

Aprender a Ir al Baño



En algún momento después de los 18 meses de edad, puede ser que el niño demuestra estos signos para indicar que ya está listo para empezar a avisar para ir al baño:

- No moja el pañal por algunas horas en seguidas.
- Normalmente te avisa cuando tiene que ir al baño.
- Se agacha, jala el pañal, se queda calladito, o se esconde después de ir al baño.
- Se queja cuando el pañal está mojado o sucio y quiere que se lo cambie.
- Empieza a preocuparse por la limpieza (su ropa, su cuarto, o su comida).
- Entiende lo que quieres que haga.

En cuanto notes los signos que ya está listo, empieza poquito a poco y ten paciencia.

- No hay un solo método que funciona para cada niño.
- Si esperas demasiado de ella, o te esfuerzas demasiado, enseñarle a avisar será una lucha para todos involucrados.
- De la misma manera que no esperas que camine antes de que esté lista físicamente, no debes esperar que controle su desposición antes de que esté capaz de controlar los musculos que se necesita usar.
- Los adultos no pueden defecar en el momento cuando se lo pide, y los niños tampoco.
- Los laxantes, las enemas, y los supositorios no se deben usar para enseñarle a avisar.
- Empieza con familiarizar a la niña con la basinica. Déjala verla mientras que le expliques como funciona.
- Luego, ayúdalo a entender el propósito verdadero de la basinica o inodoro con colocarlo sobre la basinica o inodoro después de defecar en el pañal. Desabrocha el pañal y pon el contenido en el inodoro o la basinica.
- Después de algunos días, entenderá el propósito de la basinica/el inodoro.
- Recompensa el éxito con alabanza. Cuando no está exitoso, no lo critiques.
- Si no tiene éxito cuando se esfuerza a aprender, deja de enseñarlo e inténtalo de nuevo en algunos meses. Algunas personas no empiezan a enseñarle hasta que el niño tenga 2 años y medio.

Otter Tail County Public Health

Government Services Center
560 W Fir Ave • Fergus Falls MN 56537
1-218-998-8320

118 N Main, Box 99
New York Mills MN 56567
1-218-385-5500

Alimentando a tu Niño



- ♦ Físicamente tu niño está creciendo más despacio que en el primero año. Su apetito puede ser disminuyendo también.
- ♦ Los niños frecuentemente desarrollan gustos y disgustos con ciertos alimentos, rehusando las verduras en un mes, la carne al siguiente mes, y la leche al siguiente.
- ♦ Ofrécele una variedad de cantidades pequeñas de alimentos nutritivos y esté listo para ofrecerle más.
- ♦ Dale a tu niño opciones de alimentos.
- ♦ A la mayoría de los niños le gusta alimentarse a si misma, y son expertos con una cuchara y un vaso.
- ♦ Durante este *periodo de aprendizaje*, espera una cara sucia y las manos sucias.
- ♦ Usa un babero grande y ten un trapo o una servilleta lista para la suciedad.
- ♦ Ofrece agua en un vasito entrenador en vez de jugo o otro líquido dulce entre las comidas para prevenir el deterioro de la dentura.

Revisando su Seguridad



- ✓ Nunca deja a tu niño, aun durante algunos segundos, adentro de o cerca de un cuerpo de agua sin supervisión.
- ✓ Bloquea las entradas de las escaleras y supervisa a tu niño cuando está cerca de las escaleras.
- ✓ Nunca deja a tu niño solo adentro de un auto, aun si está en la entrada y está cerrado con llave.
- ✓ Asegúrate que tu niño siempre anda en el auto en un asiento de seguridad apropiado para su edad.
- ✓ Nunca deja que tu niño juega con los cables o enchufes eléctricos. Tapa los enchufes eléctricos.
- ✓ Pon cerraduras en los armarios y las despensas que contienen cosas peligrosas. Mantén estas cosas **“FUERA DEL ALCANCE Y FUERA DE LA VISTA.”**
- ✓ Guarda el numero de Poison Control Center (1-800-222-1222) y de tu médico cerca del teléfono.
- ✓ Pon el mango del sartén hacia adentro cuando está sobre la estufa.
- ✓ Si tienes pistolas, guárdalas de una manera segura. Desarma todas las armas. Guarda todas las pistolas bajo llave en un lugar seguro y usa la cerradura de seguridad en el gatillo, si lo tenga. Guarda las balas bajo llave en un lugar aparte.
- ✓ Guarda los cerillos y los mecheros fuera de la vista y el alcance de los niños. Los niños a los 2 años de edad pueden causar incendios graves.

Esperamos que encuentres útil la Guía de la Salud. Te escribiremos de nuevo cuando tu niño cumple los 3 años de edad. Durante los próximos meses, esperamos que le inscribas a tu niño en el programa de Head Start. Favor de llamar a 1-800-450-2900, ext. 149 para más información. También esperamos que estés asistiendo a las clases de ECFE en tu localidad.