Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El segundo año de vida. Consejos de los 12 a los 24 meses

EL DESARROLLO NORMAL

Mi hijo tiene 1 año, ¿qué debe hacer a esta edad?

Cada niño lleva su ritmo de maduración. Los límites de normalidad en alcanzar cada logro son amplios. Estas son algunas orientaciones. Lo importante es que vaya progresando a lo largo del tiempo. Vuestro pediatra os irá diciendo si todo va bien.

- Lo normal es que los niños caminen entre los 10 y 18 meses. Los niños que han gateado mucho o se arrastran para trasladarse andan mas tarde.
- Puede que al principio ande de puntillas. Es normal.
- Los niños de 1 año ya hacen la pinza pulgar-índice y ayudan a vestirse.
- De los 18 a los 24 meses ya hacen torres de 3 cubos.
- Entre los 12 y 18 meses ya obedecen órdenes. A los 14 usan el NO
- A los 15 meses señala lo que quiere con el índice. Coge una taza y bebe de ella.
- Con 18 meses puede combinar dos palabras con sentido, garabatean y corren. Empiezan a imitar a los mayores.
- A los 2 años empiezan a jugar con otros niños.

¿Qué debe pesar y medir en esta etapa?

- Al año triplican el peso al nacer.
- Durante el segundo año de vida crecen unos 0.5 a 1 cm cada mes

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Qué normas de aseo son importantes?

- La higiene diaria en esta edad es muy conveniente. Se inicia el juego y se ensucian más.
- Es mejor usar jabón neutro que no irrite la piel. El pelo sólo cuando esté sucio.
- Las uñas hay que cortarlas rectas.

¿Cuál es el calzado mas adecuado para mi hijo?

- El mejor calzado es el que es flexible y ligero. La puntera alta y ancha.
- Los tacones deben ser rectos. De 6 a 8 mm de espesor.
- El calzado se compra por la tarde. Se debe probar siempre en el pie más grande.

- Con el niño de pie, debe de haber una distancia de 1-1.5 cm entre los extremos de los dedos y la punta del zapato. Debe ser de material transpirable.
- Se pueden utilizar deportivas y sandalias si cumplen estas recomendaciones.

¿Cómo ya tiene 1 año, ya podemos fumar en su presencia?

- El tabaco es perjudicial a cualquier edad, pero cuando se es pequeño aún más.
- Los hijos de padres que fuman tienen más riesgo de bronquitis y asma.
- No se debe fumar delante de los niños.

¿Cómo protejo a mi hijo del sol?

- Proteged del sol en cualquier actividad del niño.
- Evitad estar mucho tiempo al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- La piel del niño es más sensible al sol que la del adulto. Cuanto mas rubio, más sensible es y más protección necesita.
- Usar filtros solares específicos para niños.
- Recordad que bajo la sombrilla y en zonas con césped se refleja el sol y no se está protegido.
- Se debe aplicar la protección solar 30 minutos antes de ponerse al sol. Y repetirla cada 2 horas o antes si se está mucho tiempo en el agua.

LA ALIMENTACION

¿Qué debo darle de comer? ¿Debe masticar?

- En el segundo año de vida crecen más despacio. Por eso no comen tanto.
- No conviene forzar al niño a comer. Hay que respetar su sensación de saciedad.
- Los carbohidratos son la base de la alimentación. Aportan el 50 % de la energía. Son: cereales, harinas, legumbres y verduras.
- Las proteínas las toman con la carne, pescado, huevo y leche. Con medio litro de leche y un filete pequeño al día ya es suficiente.
- Hay que evitar azucares refinados y grasas saturadas.
- No hay alimentos prohibidos, pero hay alimentos que no se recomiendan por el riesgo de atragantamiento., como los frutos secos.
- Es bueno que coma alimentos sólidos. Cortad los trozos pequeños para que no se atragante.
- Es mejor no recurrir a distracciones como televisión, canciones, chupetes etc. a la hora de comer.
- La dieta debería ser equilibrada, enseñando poco a poco al niño a comer de todo. Picotear entre horas no es recomendable.
- El tiempo empleado para comer será el suficiente y adecuado a la edad del niño. Luego se puede retirar el plato sin riñas ni enfados. Es bueno dejarle que intente comer solo.
- Siempre que se pueda es recomendable comer en familia.

SALUD BUCODENTAL

¿Cuántos dientes debe tener? ¿Cómo debe cuidarse los dientes? ¿Debe usar pasta?

- La dentición de la primera infancia (dientes de leche) se termina en esta etapa de la vida.
- Masticar alimentos favorece lel desarrollo de la mandíbula.
- Debe limpiarse los dientes después de cada comida.
- El cepillo se debe cambiar cada 3-4 meses.
- A esta edad, el cepillado deben hacerlo los padres sobre todo antes de dormir.
- Evitad los alimentos pegajosos cómo: caramelos, chocolates, zumos manufacturados.
- Intentad evitar chupetes y succión del pulgar a esta edad para evitar las maloclusiones,

EL SUEÑO NORMAL

¿Cuánto debe dormir mi hijo? ¿Qué debo de hacer para que duerma bien?

- Sería conveniente que los niños de 1 año duerman en su habitación y en su cuna.
- A esta edad suelen dormir unas 10 h por la noche y unas 2 h de siesta. Pero cada niño es distinto.
- Es importante que toda la familia actúe igual y que esté de acuerdo las rutinas a seguir al acostar al niño.
- Unos buenos hábitos del sueño podrían ser: acostar al niño a la misma hora, crear un ambiente agradable a la hora de acostarse, acompañar al niño con un objeto como inductor del sueño, intentar no dormir al niño en brazos, etc.
- Es mejor evitar las actividades estimulantes antes de acostar al niño.
- A la hora de acostarse, sed firmes y tranquilos.

¿Es buena la siesta? ¿Si duerme siesta dormirá peor por la noche? ¿Cuánto debe durar?

- A partir del año los niños suelen dormir la siesta solo de después de comer.
- Si no duermen siesta, suelen llegar a la noche cansados y más irritables, se duermen pronto y a veces no cenan.
- A veces, suprimir la siesta en edades tempranas puede ayudar a la aparición de sonambulismos o terrores nocturnos.

COMO ES SU AFECTIVIDAD

¿Cómo estimular a mi hijo? ¿Cómo potencio la relación entre el niño y nosotros?

- En esta edad el niño empieza a entender las normas y hay que iniciar su educación.
- A los 18 meses se inician las rabietas. Será algo transitorio. Es una fase normal de su maduración.
- Aprovechad los momentos cotidianos como las comidas, el baño y el ritual del sueño para compartirlos con el niño de forma relajada y que sea grato para las dos partes.
- A los niños se les debe hablar con claridad, no deformar las palabras. Así aprenderán las cosas correctamente desde el principio.
- Es bueno estimular al niño para que haga cosas por sí solo, pero siempre supervisado.
- Estableced unos minutos con vuestro hijo para leerle cuentos . Elegid lecturas que estimulen la imaginación del niño y sean educativas.

PREVENCION DE ACCIDENTES

¡Cuidado con los accidentes! ¿Cómo evitarlos? ¿Qué debo saber?

- No lo dejéis solo. A esta edad no comprende el peligro.
- La cuna debe ser homologada para evitar que quede atrapado entre los barrotes.
- Poned barreras de protección en las escaleras.
- No utilizar taca-taca. Es un riesgo de accidentes.
- Cuidado con ventanas y balcones. Poned cierres de seguridad.
- Cuidado con la bañera. Tiene doble peligro: resbalar y ahogarse.
- No dejéis cerca de los niños objetos cortantes o punzantes.
- Tened protectores en los enchufes y en las esquinas.
- En la cocina utilizad los quemadores traseros. Los mangos nunca deben sobresalir.
- Cuidado con la temperatura del agua en baños, biberones o comidas calientes
- No le pongáis collares, cadenas y bolsas alrededor del cuello. Se puede asfixiar.
- Mucho cuidado con los atragantamientos, con objetos pequeños que puedan meter en la boca o con frutos secos.
- No dejéis al alcance de los niños productos tóxicos o medicamentos. Ponedlos en armarios altos o con cerradura.
- Tened cerca el teléfono del ***Instituto de toxicología (914112676).***

Dirección de Internet con más información:

- **Dirección General de Tráfico**
- Infanciasegura.es

¿Qué precauciones debo tomar cuando viajamos en coche?

- Siempre se debe usar un Sistema de retención infantil (SRI) cuando el niño viaje en coche. Incluso en los trayectos más cortos.
- Se debe elegir un SRI homologado y acorde al peso y talla del niño.
- El anclaje al coche debe revisarse de manera periódica. El sistema ISOFIX es el más seguro.
- El niño debe ir correctamente sujeto con el arnés bien tensado.
- Lo más seguro es que el niño viaje en el asiento central posterior, y en sentido contrario a la marcha.
- Antes de iniciar el viaje. comprobar que están puestos los seguros de las puertas.
- El niño no debe sacar brazos o la cabeza por la ventanilla.
- No debe haber objetos sueltos en las bandejas traseras. Pueden dañar al niño.

CONSULTAS Y VACUNAS

¿Qué revisiones le faltan? ¿Le faltan vacunas? ¿Qué debo llevar a la revisión?

- En el 2º año de vida suelen tener 3 visitas al pediatra a los 12,15 y 18 meses.
- En estas revisiones se le completarán las vacunas según el calendario vacunal vigente en su comunidad. Cada año los calendarios oficiales se actualizan y pueden haber algunas variaciones.
- En este último año se inicia la vacunación contra aquellos virus de los que disponemos vacuna que son: Sarampión, Rubéola, Paperas y Varicela y se completan otras ya iniciadas.
- Según la comunidad autónoma donde se viva algunas vacunas no están financiadas.
- No olvidéis llevar la cartilla de salud de su hijo. De esta forma se le completarán los datos y lo tendrá todo registrado.

Para consultar los calendarios vacunales recomendados por comunidades autónomas:

¿Qué reacción debo esperar con las vacunas? ¿Qué debo hacer?

- Puede tener fiebre o dolor en la zona de la inyección.
- En la zona de la inyección se puede aplicar frío local.
- Si la reacción es leve le podéis dar Paracetamol a la dosis recomendada por su pediatra. Si no cede o la fiebre es muy alta, acudid a su pediatra para que vea si es una reacción a la vacuna o es otra la causa de la fiebre.

Fecha de publicación: 20-12-2011

Última fecha de actualización: 24-11-2020

Autor/es:

- Cristina Royo Bolea. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

CC BY NC ND