilustraciones, los teléfonos de juguete
- \* Los juguetes para empujar o jalar como una aspiradora o podadora de juguete.
- \* Patear una pelota
- \* Trepár
- \* Pasear con la familia, ir al zoológico, al parque, salir a caminar, etc.

### Cuestiones Familiares

- \* Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y en dónde pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda no significa que sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza.
- \* Trabajen en conjunto para que la disciplina y los límites que impongan en cuanto a la conducta sean uniformes.
- \* Cariñosamente, enseñe al niño(a) pequeño(a) lo que está bien hacer y lo que no está bien hacer.
- \* Procure que toda la familia participe en el cuidado y atención del niño(a) pequeño(a).
- \* Trate de dedicar tiempo a todos los miembros de la familia individualmente, pero reserve también tiempo para sí misma.
- \* Limite el tiempo de ver televisión. Seleccione los programas con cuidado y acompañe al niño(a) cuando esté viéndolos.
- \* Reconozca que los niños más grandes tienen necesidad de tener su propio tiempo, sus juguetes y su espacio.
- \* Si opta por la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org))
- \* Vaya a la guardería con frecuencia y a distintas horas del día.

### ¿Tiene alguna pregunta?

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdph.state.co.us](http://www.cdph.state.co.us))

### Comuníquese a:

- \* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- \* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- \* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

- \* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)
- \* Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- \* Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- \* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- \* Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996