

your child @TM

12 to 18 months

highlights of what's
happening at this stage of
your child's development ...

As your child begins to walk, run, and climb, she needs freedom to explore and clear limits to keep safe.

Your child's health

The Well Visit

Make sure your child has a 1-year check-up. Your doctor will give vaccinations and ask you questions about your child's development.

Let your doctor know if your baby:

- Does not crawl.
- Drags 1 side of his body after crawling for over 1 month.
- Cannot stand while supported.
- Says no single words.
- Does not point to objects or pictures when asked.
- Does not use gestures such as waving or shaking the head.

Schedule your next visit. You will probably need to come back at 15 or 18 months.



Sleep

At this time, some children start giving up their morning nap and take just 1 afternoon nap each day.

Nutrition

By 12 months, your baby is ready to stop drinking formula. Now, he should drink up to 16 to 24 ounces of whole milk a day. Also, put milk or water in a cup instead of a bottle.

At 12 months, your child might not eat a lot at each meal. Give her 5 or 6 small healthy meals a day instead of 3 larger ones. Cut foods into small pieces to avoid the risk of choking.

Do not give your child:

- Raw vegetables
- Hot dogs
- Popcorn
- Candy
- Nuts
- Whole grapes

Made possible through
the generous support of the
A.L. Mailman Family Foundation.

Sources: *Your Baby's First Year* and *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, editor in chief; *Understanding Children*, Civitas and Richard Saul Wurman; *KidBasics*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas thanks **Parents as Teachers**, an international early childhood parent education and family support program, for their ongoing support.

Nurturing your child

Language Read, sing, and talk to your baby all the time.

- Ask questions as you look at pictures and read stories.
- Provide board books on topics of interest to your child, like animals or babies.
- Teach new songs and use hand movements, such as *The Itsy Bitsy Spider*.

Behavior For safety, now is the time to set a few limits. Make simple and clear rules and use the same rules over and over again. You can also try to:

- Distract your child from unsafe objects or activities.
- Save “no” for safety issues. If your child hears “no” too often, she will start to tune it out.
- Give a stern or firm look for little things and move to a safer activity.

Play Use play to teach your child to imagine, invent, and solve problems.

- Plan time for her to play with friends as well as alone.
- Play inside using different objects and toys, like stacking boxes or cups, and play outside when possible.

Your child's safety

- Around the House**
- Use safety latches on drawers, cabinets, and toilets.
 - Keep hot liquids out of reach.
 - Never leave your child alone near water, open windows, or fireplaces.
 - Cover sharp edges and electrical outlets and put gates on stairs.
 - Call poison control immediately if you think your child has eaten or drunk something poisonous: 1-800-222-1222.

In the Car At 12 months old and 20 pounds, your child can ride in a forward-facing car seat. By law, he must always ride in the back seat of the car.

Tip

No matter how angry you are, never spank or hit your child.

Born Learning™ is a public engagement campaign helping parents, caregivers and communities create early learning opportunities for young children. Designed to support you in your critical role as a child's first teacher, *Born Learning* educational materials are made available through the efforts of United Way, United Way Success By 6 and Civitas. For more information, visit us online at www.bornlearning.org.



better beginnings
EVERY CHILD DESERVES OUR BEST

tu hijo @TM

12 a 18 meses

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

Cuando comience a caminar y correr tu hijo necesitará libertad para explorar, pero deben fijarse límites claros para su seguridad.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Deberás llevarlo al médico cuando cumpla 1 año de edad. El pediatra lo vacunará y te hará preguntas sobre su desarrollo. Programa la próxima visita para cuando tenga entre 15 y 18 meses.

Avisa al pediatra si el niño:

- No gatea.
- Arrastra un lado del cuerpo cuando gatea durante más de un mes.
- No logra estar de pie aunque le ayudes.
- No dice palabras sencillas.
- No señala objetos o dibujos cuando se le pide.
- No hace gestos con las manos o la cabeza.



El sueño

A esta edad, algunos niños dejan de dormir a mitad de la mañana y sólo duermen una siesta por la tarde.

La nutrición

Cuando tenga 12 meses ya podrá dejar la leche especial para niños. Es aconsejable que beba 24 onzas de leche entera al día y que tome el agua o la leche en un vaso, no en biberón.

A los 12 meses, posiblemente no coma mucho en cada comida. Dale 5 ó 6 mini-comidas en vez de 3 grandes. Corta todo en trocitos para que no se atragante.

No le des:

- Verduras crudas
- Salchichas
- Palomitas de maíz
- Caramelos duros
- Nueces
- Uvas enteras

Cómo educar y criar a tu hijo

- El habla** Léele, cántale, y háblale constantemente.
- Hazle preguntas mientras miran dibujos y leen cuentos.
 - Dale libros de cartón con láminas de animales o niños.
 - Enséñale canciones nuevas y haz gestos con las manos.

Advertencia

Por muy enojada que estés, nunca le pegues al niño.

- Comportamiento** Es hora de establecer límites por su seguridad: sienta reglas claras, sencillas, y constantes.
- Distrae al niño para alejarlo de las actividades y objetos peligrosos.
 - Reserva el “no” para cuestiones de seguridad. Si escucha “no” demasiadas veces, no te hará caso.
 - Míralo con severidad si es algo de poca importancia y pasa a otra actividad menos peligrosa.

- El juego** Con el juego, aprende a imaginar, inventar, y resolver problemas.
- Organiza sus juegos solo o con otros niños. Recuerda que aún es pequeño para compartir.
 - Juega en casa con objetos y juguetes, como bloques de construcción, y juega al aire libre si es posible.

La seguridad de tu hijo

Nota

Cubre las esquinas puntiagudas y los enchufes, y coloca rejas en las escaleras.

- En la casa**
- Usa dispositivos de seguridad para las gavetas, armarios, e inodoros.
 - Mantén los líquidos calientes fuera de su alcance.
 - Si crees que tu hijo ha ingerido algo venenoso, llama de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222.

- En el auto** A los 12 meses es mejor que viaje en un asiento para niños de cara hacia adelante y en el asiento trasero todo el tiempo que sea posible.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños, y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6, y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

