

MI GUÍA DE ALIMENTOS

Cereales (6 porciones)	Ejemplos de 1 porción de cereales: <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 - 1/2 rebanada de pan, bagel, tortilla o bollo • 1/3 - 1/2 taza de cereal listo para comer • 1/4 - 1/2 taza de avena cocida • 1/4 - 1/3 taza de arroz o pasta
Vegetales (2 - 3 porciones)	Ejemplos de 1 porción de vegetales: <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 - 1/3 taza de 100% jugo de vegetales • 1/4 - 1/3 taza de vegetales en puré, en rebanadas o picados • 1/4 - 1/3 taza de hojas verdes crudas • 1/2 maíz pequeño
Frutas (2 - 3 porciones)	Ejemplos de 1 porción de fruta: <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 - 1/3 taza de 100% jugo de fruta • 1/4 - 1/3 taza de fruta en puré, en rebanadas o picada • 1/2 banana pequeña • 1/3 - 1/2 taza de bayas
Lácteos (6 porciones)	Ejemplos de 1 porción de lácteos: <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de leche • 1/2 onza de queso • 4 onzas de yogur
Proteínas (2 porciones)	Ejemplos de 1 porción de alimentos con proteínas: <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 taza de frijoles o arvejas cocidas (frijoles rojos, pintos o lentejas) • 1 onza de carne, pollo o mariscos cocidos • 1 cucharada de mantequilla de maní • 1 huevo

MI DESARROLLO

12 - 18 meses

- Caminaré por mi cuenta (Hablen con mi médico si no doy pasos por mi cuenta para los 15 meses).
- Apilen bloques u otros objetos pequeños conmigo.
- Debería decir 3 palabras alrededor de los 12 meses, y alrededor de +10 palabras cerca de los 18 meses. Léanme a diario y nombren todo lo que hacen (“Vamos a alimentar al gato”) para que mi vocabulario crezca.
- Ayúdenme a aprender las partes de mi cuerpo señalándolas; las canciones como *Cabeza, hombros, rodillas y pies* me ayudan a aprender.
- Ofrézcanme crayones o lápices para dibujar en papel. Al principio, solo haré puntos en el papel, pero mejoraré y haré garabatos, y pronto haré círculos.

18 - 24 meses

- Puedo correr y es posible que pateo un balón si me enseñan cómo hacerlo.
- Sigo instrucciones verbales básicas (para cosas que me son familiares) como “dame la mano”.
- Puedo apilar entre 3 y 6 bloques pequeños o juguetes por mí mismo.
- Muéstrenme rompecabezas simples y básicos, y muéstrenme dónde van las piezas.
- Disfruto “ayudar”, así que es posible que los copie (como barrer o capillarme el cabello)



24 - 36 meses

- Diré frases de dos palabras. Cerca de los 3 años, diré oraciones de +3 palabras.
- Puedo saltar, y subir y bajar las escaleras por mí mismo.
- Déjenme intentar encordar cuentas o pasta cruda en una cuerda o cordón de zapato.
- Es posible que esté listo para aprender a ir al baño. ¡Déjenme ayudar! Enséñenme a bajarme y subirme los pantalones por mí mismo. Manténganse positivos, los accidentes ocurren - felicítenme por mis logros.

MANTÉNGANME SALUDABLE

- Asegúrense de que me cepille los dientes dos veces al día. Comiencen con visitas regulares al dentista al año de edad y a hacer controles cada 6 meses. Controlen el fluoruro en el agua; es posible que necesite tomar suplementos.
- Necesito actividad física a diario.
- Limiten mi tiempo de televisión y computadora a 2 horas o menos por día.

El sueño que necesito a mi edad		
Grupo etario		Horas de sueño recomendadas por día
Infantes	1-2 años	11-14 horas cada 24 (incluidas las siestas)
Prescolar	3-5 años	10-13 horas cada 24 (incluidas las siestas)

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

- Mi médico controlará mi crecimiento y desarrollo en cada visita de bienestar del bebé. Llamen a mi médico si les preocupa mi salud o mi desarrollo.
- Realicen pruebas de plomo a los niños a los 12 y a los 24 meses. Si no he recibido una prueba, hablen con mi enfermera o mi médico. Para obtener más información visiten www.michigan.gov/lead



Calendario de vacunación para niños de 1 a 3 años					
6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	2-3 años
HepB					
		DTap			
	Hib				
	PCV13				
	IPV				
Gripe (cada año)					
	MMR				
	Varicela				
	HepA				

Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/vaccines/parents

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

Hora de la comida

- Sigam un horario regular para las tres comidas y dos o tres tentempiés al día, cada tres horas aproximadamente.
- Déjenme decidir si quiero comer o no. Si no como, déjenme irme de la mesa hasta la próxima comida o tentempié.
- Déjenme elegir qué comer de los alimentos que me ofrecen. No me obliguen a comer un alimento, ofrézcanmelo otro día. Es posible que necesite probar un alimento nuevo varias veces antes de tragarlo.
- Déjenme decidir cuánto comer. Está bien que pida otra porción o deje comida en mi plato. Es posible que coma mucho de un alimento que me sirvieron y nada de otro.
- Denme un lugar cómodo. Apaguen la televisión o la música, déjeme usar utensilios acorde a mi tamaño y habilidad, y siéntense a comer conmigo a la mesa.
- Felicítenme por el buen comportamiento a la hora de las comidas, no por cuánto comí.

Nutrición

- Ustedes deciden una variedad de alimentos saludables que ofrecerme. Sirvanme tres o más grupos de alimentos en cada comida y dos o más grupos de alimentos en cada tentempié en porciones de tamaño para niños.
- Si eligen darme jugo, límitenlo a 4 onzas por día. Cuando tengo sed, lo mejor es el agua.
- Ofrézcanme alimentos ricos en hierro todos los días, como carne vacuna, cerdo, pollo, frijoles y cereales fortificados con hierro para reducir el riesgo de hierro bajo y anemia. Los alimentos ricos en vitamina C como las naranjas, los mangos, las fresas, el brócoli y los tomates ayudarán a que mi cuerpo utilice el hierro.

Riesgos de ahogo

- No me den nueces enteras, caramelos duros, palomitas o alimentos pegajosos.
- Corten los alimentos en trozos pequeños antes de servirlos. Por ejemplo, corten los perros calientes a lo largo y en cuartos. Corten las uvas en mitades.
- No dejen que camine, corra o juegue con comida en la boca. Manténganme sentado y supervisado al comer.

DESTETAR DE LA BOTELLA

- Comiencen a destetarme a los 12-15 meses. Es posible que desarrolle un apego emocional a la botella alrededor de los 15 meses.
- Para ayudarme a destetar: coloquen solo agua en la botella, coloquen leche y jugo en una taza, mantengan las botellas fuera de la vista, y encuentren nuevas formas de reconfortarme.
- No comiencen a destetarme si nuestra familia está estresada o está experimentando cambios.