Creando un hogar seguro y saludable

Acerca de este curso

Los niños en edad preescolar tienen una naturaleza curiosa y les gusta explorar sus alrededores. Para mantener a su hijo saludable y a salvo en su hogar, debe crear un entorno libre de peligros potenciales. Este curso le ofrece consejos para crear un entorno saludable y seguro para mantener a su hijo a salvo.

Aprenderá consejos para minimizar la exposición al plomo y al humo secundario de tabaco. Aprenderá qué hacer en caso de incendio y cómo administrar primeros auxilios en caso de emergencia. También aprenderá a crear un entorno seguro para que duerman los bebés y cómo mantener la seguridad de su hijo en el automóvil, al jugar al aire libre, y cerca del agua.

Creando un hogar seguro y saludable

El primer paso para crear un entorno seguro en el hogar es estar consciente de sus alrededores. Inspeccione su vivienda y determine qué áreas pueden ser riesgos potenciales para la seguridad de su hijo, prestando especial atención a los peligros ambientales. Recorramos una casa típica para ayudarle a reconocer posibles riesgos y peligros que puede evitar para garantizar la seguridad de su hijo.

Seguridad contra incendios

Comencemos con la seguridad contra incendios en casa. Deben haber detectores de humo y alarmas de monóxido de carbono instaladas afuera de los dormitorios y recámaras, en todos los niveles de la casa. Ambos tipos de aparatos deben probarse por lo menos una vez, y debe cambiar las baterías al menos dos veces al año. Un consejo para recordar el cambio de baterías es hacerlo cada vez que cambie el horario, en la primavera y el otoño.

Debe tener extintores de incendios en la cocina y en lugares accesibles de todos los niveles de la casa. Los adultos que vivan en la casa deben saber cómo utilizar el extintor de incendios. No olvide revisar la fecha de vencimiento del extintor para asegurase de que está vigente.

Colaboren en familia para crear un plan de escape para casos de incendio. Identifiquen por o menos dos maneras de escapar de cada habitación e identifiquen un lugar en el exterior para reunirse después de salir. Explique a sus hijos que una vez que estén a salvo en el exterior, no deben regresar a la casa. Hagan un simulacro de incendio al menos dos veces al año, para practicar el plan de escape. Es buena idea practicar el simulacro el mismo día que cambie las baterías de sus alarmas de humo y monóxido de carbono, para que le sea más fácil recordarlo.

Existen otras medidas de precaución contra incendios que puede implementar en su hogar. Aquí presentamos algunas.

Al comprar pijamas para su hijo, revise que no queden demasiado holgadas y que estén marcadas como "resistentes al fuego".

Si su casa tiene varios niveles, o si vive en un departamento en el segundo piso, tenga a la mano una escalera de escape para casos de emergencia.

No debe dejar comida sin atender en la estufa, y los secadores de tela y utensilios de madera deben mantenerse lejos de la estufa para evitar un incendio.

Almacene cerillos y encendedores en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños. Hable con sus hijos sobre nunca jugar con fuego.

Los calefactores portátiles deben mantenerse por lo menos a 3 pies de distancia de materiales inflamables, como camas, sábanas, cortinas, muebles, etc. Los calefactores nunca deben dejarse solos mientras están encendidos.

Dejar velas encendidas sin atención es un peligro potencial. Siempre deje las velas fuera del alcance de los niños, y apáguelas cuando salga de la habitación o de la casa, y antes de irse a la cama.

Reemplace los cables eléctricos dañados y no sobrecargue los tomacorrientes con múltiples aparatos eléctricos.

Inspeccione y dé mantenimiento a su sistema de calefacción cada año, antes de que comience el invierno.

También es necesario inspeccionar si la chimenea necesita limpieza o reparaciones. Siempre supervise a sus hijos cuando tenga fuego en la chimenea. Use una pantalla para chimenea, y piense en instalar una puerta de seguridad robusta para mantener fuera a los niños.

Guarde la gasolina y otros líquidos combustibles en recipientes de seguridad aprobados, lejos de fuentes de calor y fuera del alcance de los niños.

Prevención de envenenamiento

Considerando la naturaleza curiosa de los niños en edad preescolar, mantenga todas las sustancias químicas venenosas o potencialmente nocivas guardadas y fuera de su alcance. Las sustancias químicas potencialmente nocivas incluyen: limpiadores caseros, detergente para ropa y pastillas de detergente para vajilla. Las pastillas pueden tener efectos nocivos graves si un niño las muerde. Esto también incluye pesticidas y sustancias químicas para el jardín, anticongelantes, aceite, gasolina, solución limpiaparabrisas y adelgazadores de pintura.

Las sustancias químicas potencialmente nocivas deben etiquetarse claramente y guardarse lejos de los alimentos y medicamentos. Almacene las sustancias químicas en sus envases originales, y nunca en botellas de agua o envases de leche. Explíquele a su hijo que estos artículos son peligrosos y que nunca debe beberlos, comerlos, ni jugar con ellos.

Tenga extrema precaución con los artículos que contengan baterías de botón, como controles remotos, relojes pulsera y cámaras. Mantenga el compartimiento de la batería bien cerrado y las baterías de repuesto fuera del alcance de los niños. De ingerirse, las baterías de botón pueden tener consecuencias médicas graves y potencialmente causar la muerte. Si sospecha que su hijo se ha tragado una batería de botón, ¡busque atención médica de inmediato!

Si su hijo se expone a una sustancia química peligrosa, llame de inmediato a un centro de control de intoxicaciones para recibir instrucciones para manejar la situación. Los centros de control de intoxicaciones cuentan con especialistas certificados las 24 horas del día, 7 días a la semana, para brindar orientación confidencial sobre todo tipo de exposición a venenos, ya

sean sustancias químicas del hogar, cosméticos, medicamentos, alcohol, pesticidas, plantas e incluso picaduras de insectos.

Es buena idea poner el número de teléfono en su refrigerador o en otro lugar de fácil acceso. También puede programar el número en su teléfono celular, en caso de que tenga una emergencia cuando esté fuera de su casa.

El sitio de internet del centro de control de intoxicaciones tendrá las medidas de primeros auxilios que debe administrar de inmediato si su hijo se ha expuesto a materiales peligrosos.

Puede encontrar más información sobre el control de intoxicaciones en la pestaña Recursos.

Seguridad con los medicamentos

Los medicamentos deben estar guardados en un lugar seguro. No guarde los medicamentos en el mostrador del baño o de la cocina, ni en su bolso o portafolios, donde sea fácil tomarlos. Cuando acuda a la farmacia, pida envases para pastillas a prueba de niños. Tenga cuidado, porque su hijo podría ser capaz de abrirlos. Hable con sus hijos sobre nunca tomar medicamentos sin un adulto presente. Al administrar medicamentos recetados, siga las indicaciones del pediatra y nunca administre los medicamentos de un miembro de la familia a otro. Antes de administrar cualquier medicamento, revise cuidadosamente que el envase corresponda al medicamento correcto. Nunca le administre a su hijo medicamentos en la oscuridad, donde no pueda ver con claridad el envase o la cantidad que se administra. Trate de no convencer a su hijo de tomar un medicamento identificándolo como un dulce o golosina, y no medique a su hijo sin supervisión de un médico.

También debe tener cuidado al administrar medicamentos de venta libre. Asegúrese de leer y seguir las instrucciones de la etiqueta. Piense en llevar una bitácora de medicamentos cuando su hijo esté enfermo. En la bitácora, anote el tipo de medicamento, la hora en que se administró, la dosis y cómo se sentía su hijo en ese momento; por ejemplo, con fiebre, náuseas, etc. Estos registros detallados pueden serle de utilidad a su médico en caso de que su hijo siga enfermo.

Los peligros del humo secundario

El humo secundario es el humo del extremo encendido de un cigarrillo, puro o pipa, que es inhalado pasivamente por las personas que rodean a quien está fumando. El humo exhalado por el fumador también se considera humo secundario. El humo secundario contiene más de 7,000 sustancias químicas las mismas sustancias peligrosas que se encuentran en los productos de tabaco. Muchas de ellas causan cáncer y tienen numerosos efectos negativos sobre la salud. No existe una cantidad de humo secundario que pueda aspirar de manera segura. La exposición incluso a pequeñas cantidades puede afectar negativamente su salud y la de sus hijos.

En el caso de niños con asma, el humo secundario puede desencadenar ataques severos de asma. Los niños que son expuestos a humo secundario se enferman con más frecuencia, sufren de infecciones auditivas y respiratorias como bronquitis y neumonía, y pueden sufrir de otros síntomas respiratorios como sibilancias, tos y falta de aire.

Las mujeres que fuman mientras están embarazadas tienen más probabilidades de tener bebés con un menor peso al nacer. Además, el humo secundario es una causa conocida de síndrome de muerte infantil súbita (por sus siglas en inglés, "SIDS").

Estas son algunas maneras de proteger a sus hijos del humo secundario. Convierta a su casa y su automóvil en espacios libres de humo. No fume cerca de su hijo, ni permita que lo hagan sus niñeras, amigos o familiares. Abrir las ventanas o usar un filtro de aire no protege a su hijo de los efectos nocivos del humo secundario. Evite llevar a su hijo a establecimientos en donde se permita fumar, y asegúrese de elegir también una guardería libre de humo de tabaco. Si usted o alguien que conoce necesita dejar de fumar, puede encontrar recursos adicionales en la pestaña Recursos.

Los peligros de la exposición al plomo

El plomo es un metal que aparece en la naturaleza y que se encuentra en pequeños depósitos en el suelo. El plomo es venenoso para los humanos, y la exposición al mismo puede causar problema durante toda la vida. En el pasado, el plomo se usaba en pintura, tuberías, cerámica e incluso maquillaje. Sin embargo, la normativa de seguridad vigente ha reducido en gran medida la cantidad de plomo en estos artículos.

El plomo puede introducirse en el cuerpo cuando un niño come polvo o tierra contaminados con plomo, o trocitos de pintura de un juguete que se meta a la boca. El plomo en polvo puede cubrir una superficie para cocinar, y transferirse fácilmente a la comida. La inhalación de plomo es particularmente preocupante. Cuando se renueva una casa que fue pintada con pintura que contenía plomo, se liberan partículas de plomo en el aire que pueden ser aspiradas por las personas que estén cercanas.

Proteger a su hijo de la exposición al plomo es importante para su salud y bienestar en general. La exposición al plomo puede afectar el crecimiento y desarrollo de los niños, causar daños al cerebro y el sistema nervioso, y causar dificultades en la audición y el habla. Puede causar dificultades para aprender y prestar atención, y un cociente intelectual más bajo.

Los niños menores de 6 años de edad están en más peligro de envenenamiento por plomo, porque se están desarrollando con rapidez y pueden absorber el plomo con más facilidad que un adulto. Los niños pequeños con frecuencia se meten las manos, juguetes y otros objetos en la boca, lo que aumenta su riesgo de exposición al plomo. Ninguna cantidad de exposición al plomo se considera segura.

Las normas federales prohibieron el uso de pintura con base de plomo en 1978. Las casas o edificios construidos antes de 1978 tienen más probabilidades de haber sido pintados con pintura con base de plomo. La pintura con base de plomo es un peligro cuando empieza a descascararse, agrietarse o caerse, ya que esto aumenta el riesgo de exposición a polvo de plomo y de que los niños se coman los trozos de pintura. Inspeccione detenidamente el alféizar de las ventanas, los marcos de las puertas y otros sitios en donde la pintura se haya deteriorado y que su hijo pueda alcanzar.

La tierra de los patios y espacios de juego también puede contaminarse con plomo. Para ayudarle a proteger a sus niños, asegúrese de que se laven las manos y se limpien los zapatos en tapetes después de jugar en el exterior.

Preste especial atención a los juguetes viejos que hayan sido de los padres o abuelos, y a los juguetes importados de otros países, ya que pueden contener plomo. La joyería de fantasía de juguete, como la que se vende en máquinas expendedoras; los caramelos importados con chile en polvo o tamarindo, y los platos de cerámica y barro importados pueden potencialmente estar contaminados con plomo. Los juegos infantiles viejos también pueden haber sido pintados con pintura con plomo.

El agua puede contaminarse por plomo debido a la corrosión de las tuberías y soldadura con plomo. Usar agua fría del lavabo puede ayudar a reducir la potencial exposición, dado que es más probable que el agua caliente esté contaminada.

La mayoría de los niños que han sido expuestos al plomo no presentan signos ni síntomas. Si sospecha que su hijo ha estado expuesto, comuníquese con su pediatra. Se usa una prueba de sangre para medir la cantidad de plomo en la sangre. Su pediatra puede determinar el tratamiento adecuado y ayudarle a identificar áreas en las que puede existir plomo en el entorno del niño.

La Agencia de Protección Ambiental ha implementado normas para controlar la exposición de plomo en el agua potable; sin embargo, las viviendas construidas antes de 1986 podrían tener tuberías y accesorios de plomo. En su sitio de internet, la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de Estados Unidos ofrece información sobre la retirada del mercado de juguetes y productos que contengan plomo y otros riesgos de seguridad. Puede ver información sobre la exposición al plomo en agua y tierra en la pestaña Recursos.

Medidas de seguridad

A continuación presentamos algunas medidas adicionales para tener un entorno casero seguro y saludable. En un hogar seguro y saludable:

- Los tomacorrientes están cubiertos con tapones de seguridad.
- Los muebles y libreros están sujetos a la pared, de modo que no puedan caerse si se suben a ellos.
- Los televisores de pantalla plana están montados en la pared.
- Los televisores de tubo de rayos catódicos están colocados en soportes diseñados especialmenete para soportar su peso.
- Las persianas no tienen cordones, o bien los cordones están enrollados y fuera del alcance de los niños.
- Se han instalado pasadores y seguros a prueba de niños en todos los gabinetes que contengan artículos peligrosos.
- La temperatura del agua caliente de la casa no debe ser mayor a 120 grados F.
- Las armas de fuego están descargadas y almacenadas en un gabinete con llave o una caja fuerte especial, en un lugar distinto a las municiones.
- Cuando está en casa, las puertas al exterior están cerradas con llave. Se ha enseñado a los niños a no abrir la puerta sin un adulto.

Tenga cuidado con las áreas con moho, porque se sabe que es un desencadenante del asma.

La casa está bien ventilada y los filtros de aire se cambian de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Los grifos con fugas y las tuberías rotas se reparan de inmediato.

¡La vivienda está libre de insectos, roedores y otras plagas! Los pesticidas se usan de acuerdo con las instrucciones del fabricante y se almacenan fuera del alcance de los niños.

No se deja comida afuera, y se guarda en recipientes herméticos.

Se da mantenimiento a los patios y no hay agua estancada o encharcada en el exterior, en donde pueden propagarse los mosquitos.

Preparación para emergencias

Los primeros auxilios consisten de atención médica que se le presta a una persona lesionada inmediatamente después de que ocurra la lesión. Una medidas importante que pueden tomar los padres para garantizar la seguridad y el bienestar de sus hijos es recibir entrenamiento en resucitación cardiopulmonar (RCP), uso del desfibrilador externo automático (por sus siglas en inglés, "AED") y primeros auxilios. Estar preparado para actuar en una situación de emergencia puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Encuentre información sobre el entrenamiento para certificarse en su región en la pestaña Recursos.

El primer paso para estar preparado para una emergencia es tener un botiquín de primeros auxilios bien surtido y listo para usarse. Dado que las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar y momento, tenga un botiquín en casa y otro en su automóvil. Puede comprar su botiquín de primeros auxilios, o armarlo por sí mismo. Esta es una lista de los artículos que debe incluir en su botiquín.

Encuentre un estuche. Puede usar una caja para pesca, una caja de plástico con tapa, una lonchera, una mochila o cualquier bolsa que se cierre con cremallera. Márquelo claramente: "Botiquín de primeros auxilios". Necesitará un manual de primeros auxilios, una lista de números telefónicos de emergencias, una linterna pequeña, tijeras, pinzas, alfileres de seguridad, un par de guantes desechables, desinfectante de manos, toallitas con antiséptico, venditas adhesivas de varios tamaños, vendajes triangulares, cinta adhesiva, vendas elásticas, gasa estéril de varios tamaños, un rollo de gasa, ungüento antibiótico, crema de hidrocortisona y una cobija.

Use bolsas de plástico sellables para guardar cada artículo en el botiquín, y reemplácelos cuando sea necesario. Marque en las bolsas el artículo que contienen. Dado que algunos artículos tienen fecha de vencimiento, revise el botiquín ocasionalmente y reemplace los artículos que lo necesiten. Revise que las baterías de la lámpara aún funcionan.

Guarde el botiquín en un lugar accesible, pero fuera del alcance de los niños. Enseñe a sus hijos en dónde está ubicado, para que puedan mostrárselo a un adulto en caso de emergencia.

En una situación en la que tenga que prestar primeros auxilios, proteja primero su seguridad. Tome estas medidas de precaución cuando esté en una situación en la que deba prestar primeros auxilios.

1. Lávese las manos con agua y jabón antes y después de prestar primeros auxilios. Siga estos pasos para lavarse las manos correctamente:
    - Mójese las manos con agua tibia.
    - Aplique jabón.
    - Frótese las manos al menos 20 segundos.
    - Enjuáguese bien las manos con agua tibia.
    - Séquese las manos con una toalla de papel desechable.
2. Use guantes desechables cuando podrían entrar en contacto con sangre o fluidos corporales. Lávese las manos con agua y jabón después de quitarse los guantes.
3. Limpie y desinfecte todas las superficies que entren en contacto con sangre o fluidos corporales.
4. Deseche todos los materiales y guantes contaminados de manera correcta.

Brindar primeros auxilios

Es relativamente común que a los niños les sangre la nariz. El aire seco y frío, y hurgarse la nariz con los dedos, pueden hacer que un niño sangre con frecuencia por la nariz. Cuando ocurra una hemorragia nasal, mantenga la calma y tranquilice al niño. Ver sangre puede asustar a un niño, así que es importante que mantenga la calma.

La mayoría de las hemorragias nasales pueden controlarse siguiendo estos pasos:

- Haga que el niño se siente con la espalda recta y la cabeza inclinada ligeramente hacia adelante. Los niños con hemorragia nasal no deben inclinar la cabeza hacia atrás ni acostarse, ya que el niño podría tragarse la sangre y luego toser o ahogarse con ella.
- Pellizque la parte suave de la nariz contra el puente central para aplicar presión.
- Diga al niño que respira por la boca, ya que podría darle miedo no poder respirar.
- Aplique la presión por 10 minutos. Si el sangrado continúa, vuelva a aplicar la presión por 10 minutos más.
- Si la hemorragia no cede a estas alturas, busque atención médica.
- Si el niño tiene algún objeto atorado en la nariz, solicite asistencia médica para retirarlo.

Responder con rapidez a una emergencia dental puede reducir el riesgo de infecciones y mejora las probabilidades de un resultado positivo. Cuando ocurra una emergencia dental, llame de inmediato a su dentista pediátrico para preguntarle cómo manejar la situación.

Tenga el número de teléfono del dentista pediátrico a la mano en su hogar. También puede programar el número en su teléfono celular, para tenerlo disponible en caso de emergencia.

Cuando se cae un diente a causa de un golpe, se toman diferentes medidas dependiendo de si se trata de un diente de leche o uno permanente.

Si es un diente de leche:

- Llame a su dentista pediátrico.
- Enjuague la boca del niño con agua fría, y aplique una compresa fría a la boca.
- No vuelva a colocar el diente en su espacio, ya que podría causar una infección y dañar el diente permanente.

Si es un diente permanente:

- Llame a su dentista pediátrico de inmediato. Si el consultorio dental está cerrado, llame al número de emergencia del consultorio.
- Encuentre el diente y levántelo por la corona, o la parte superior del diente, tratando de no tocar la raíz.
- Enjuague el diente cuidadosamente en agua fría.
- No use jabón, ni talle el diente, ni lo seque.
- Si es posible, vuelva a colocar el diente en su espacio y sosténgalo con una tela o gasa limpia.
- Si no puede volver a colocar el diente en su espacio, póngalo en un recipiente limpio lleno de leche fría, para ayudar a conservarlo. Si no tiene leche a la mano, use la saliva del niño.
- No deje que el diente se seque, no lo envuelva en una servilleta o tela, y no lo coloque en agua.
- Lleve a su hijo y el diente al dentista pediátrico de inmediato. Es importante que reciba atención inmediata para reimplantar el diente.

Para obtener más información, visite el sitio de internet de la Academia Americana de Odontología Pediátrica. El sitio se encuentra en la pestaña Recursos.

Prevención de caídas

Tomar medidas para evitar que su hijo en edad preescolar sufra caídas serias es otra importante medida de seguridad. Si su niño se cae, llame de inmediato al 911 si la lesiones en la cabeza, la espalda, el cuello o las caderas. No mueva a un niño cuando se sospecha de una lesión en el cuello o la espalda o de un hueso roto; si el niño sufre convulsiones, si el niño esta inconsciente, o el niño tiene problemas para respirar.

Después de una caída, monitoree que su hijo no presente signos de conmoción cerebral durante las siguientes 24 horas. Los signos de conmoción cerebral incluyen: problemas para concentrarse, problemas para dormir, vómitos, mareos, problemas de equilibrio e irritabilidad. Si sospecha una conmoción cerebral, lleve a su hijo al médico para una evaluación.

En el caso de golpes y moretones leves, eleve el área lesionada y aplique hielo envuelto en una toalla húmeda al área durante 15-20 minutos. No ponga hielo directamente sobre la piel. Repita un par de veces por hora, si es necesario. Consiga atención médica si aumenta la inflamación o si el dolor no cede.

Encuentre información sobre conmociones cerebrales en la pestaña Recursos.

Estas son algunas medidas de precaución que pueden tomar los padres y tutores para evitar que los niños se caigan.

- Instalar puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Mantener las escaleras y los pasillos libres de obstáculos.
- Instalar pasamanos en los dos lados de las escaleras, tanto interiores como exteriores.
- Limpiar de inmediato los líquidos derramados en el piso.
- Instalar luces nocturna en los pasillos y en los lugares por los que caminan los niños de noche.
- Nunca dejar a los niños solos en un lugar elevado (por ejemplo, un mostrador).
- No dejar que los niños salten sobre las camas o los muebles.
- No atravesar cables en los pasillos.
- Fijar los tapetes y reparar las tablas sueltas del piso.
- Sujetar a los niños con correas de seguridad cuando estén en sillas altas, carriolas o carritos de compras.

Asfixia

Los niños pequeños, especialmente los menores de 4 años de edad, tienen un mayor riesgo de asfixia. Los niños pueden asfixiarse con una gran variedad de comidas, especialmente si son duras, pegajosas, pequeñas, redondas o circulares. No le dé los siguientes alimentos a los niños pequeños.

Alimentos duros como nueces y semillas, patatas fritas y pretzels, caramelos duros, zanahorias y verduras crudas, frutas secas y pasas, rebanadas de manzana, y trozos de carne dura.

Alimentos pegajosos como malvaviscos, mantequilla de maní, chiclosos y caramelo pegajoso.

Comidas pequeñas como palomitas de maíz, granos de elote, frijoles enteros y guisantes.

Alimentos de forma redonda o circular, como uvas, rebanadas de salchicha y tomates cherry.

Alimentos que son fáciles de tragar, como salchichas y goma de mascar.

Para reducir el riesgo de asfixia, vigile de cerca a sus niños mientras comen. Corte la comida en trozos pequeños y comestibles. Anímelos a comer con lentitud y a masticar completamente su comida, y limite las distracciones mientras comen, apagando el televisor.

Lo básico para llamar al 911

Enseñarle a su hijo a llamar al 911 en una emergencia es una habilidad importante que podría salvar una vida. Al hablar con su hijo sobre cómo llamar al 911, explíquele cuáles situaciones son emergencias y cuáles no.

Una emergencia puede ser un incendio, cuando su padre o madre está lastimado y necesita ayuda, una persona inconsciente que no responde, cuando un intruso entra a la casa, o un accidente de automóvil.

Las situaciones que no son emergencias son cuando lo castigan, el perro se sale de la casa, un hermano les quita un juguete.

Explíquele a su hijo la información que le pedirá el operador de 911: Por ejemplo, su nombre, ubicación o dirección, el tipo de emergencia y si hay alguien herido y que necesite ayuda.

Dígale a su hijo que es importante mantener la calma y hablar con vos fuerte y clara para que el operador de 911 le entienda. Enséñele a su hijo a no colgar el teléfono hasta que el operador de 911 se lo indique.

Enseñe a su hijo a marcar 911 desde el teléfono de su casa y desde un celular, y luego haga que practique marcar los números 9-1-1.

Repasen esto con regularidad.

Entorno seguro para dormir

Tome medidas preventivas y cree un entorno seguro para dormir para los bebés, para reducir el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (por sus siglas en inglés, "SIDS") y otros riesgos de muerte relacionada con el sueño. Debe crear un entorno seguro para dormir cada vez que su bebé tome una siesta o se vaya a dormir por la noche. Hable sobre las condiciones seguras de sueño con todas las personas que cuiden de su bebé.

Siga estos pasos para crear un entorno de sueño seguro para su bebé.

- Acueste a su hijo a dormir boca arriba. Dormir boca arriba es la posición más segura para los bebés. A la hora de jugar, es importante que los bebés pasen un tiempo boca abajo para desarrollar los músculos de su cuello y hombros; sin embargo, los bebés nunca deben dormir boca abajo.
- Los bebés deben dormir sobre una superficie firme, como una cuna o un moisés con colchón firme cubierto con una sábana cajonera bien ajustada.
- Los bebés no deben dormir sobre sofás, colchonetas, sillones, sobre una almohada o cobija, ni en una cama de adulto. No debe acostar un bebé a dormir en un columpio de bebé, mecedora, asiento para automóvil o portabebé.
- La cuna o área de dormir no debe tener almohadas, cobijas, sábanas sueltas, animales de peluche, juguetes o cojines protectores. Si su hijo se queda dormido mientras juega, llévelo a un área segura para dormir, lejos de almohadas, sábanas y animales de peluche.
- Los bebés deben dormir solos y nunca dormir junto con un adulto ni con otro niño, ni siquiera durante una siesta. Su bebé puede dormir en su cuna en la habitación de usted, donde puede verlo con frecuencia durante la noche. Si amamanta, alimenta o cambia a su bebé durante la noche, asegúrese de volver a colocarlo en su cuna o moisés.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir, en un pijama de una pieza, en donde no le dé demasiado calor durante la noche. No le ponga varias capas de ropa, ni lo cubra con cobijas o sábanas.
- Darle al bebé un chupón seco que no esté unido a un listón o animal de peluche es una práctica segura, y puede ayudar a reducir el riesgo de SIDS. Sin embargo, si el bebé no quiere el chupón, ni tiene que obligarlo a usarlo. Puede ver más información sobre el sueño seguro en la pestaña Recursos.

Seguridad en el automóvil

Mantener a su hijo bien sujeto mientras viaja en un vehículo es crítico para su seguridad en caso de accidente. La Academia Americana de Pediatría desarrolló lineamientos para ayudar a los padres a determinar cuándo su hijo está listo para pasar al siguiente nivel de sujeción en el asiento. Estas son algunas recomendaciones para las mejores prácticas.

- Voltear hacia atrás: Los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento para automóvil en el que volteen hacia atrás hasta los dos años de edad o más, hasta que alcancen las especificaciones de estatura y peso máximos del asiento.
- Voltear hacia adelante: El niño debe viajar en un asiento para automóvil en el que voltee hacia adelante hasta que alcance las especificaciones de estatura y peso máximos del asiento, que generalmente son de 40 a 80 libras.
- Después de los 4 años de edad y cuando el niño pese más de 40 libras, debe viajar en un asiento elevador con el cinturón para adultos colocado sobre el hombro y la cadera. Los asientos elevadores garantizan que el cinturón de seguridad quede bien colocado sobre el niño. Los asientos elevadores deben usarse tanto con el cinturón de hombro como con el de cadera. El cinturón de cadera debe quedar firme sobre las caderas y los muslos de su hijo. El cinturón de hombro debe cruzar la parte media del hombro y el pecho del niño, lejos de su rostro y cuello.

  Su niño debe tener la madurez suficiente para viajar seguro en un asiento elevador. Por ejemplo, su hijo debe saber que no debe quitarse ni desabrochar el cinturón de seguridad, sacar el brazo del cinturón de hombro, ni inclinarse hacia adelante para tratar de recoger cosas del piso.

El asiento trasero es el lugar más seguro para un niño en un vehículo. Los niños menores de 13 años de edad deben viajar bien sujetos en el asiento trasero.

Las leyes de Texas ordenan que todos los niños menores de 8 años de edad, a menos que tengan una estatura mayor a 4 pies 9 pulgadas, deben estar sujetos en un asiento de seguridad para niños cuando viajen en un vehículo. Esto significa que cuando su hijo cumpla 8 años de edad, es legal que viaje en un vehículo usando sólo el cinturón de seguridad para adultos.

Sin embargo, si su hijo tiene 8 años de edad pero no ha alcanzado 4 pies 9 pulgadas de estatura, la opción más segura sería que siga usando el asiento de seguridad, ya que los cinturones de seguridad para adultos están diseñados para personas que midan por lo menos 4 pies 9 pulgadas.

Los conductores y otros pasajeros, ya sea en el asiento delantero o en el trasero, están obligados por la ley a usar un cinturón de seguridad. Las personas de cualquier edad que no usen un cinturón de seguridad están rompiendo la ley y pueden recibir una multa. Las leyes de Texas también prohíben viajar sin un asiento elevador.

Como padre o madre, sea un buen ejemplo y siempre use el cinturón de seguridad cuando viaje en automóvil. Encuentre información sobre la seguridad de los niños pasajeros en la pestaña Recursos.

Golpe de calor

Los niños que se queden solo en un automóvil pueden sufrir de golpe de calor, que puede tener consecuencias fatales. El interior de un automóvil puede calentarse con rapidez. En sólo 10 minutos, la temperatura en el interior de un automóvil puede aumentar hasta 20 grados. Incluso en días nublados y frescos con temperaturas entre 60 y 70 grados, el interior de un automóvil puede superar los 100 grados. Dejar una ventana un poco abierta no ayuda a reducir las altas temperaturas en el interior de un automóvil. Dado que el cuerpo de un niño se sobrecalienta de 3 a 5 veces más rápido que el de un adulto, esto vuelve a los niños más susceptibles al golpe de calor. Si alguna vez ve a un niño solo en un automóvil, ¡llame al 911 de inmediato!

Siga estos consejos para mantener seguro a su hijo.

- Nunca deje solo a su hijo en un automóvil, ni siquiera un par de minutos mientras hace un mandado.
- Mantenga las llaves del automóvil fuera de su alcance, y nunca deje a su hijo jugar en un automóvil estacionado. Hable con su hijo sobre por qué es peligroso jugar en un automóvil estacionado.
- Mantenga las puertas y el maletero de su automóvil cerrados con llave en todo momento, incluso cuando esté estacionado adentro de su cochera.
- Revise el asiento trasero de su automóvil cada vez que salga, para asegurarse de que no hay nadie en el vehículo. Desafortunadamente, han ocurrido incidentes en los que se han quedado niños en el asiento trasero de un automóvil por accidente. Considere dejar algo que necesite, como su bolso, portafolios o teléfono celular, en el asiento trasero, como recordatorio de que un niño está en el asiento trasero del automóvil. Si alguien más va a llevar a su hijo, llame para confirmar que su hijo ha llegado a salvo a su destino.
- Si su hijo acude a la guardería, pídales que le llamen si su hijo no llega a la hora normal algún día.

Seguridad al aire libre

Hay que animar a los niños a realizar actividades físicas al menos 60 minutos al día. También hay que animarlos a jugar al aire libre y disfrutar de la naturaleza. Sin embargo, es importante mantener seguro a su hijo cuando juegue al aire libre. Cuando estén al aire libre, los niños deben ser supervisados por un adulto en todo momento.

Asegúrese de que su hijo use un casco y equipo de protección apropiado cuando viaje en bicicleta, patineta, motoneta o patines.

Enséñele a su hijo a no jugar en la calle, sino que en la entrada de la cochera y en la acera. Dígale a su hijo que no persiga las pelotas o juguetes que rueden hacia la calle, sino que le pida ayuda a un adulto para recuperarlos. Por último, hable con su hijo sobre los desconocidos y qué hacer si un desconocido se le aproxima.

Jugar en juegos infantiles representa otros riesgos. Enséñele a su hijo a tener presentes estas situaciones cuando esté en los juegos.

- Debe tener cuidado de no caminar adelante o detrás de columpios cuando los están usando.
- Al deslizarse por un resbaladero, el niño deben ir sentado y volteando hacia adelante, y no lanzarse de espaldas ni de cabeza.
- Los niños sólo deben jugar en juegos apropiados para su edad.
- Los niños deben aprender la importancia de tomar turnos y de compartir con otros niños en los juegos infantiles.
- Los niños deben tener cuidado con los juegos calientes durante el verano, ya que el metal se calienta con rapidez bajo el sol.

Por último, si tiene juegos en su patio, revise con regularidad que estén estables y que no tengan bordes afilados ni partes rotas.

La actividad física, especialmente en un ambiente cálido, puede aumentar en gran medida la necesidad de líquidos de un niño. Los niños en edad preescolar siempre deben tener agua disponible para beber a lo largo del día. Anime a su hijo a tomar un descanso para beber cada 15-20 minutos de juego, especialmente en ambientes calientes o húmedos. Considere ofrecerle bocadillos con alto contenido de agua, como sandía, fresas o rebanadas de naranja. Es una manera deliciosa de mantener hidratado a su hijo.

Los adultos deben vigilar estrechamente a sus niños durante la actividad para detectar señales de deshidratación. Los niños que usan equipo de protección o ropas pesadas tienen una menor capacidad de disipar el calor, debido a la ropa adicional. Vigile estrechamente la aparición de signos de deshidratación.

- Sensación de sed o boca seca
- Fatiga y cansancio
- Dolor de cabeza
- Mareo y confusión
- Calambres en el estómago o las piernas

Si sospecha que su hijo se está deshidratando, anímelo a que deje la actividad, descanse en un área cubierta del sol y beba líquidos para aliviar la sed. Si sus condiciones no mejoran, o si empeoran, busque atención médica. La deshidratación grave y las enfermedades por calor relacionadas pueden amenazar la vida.

Seguridad en el agua

Jugar al aire libre bajo el sol es divertido, pero sin la protección adecuada puede causar quemaduras solares. Ayúdele a su hijo a no quemarse poniéndole bloqueador solar antes de que salga a jugar. Para mayor protección, haga que use gorra y anteojos de sol con protección UV. Use bloqueador solar a prueba de agua si va a jugar en el agua, y considere el uso de una camisa para piscina o traje de baño que contenga protección UV en la tela, para mayor protección.

Si planea un largo día al aire libre, tómese descansos para que su hijo pueda estar cubierto del sol. Lleve una carpa, toldo o parasol grande para tener un espacio con sombra.

Cuando estén cerca del agua, los niños deben ser supervisados por un adulto en todo momento. Esté consciente de que los niños pequeños pueden ahogarse en 2 a 4 pulgadas de agua. Al jugar en parques acuáticos o piscinas públicas, vigile cuidadosamente a sus hijos y no dependa del salvavidas. Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, y mientras más ojos haya sobre su hijo, más seguro estará.

Cuando esté en un evento con muchos adultos, puede asignar a un adulto a la vez para que vigile a los niños en el agua, y hacer que los adultos se tomen turnos para hacerlo. No es seguro asumir que otro adulto está cuidando a los niños. Pueden ocurrir ahogamientos accidentales incluso cuando hay muchos adultos presentes.

Si hay una piscina en su casa, asegúrese de que el acceso esté protegido. Instale una cerca que tenga al menos 4 pies de alto alrededor de la piscina, con una puerta con seguro que se cierre automáticamente. No instale barandales en la cerca que los niños puedan escalar, y haga la valla de un material que no sea fácil de escalar.

Incluya alarmas en las puertas de su casa para saber cuando el niño ha salido, así como alarmas en la piscina y una cubierta de piscina que quede bien ajustada. Recuerde que ninguna de estas medidas garantiza la seguridad de sus hijos, ni le aseguran que no podrán llega a la piscina. Debe aplicar lineamientos similares para una tina caliente o una piscina inflable. Si tiene un chapoteadero para su hijo, vacíelo después de usarlo. Puede ver más información sobre barreras de seguridad en la pestaña Recursos.

No cuente con los flotadores, salvavidas o bandas inflables para brazos para mantener a su hijo a salvo en el agua. Saque los juguetes, pelotas y flotadores de la piscina después de nadar. Los niños pueden ver los objetos y sentir la tentación de ir por ellos, lo que podría hacer que se caigan al agua accidentalmente. Es necesario tener chalecos salvavidas de tamaño apropiado, además de la supervisión de un adulto, para garantizar la seguridad en el agua. En un bote o jetski, los niños tienen que usar chalecos salvavidas aprobados por los Guardacostas.

Por último, piense en inscribir a su hijo en clases de natación. Enseñarle a su hijo a nadar es una medida de seguridad importante. Si usted no sabe nadar, piense en inscribirse en una clase para adultos para que se sienta cómodo en el agua y pueda nadar con sus hijos. Recuerde que incluso si un niño aprende a nadar, sigue existiendo un riesgo al jugar en el agua.

Conclusión

En este curso aprendió estrategias para crear un entorno sano y seguro en el hogar. Aprendió sobre los problemas de la exposición al humo secundario de tabaco y al plomo, y consejos para reducir la exposición de su hijo. Aprendió sobre los primeros auxilios para emergencias y las mejores prácticas para que los bebés duerman a salvo. También aprendió consejos para mantener a su hijo a salvo en el automóvil, al jugar al aire libre, y en el agua. Esperamos que la información obtenida en este curso le ayude a garantizar la salud y el bienestar de sus hijos.