

Growth and Development

Toddlers 12 - 14 Months

Nutrition and Feeding

- * Complete weaning to cup.
- * Serve whole milk in a cup.
- * Allow toddler to feed self with spoon but also provide safe finger foods.
- * Offer a variety of foods including fruits, vegetables, meats and meat alternatives.
- * Allow toddler to decide how much of a certain food to eat.
- * Do not add salt or sugar to toddler's food.
- * Include toddler with family dinner time.

Your Toddler May...

- * Pull to a stand
- * Stand alone for short periods
- * Walk holding on to objects/may walk alone
- * Imitate sounds, says "mama" and "dada"
- * Show emotions, resistive behavior
- * Clap to sounds
- * Want parent approval
- * Name objects/parts of body
- * Use thumb/forefinger together

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your toddler.

Healthy Practices

- * A well-child exam is due at 12 months of age. Schedule a dental exam.
- * Understand that temper tantrums and resistant behavior are normal and occur often at nap or bedtime.
- * Provide consistent discipline. NEVER hit or spank.
- * Redirect attention when necessary or use time out (1 minute for each year of age).
- * Teach comforting techniques by giving an object that soothes toddler, such as a blanket or a special toy.
- * Reinforce/reward good behavior. Praise more than criticize.
- * Encourage language development: Read and talk with child.
- * Teething: Expect discomfort, chewing on fingers/toys with increased drooling; thumb sucking is common.
- * Allow toddler to brush teeth without toothpaste. Parents need to repeat brushing. A dentist or other health care provider should be consulted before introducing fluoride toothpaste.
- * Anticipate that toddler may touch own genitals.
- * Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- * Know CPR and first aid.
- * Wash adult and toddler's hands after diapering.

Safety and Injury Prevention

- * Properly secure car seat in back seat. Car seat can be installed facing front once toddler weighs at least 20 pounds.
- * Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- * Do not leave toddler alone with young sibling or pet.
- * Keep plastic bags, balloons, marbles, and sharp objects away from toddler.
- * Always use the safety straps on a high chair. Never leave toddler alone while in high chair.
- * Use safety gates at top/bottom of stairs; be sure screens are secure on windows.
- * Do not leave toddler unattended in bath.
- * Do not use an infant walker at any age.
- * Avoid direct sun exposure. Use sun screen and a broad-brimmed hat.
- * Empty tubs, buckets and kiddie pools *immediately* after use.
- * Do not give nuts, peanut butter, popcorn, hot dogs, celery or carrot sticks, whole grapes or raisins until age 3-4 years of age.

Toddlers Enjoy...

- * Doing things with family (zoo, park, walks, etc.)
- * Rhymes and songs
- * Wooden blocks
- * Large crayons
- * Pushing, pulling, dumping, riding toys
- * Stacking towers and nesting cups/blocks
- * Picture books and being read to

Family Issues

- * Learn ways to express anger appropriately. Know when and where to ask for help. Remember that asking for help is a sign of strength.
- * Set time aside for older siblings, to decrease any resentment toward toddler. Include them in toddler's care and entertainment.
- * Take some time for yourself and spend some one-on-one time with your partner.
- * Show toddler, in a loving way, what is okay and what is not okay to do.
- * Limit television time.
- * Parents who respond to their children are not spoiling them. They are helping them develop trust, security and confidence.
- * If choosing child care, know and look for signs of high quality (www.qualistar.org).
- * Visit toddler's child care often and at different times of the day.

* Always Remember *

- * NEVER shake a baby or young child.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- * Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions? Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdph.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Poison Control 1-800-222-1222

Crecimiento y Desarrollo Niños Pequeños 12 - 14 Meses

Nutrición y Alimentación

- * Termine de retirar al bebé del biberón o el pecho.
- * Sirvale leche entera en una taza.
- * Deje que el niño(a) pequeño que coma solo con la cuchara, pero también déle comida que pueda comer con las manos sin peligro.
- * Ofrezca diversas comidas, incluyendo frutas, verduras, vegetales, carnes y alternativas a la carne.
- * Deje que el niño(a) decida cuánto come de cierto alimento.
- * No le ponga azúcar ni sal a la comida del niño(a).
- * Incluya al niño(a) con el resto de la familia a la hora de la comida.

Es Posible que su niño(a) Pueda...

- * Jalar algo para ponerse de pie
- * Estar de pie solo por un tiempo
- * Caminar sosteniéndose en algún objeto, o bien, caminar solo
- * Imitar sonidos, decir "mamá" y "papá"
- * Mostrar sus emociones, mostrar su resistencia a algo
- * Aplaudir siguiendo el sonido
- * Buscar que mamá y papá le aprueben
- * Decir los nombres de objetos y partes del cuerpo
- * Usar el pulgar y el índice para tomar algo
- * Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

Algunas Prácticas Recomendables

- * Un examen médico regular al cumplir el año. También haga una cita con el dentista.
- * Es importante entender que los berrinches y las resistencias del niño(a) son normales y suelen ocurrir a la hora de la siesta o a la hora de dormir.
- * La disciplina que imponga al bebé debe ser uniforme. NUNCA le pegue ni le dé nalgadas.
- * Cuando sea necesario, trate de distraer la atención del niño o haga que esté quieto un ratito (*time out*), un minuto por cada año de edad.
- * Enseñe al niño(a) pequeño(a) técnicas que lo calmen, dándole algún objeto que lo tranquilice, por ejemplo una cobijita o un juguete especial.
- * Refuerce y recompense su buena conducta. Alabe más y critique menos.
- * Ayúdele a desarrollar el lenguaje. Léale y platique con él o ella.
- * Durante la dentición el niño(a) va a estar incómodo, se va a morder los dedos y va a morder los juguetes, tendrá más salivación; también es común que se chupe el dedo pulgar.
- * Deje que el niño(a) se lave los dientes sin pasta; sin embargo, los padres deben volver a lavarle los dientes. Antes de empezar a usar pasta dental con fluoruro, consulte al dentista o al médico.
- * Es de esperarse que a esta edad el niño(a) se toque sus genitales.
- * No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- * Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).
- * Los adultos deben lavarse las manos después de cambiarle los pañales al bebé y antes de darle de comer y también se le deben lavar las manitas al bebé.

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Instale la silla de seguridad debidamente en el asiento trasero. Puede instalar la silla de seguridad para el coche mirando al frente cuando el niño(a) pese por lo menos 20 libras (aproximadamente 8 kilos).
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- * Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- * No deje al niño(a) solo(a) con un hermanito(a) ni con una mascota.
- * Las bolsas de plástico, los globos, las canicas y los objetos cortantes siempre deben estar fuera del alcance del niño(a).
- * Siempre use las correas de seguridad de la silla alta para comer y nunca deje al niño(a) solo(a) cuando esté en la silla alta.
- * Instale puertas de seguridad en las escaleras, arriba y abajo. Revise que los mosquiteros (telas de alambre) estén firmemente instalados en las ventanas.
- * No deje al niño(a) pequeño(a) solo(a) en el baño.
- * A ninguna edad use la andadera.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- * Tire el agua de las cubetas, tinas, bañeras y piscinas para niños *inmediatamente* después de usarlas.
- * No le dé nueces, mantequilla de cacahuete, perros calientes (*hot dogs*), palomitas de maíz, apio, zanahoria, uvas enteras ni pasitas hasta que tenga 3 ó 4 años de edad.

A los niños pequeños les Gusta...

- * Pasear con la familia, ir al zoológico, al parque, salir a caminar, etc.
- * Las rimas y las canciones
- * Empujar, jalar, vaciar, y los juguetes a los que puede subirse, por ejemplo, los caballitos o cochecitos.
- * Los bloques de madera
- * Hacer torres y acomodar los bloques o tazas una dentro de la otra
- * Las crayolas grandes
- * Los libros con ilustraciones y que le lean

Cuestiones Familiares

- * Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y en dónde pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda no significa que sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza.
- * Dedique tiempo a los hermanos mayores del niño(a) pequeño(a) para reducir el resentimiento que pudieran tener por él o ella. Pídales que le ayuden a atenderlo y a jugar con él o ella.
- * Dedique también tiempo para sí misma y para pasar tiempo a solas con su pareja.
- * Cariñosamente, enseñe al niño(a) pequeño(a) lo que está bien hacer y lo que no está bien hacer.
- * Limite el tiempo de ver televisión.
- * Los padres que responden a sus hijos no los están echando a perder; los están ayudando a desarrollar su confianza y su seguridad.
- * Si opta por la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. (www.qualistar.org)
- * Vaya a la guardería con frecuencia y a distintas horas del día.

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdph.state.co.us)

Comuníquese a:

- * Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- * Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- * Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

- * Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o www.childcareaware.org
- * Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- * Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- * La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- * Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996