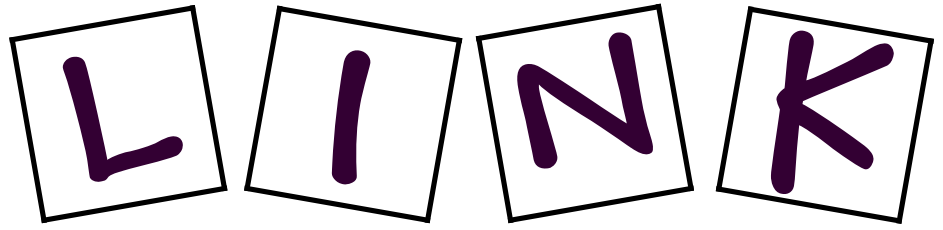


¡Bienvenidos!

La circular "El Eslabón":

- ◊ Le será enviada por correo antes de cada visita al médico de su niño(a) sano(a)
- ◊ Le dirá a Ud. acerca de cada visita al médico de su niño(a) sano(a)
- ◊ Le dará información, consejos y actividades para Ud. y para su bebé en desarrollo



Conectando a la familia con la práctica médica y la comunidad

QUÉ ESPERAR DE LA VISITA AL MÉDICO DE UN NIÑO(A) SANO(A) DE DIECIOCHO MESES DE EDAD

Prepárese para la visita:

- Lleve el Registro de vacunas y/o el diario de salud de su hijo/a
- Lleve una lista de preguntas que Ud. tenga sobre su hijo(a)
- Lleve cualquier pregunta que tenga de las actividades para padres encontradas en la sección "Ud. y su hijo(a)" de la última circular "El Eslabón."

En esta visita su médico pediatra podrá:

- Medir el largo del bebé, su cabeza (perímetro cefálico) y pesarlo
- Escuchar el corazón del bebé
- Examinar los ojos, oídos y la boca del bebé
- Controlar el desarrollo del bebé
- Preguntar acerca del sueño y la alimentación del bebé
- Hacer una prueba de envenenamiento con plomo y de tuberculosis
- Aplicarle a su bebé cualquier vacuna que necesite
- Hablar de cómo prevenir lastimaduras

En esta visita Ud. puede

- Escribir en el diario de Salud la altura y el peso de su hijo/a.
- Hablar con el equipo Pediatría sobre las cosas que van bien y de aquellas que le preocupan

LOS DIECIOCHO MESES DE EDAD. PREGÚNTELE AL EQUIPO DE PEDIATRÍA!

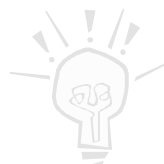
Estimado Equipo de Pediatría:

Ayer me sentí muy molesta. Mi niña pequeña de dieciocho meses de edad ¡mordió a otro niño en la guardería! Su maestra de la guardería me dijo que algunos niños del grupo estaban pasando por esa etapa y que no me preocupara. Dice que mi hija crecerá y cambiará ¡pero yo no quiero que pase otra vez! ¿Qué podría hacer?


Madre horrorizada

Estimada Mamá:

Es perfectamente normal que los niños pequeños muerdan y es perfectamente normal que los padres se sientan muy molestos y avergonzados. La maestra de su hija en parte está en lo correcto. Los niños pequeños con frecuencia atraviesan por un período en que agarran y muerden cosas. Ellos no siempre tienen palabras para expresar sus emociones y con frecuencia se comunican en forma física, mordiendo o golpeando. Los niños también pueden ser muy "orales" o centrados en sus bocas mientras aprenden el lenguaje. Que muerdan es el resultado no muy bien recibido de este comportamiento. A medida que el niño(a) pequeño(a) crece, aprende un lenguaje para comunicarse y reglas sociales. La etapa en que muerden termina con unos pocos o ningún contratiempo. Pero morder puede transformarse en un problema para algunos niños, por eso Ud. tiene razón en preocuparse. Si esto ocurre de nuevo, afortunadamente hay muchas formas para enfrentar con este tema con calma y de manera efectiva.



Para consejos de cómo manejar a los niños cuando muerden, vea la página 2.



La visita al médico de su hijo(a) sano(a) de dieciocho meses de edad está programada para:

anote aquí la fecha y hora

con el Dr./PNP:

Si Ud. tiene alguna pregunta o necesita cambiar la fecha, por llame a la recepcionista al teléfono:



He aquí algunas sugerencias para ayudar a su hijo(a) que está mordiendo:

1. Sea un detective.
Investigue porque su hijo(a) está mordiendo. ¿Se entusiasma mucho y trata de besar demasiado fuerte? ¿Está su hijo(a) enojado(a) y respondiendo agresivamente a los otros? ¿Está imitando a otro(a) niño(a)? ¿Está buscando algo para masticar?. El primer paso para planear una intervención es saber porque su hijo(a) está mordiendo.
2. Hágale saber que no está bien morder.
Con tranquilidad dígame a su hijo(a) "no muerdas" y ofrézcale un comportamiento alternativo aceptable como morder un almohada o ...
3. Si es necesario mándelo a un sitio hasta que se calme.
Algunos niños necesitan ser sacados de la situación conflictiva y ser mandados a la silla o a un rincón de la casa hasta que se calmen.

4. Preste atención a la víctima.
Enséñele a su hijo(a) las consecuencias que tiene el morder a alguien consolando a la víctima.
5. Nunca conteste golpeando o mordiendo.
Esto le da un mensaje perjudicial, confuso, que asusta al niño(a), de que a algunos adultos se les permite morder.
6. Esté listo para abrazarlo(a)
Hágale saber que aún lo ama aunque tenga que ponerle límites.

Para más claves sobre la conducta de morder u otros desafíos de ser padres de niños pequeños, lea:

Kutner, L. (1995) Niños pequeños y preescolares: Series de padres e hijos: Avon Books: NY.

DESCUBRIMIENTOS EN EL DESARROLLO - LOS DIECIOCHO MESES DE EDAD

Compartir y Tomar Turnos

El compartir y tomar turnos puede ser muy difícil para los niños pequeños. Están empezando a aprender reglas sociales y como comportarse con otros niños. ¡Estas nuevas habilidades son muy difíciles de dominar! Los niños pequeños todavía creen que son el centro del universo y este pensamiento egocéntrico no les permite la comprensión total de las necesidades de otras personas. Ellos podrían estar empezando a entender el concepto de propiedad (¡Mío!) pero sus pensamientos egocéntricos los llevan a concluir de que son ¡dueños de todo! imagine el terror que sienten cuando se les pide que cedan un juguete a otro niño (a). Su comprensión limitada de como compartir, sus necesidades, y su impulsividad, todo contribuye a una enorme dificultad para compartir. No espere ver muchas mejorías en esto hasta que su niño(a) pequeño (a) sea más grande y sea más social.

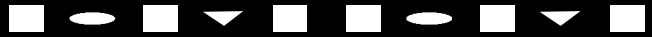
Hablar y Leer

¡Ud. podría estar descubriendo que el vocabulario de su hijo(a) aumenta día a día!. Los niños de dieciocho meses florecen con nuevas capacidades para hablar. Pueden nombrar muchos objetos, identificar acciones, hacer preguntas y enlazar unas pocas palabras. Algo

de lo que su hijo(a) diga puede ser difícil de entender pero con el tiempo Ud. podrá descifrarlo.

Los libros y la lectura en voz alta (normal) son elementos importantes para el desarrollo del lenguaje de su hijo(a). Los niños a quienes se les lee, están mejor preparados para aprender a leer. Escuchar los libros y cuentos es una forma fantástica para desarrollar la capacidad de lenguaje del niño(a). A los dieciocho meses de edad los niños pueden señalar figuras, objetos y acciones que se nombren. Pueden escuchar un cuento por un minuto o más. Y pueden tener un libro favorito que quieren que Ud. se lo lea una y otra vez. Los libros con actividades son importantes experiencias para el aprendizaje de los niños y serán maravillosos recuerdos para su hijo(a).

Haga libros simples con su niño(a) pequeño(a). Tome fotos de él/ella durante el día. Elija fotos con juguetes y actividades familiares que su niño(a) pequeño(a) pueda reconocer. Pegue las fotos en un papel grueso y ate los papeles para hacer un libro. A los niños pequeños les encanta leer acerca de ellos mismos!



"Soy Grande. Pero Todavía Quiero Mi Mantita"

El tira y afloje de la niñez, el querer ser independiente pero a la vez necesitar estar cerca de los padres, continúa a los dieciocho meses de edad. Ud. podría sentirse confusa y frustrada con los mensajes que el bebé le da. Por un minuto su niño(a) pequeño(a) exige vestirse "él mismo" y al otro minuto se está aferrando a sus piernas negándose a ir a la guardería. Este es un momento difícil para ambos, niños y padres. Al crecer su hijo(a) está sintiendo una amplia gama de emociones. Éstas van desde el entusiasmo al temor y la ansiedad. Los padres pueden ser que se sientan exhaustos por la intensidad de estas emociones.

Los objetos que lo confortan, a veces llamados objetos transicionales podrían ser muy importantes para su bebé en este momento. Mantitas, animales rellenos, o chupetes son objetos familiares que consuelan a los niños pequeños agobiados por su nueva independencia y la creciente separación de sus padres. Ud. puede encontrarse empacando ese viejo andrajoso conejito cada vez que Ud. sale o desesperadamente llamando a la guardería para averiguar si se dejó la mantita favorita allí. El objeto de transición es una manera útil y saludable para que su hijo(a) se confronte a este difícil período del desarrollo.



UD. Y SU HIJO - CUESTIONARIO

Los años de la niñez traen con ellos el entusiasmo ante un nuevo logro, junto con la dificultad de ser padres de un niño(a) pequeño(a) en crecimiento. Ambos, niños y padres pueden sentirse exhaustos y tensionados durante esta etapa de cambio. Así como su niño(a) pequeño(a) necesita cuidado, descanso y alimentación para estar saludable, Ud. necesita apoyo, cuidado y una recuperación de energía para continuar con el exigente o demandante trabajo de ser padres. ¿Cómo se cuida Ud. cuando está cuidando a su niño(a) pequeño(a)? ¿Cómo descansa Ud. y se carga de energía? ¿A qué recurre cuando empieza a sentirse tensionada?

Tómese unos pocos minutos para contestar las siguientes preguntas acerca del cuidado de su persona. Invite a su compañero(a) a contestar también las preguntas. Comparen sus respuestas. ¿Hay mejores formas para cuidarse a sí misma durante este momento de tensión?

¿Cuán bien cuida Ud. de su propia persona?



- 1 Recuerde que ha comido Ud. en las últimas 24 horas.
- 2 ¿Cuántas horas duerme como promedio por la noche?
- 3 ¿Cuándo fue la última vez que hizo ejercicios? ¿Qué hizo Ud.?
- 4 ¿Qué dos cosas disfruta hacer solo para Ud.?
¿Cómo un pasatiempo o una actividad especial?
¿Cuándo fue la última vez que hizo alguna de estas actividades?
- 5 ¿A quién puede nombrar como una persona que la apoya en su vida?
¿A quién recurre cuando necesita pedir ayuda o consuelo?
- 6 ¿Cuándo fue la última vez que se felicitó a sí misma o que alguien la

Sobreviviendo a los años de la primera infancia

Consejos para Padres/Madres para Manejar la Tensión

1. Coma Bien

Una buena nutrición la ayuda a mantenerse bien y fuerte. Asegúrese de tomar suficientes líquidos para mantenerse hidratada.

2. Sueño

Entre en una buena rutina para dormir y duerma cuando pueda. Si Ud. pasa una noche sin dormir, recuerde de recuperarla más tarde. ¡Tome una siesta en vez de lavar el piso!

3. Haga Ejercicios

Todos los días, tan solo unos minutos de una activa caminata u otro movimiento ayuda a combatir la tensión!

4. Tome Tiempo Para Ud.

Tómese una taza de té. Contrate una niñera y visite una amiga. Tome un baño tibio. Empiece un pasatiempo. Después de cuidar a su niño(a) todo el día, dedíquese a Ud. para emocionalmente recuperar sus energías.

5. No Se Olvide de Reír

El humor da energía y cicatriza. No se olvide de ver lo gracioso de ser padres de niños pequeños. Este es un difícil viaje pero divertido!

6. Recuerde: "Esto También Pasará"

Recuérdese a si misma que su hijo(a) no será siempre un niño(a) pequeño(a). Su hijo(a) a medida que crece cambiará este desafiante comportamiento de niño(a) pequeño(a).

7. Trate Alguna Técnica de Relajación

El yoga, la meditación, la música y/o los ejercicios de respiración ayudan a muchas personas. Tiendas, bibliotecas y escuelas ofrecen muchos materiales y clases que podrían funcionar para Ud. ¿Qué puede perder si lo prueba?

8. Haga Conexiones

Encuentre apoyo para este duro trabajo de ser padres/madres. Participe en un grupo de juego. Hable con otros padres/madres. No lo haga solo/a!

9. Consiga una Niñera

Hay niñeras cariñosas y confiables que pueden ayudarla. Si el costo es un problema, intercambie servicios (haga un trueque). Intercambie horas de niñera entre sus amistades.

10. Pida Ayuda

Si Ud. se está sintiendo agobiada e incapaz de enfrentar la situación, hable con quien le provee la guardería, el equipo de Pediatría u otro adulto de confianza. Hay ayuda disponible. Que Ud. pida ayuda es un importante obsequio para Ud. y su hijo(a).

