an ounce of prevention a pound of cure

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

12–24 Meses

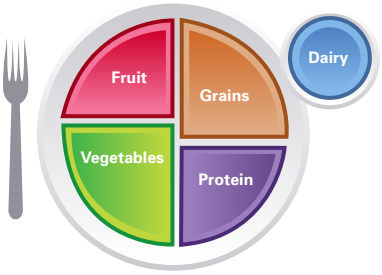
Consejos para Padres

- Come en familia. Si usted come alimentos nuevos, coloridos y saludables, su niño también lo hará.
- A la hora de comer, use platos, cucharas y tenedores pequeños.
- Que se sirvan a sí mismos y decidan cuanto comer. No le extrañe que sea desordenado.
- Las náuseas y caras divertidas serán normales cuando le ofrezca nuevas texturas y sabores. Ofrezca nuevos alimentos unas 10 a 12 veces antes de que lo acepte.
- No se extrañe si es caprichozo para comer, pero no ofrezca reemplazos. No se preocupe si no come mucho. Va a comer mejor en la próxima comida o al día siguiente.
- No use la comida como consuelo o recompensa. Limite los sabores dulces, los postres y los dulces.

Consejos de Alimentación

Alimentación con lo que se ofrece en la mesa:*

- En cada comida, sirva las verduras primero, cuando su niño está más hambriento.



- Un lado del plato ponga frutas y verduras. Al otro lado la proteína, como el pescado, los huevos, frijoles o las carnes y al último ¼ habrá granos integrales, como el pan de trigo integral o arroz integral.
- Si su niño tiene hambre entre comidas, ofrezca frutas y verduras.

¿Qué debe beber mi niño?

- Si usted está amamantando, continúe haciéndolo.
- Su niño debe beber ya de una taza.
- Ofrezca leche en una taza en las comidas. Hable con su pediatra o nutriólogo sobre opciones si su niño no puede tomar leche de vaca.
- El agua es mejor si su niño tiene sed entre las comidas. Si usted ofrece jugo, no más de 4 a 6 onzas al día de jugo 100%.
- Las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y jugos de frutas no son buenas para su niño.

Sea Activo

- Su niño es activo naturalmente. A ellos les gusta caminar, escalar y más. Lo mejor para los niños es no sentarse por más de 30 minutos.
- Juegue con su niño cada día.
- Limite las actividades con pantallas (TV, computadoras, tabletas, videojuegos y teléfonos celulares), para que su niño sea más activo.

Consejos del Sueño

- Disfrute una rutina de sueño en calma, utilice con luces bajas, un baño caliente y leyendo juntos.
- Ningún alimento o pantallas antes de acostarse.
- Lo normal y lo mejor para los niños de esta edad es dormir alrededor de 12 a 14 horas cada día.

** Tenga cuidado con los peligros de asfixia (pregunte a su pediatra).*

an ounce of prevention a pound of cure

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

Juega con propósito: 12-24 Meses

Este es un gran año! De 12 a 24 meses, su niño será bueno para caminar, hablar y alimentarse. También aprenderá a comer lo que come su familia.

¿Lo ha Notado?

- Es normal que su niño pida los mismos alimentos cada vez. Su trabajo consiste en ofrecer una amplia variedad de alimentos.
- Su niño está empezando a imitar las cosas que usted hace.

Mirando a su Niño

- Entre 12 a 24 meses de edad su niño hará rabietas o berrinches. "No" es una palabra grande. Trate de aprender lo que quiere y diga las palabras por él.
- Cuando su niño tenga una crisis, no reaccione. Salga por unos segundos. Cuando se calme, póngale mucha atención.
- Hable en voz baja y escúchelo aunque sólo sean balbuceos. Use palabras que lo ayuden.

Diversión a la hora de comer

- **Los horarios de las comidas deben ser divertidos y desordenados.**
- Por lo menos una vez al día siéntese y coman juntos.
- Comparta con su bebé lo que esté comiendo. Nombre las cosas, diga los colores y cuente.
- **Vea cómo aprende acerca de la comida jugando.**

Juege con un propósito

Todos los días tome un tiempo para jugar con su niño a su nivel:

- **Hablar –** El balbuceo es hablar. Hablen el uno al otro y sonríale.
- **Grandes músculos (piernas, espalda, brazos) –** En primer lugar, ayude a su niño aequilibrarse para levantarse, caminar y subir. Juege juegos que le hagan correr, saltar, lanzar, patear y escalar.
- **Las manos y los dedos –** Apila bloques o vasos de plástico, dibuja, pinta o utiliza gis; lanza una pelota suave, tira los hilos, y empuja juguetes.

¡Inténtelo!

- Ofrezca 2 buenas opciones para las comidas o colaciones, pero déjelo escoger (manzanas o peras, chícharos o zanahorias).
- Es divertido mezclar los alimentos del desayuno, almuerzo y cena, como huevos para la cena.
- Dale pequeñas porciones hasta que vea cuanta hambre tiene. Ellos deberán preguntar si quieren más.

¿Quieres más información? Ir a www.theounceofprevention.org