



Children's | of
Hospital of Pittsburgh | UPMC



GUIA DE LA

SEGURIDAD
en el Hogar

Guía de la Seguridad en el Hogar

Contenidos

Introducción/

Benedum Programa de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas del Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC	1	<i>Seguridad con las Armas de Fuego</i> . . .	17
Antes de Llevar Su Bebé a Casa	2	<i>Vapores de Pintura y Escombros de Remodelaciones</i>	17
<i>Seguridad en la Cuna y a la Hora de Dormir</i>	2	<i>Mascotas y Animales</i>	17
<i>Cunas y Moiseses Portátiles</i>	3	Cuando No Esté en el Hogar	18
<i>Monitores de Cuna</i>	3	<i>Atención y Restricciones de Juego</i> . . .	18
<i>Arreglando el Cuarto de su Bebé</i> . . .	4	<i>Medicamentos y Condiciones Médicas</i>	18
<i>Seguridad en Automóviles y Cuadro de Asientos de Seguridad para Coches/Automóviles</i>	4	<i>Manejo de Emergencias</i>	19
<i>Correas de Amarre</i>	5	<i>El Papel de Su Niño en una Emergencia</i>	19
<i>Cuadro de Seguridad de Asientos para Coches/Automóviles</i>	5	Familias Seguras	20
Su Bebé en la Casa — Recién Nacido a 12 Meses	7	<i>Crianza Positiva y Educación Comunitaria</i>	20
<i>Alimentando a Su Bebé</i>	7	<i>Centro de Defensa de Menores</i>	20
<i>Chupos y Chupetes</i>	7	Para Más Información	21
<i>Cambiando Pañales</i>	7	<i>Productos de Seguridad y Juguetes Seguros</i>	21
<i>Transportadores de Niños</i>	8	<i>Libros de Seguridad en el Hogar</i> . . .	21
<i>Sillas Altas, Corralitos, Sillas con Ruedas y Columpios</i>	8	<i>Materiales de Prevención Contra Venenos</i>	21
<i>Andadores/Caminadores</i>	8	<i>Sitios en Internet Relacionados</i>	22
<i>Hora de Juego</i>	9	Guía Telefónica de Emergencia	23
<i>Hora de Baño</i>	9		
Cuando Su Niño Comienza a Explorar — 12 Meses a 3 Años	10		
<i>Cocinas y Baños</i>	10		
<i>Tomacorrientes y Cables Eléctricos</i> ..	11		
<i>Escaleras</i>	11		
<i>Ventanas</i>	11		
<i>Chimeneas</i>	11		
<i>Muebles</i>	11		
Cuando Su Niño Comienza a Razonar — 3 Años y Mayores	12		
<i>Jugando Dentro de la Casa</i>	12		
<i>Jugando Afuera de la Casa</i>	12		
<i>Protección Contra el Sol</i>	13		
<i>Seguridad en el Agua</i>	14		
Seguridad General en el Hogar, en el Patio, y en el Jardín	15		
<i>Tropezones y Caídas</i>	15		
<i>Prevención Contra el Envenenamiento</i>	15		
<i>Seguridad Contra Incendios</i>	16		



Declaración de Misión

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC está dedicado a mejorar la salud y el bienestar de todos los niños mediante la excelencia en el cuidado de pacientes, la enseñanza y la investigación.

SI TIENE NIÑOS,
ALÉGRESE DE TENER AL CHILDREN'S.

Introducción/Benedum Programa de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas del Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC



La mayoría de las familias saben que el hacer de sus casas hogares a prueba de accidentes en niños, el tener a los niños en asientos para coches/automóviles y tener un estuche de primeros auxilios bien equipado para casos de emergencia son los fundamentos de la seguridad en el hogar cuando se tiene niños.

Pero esto puede no ser suficiente. Para verdaderamente proteger a los niños, los padres tienen que reconocer los peligros menos obvios que les rodean, y en caso de una emergencia, saber cómo responder hasta que llegue la ayuda médica.

Durante el próximo año, aproximadamente 14 millones de niños – uno de cada cuatro chicos – sufrirá lesiones y heridas lo suficientemente graves como para requerir atención médica. De esos, 120,000 quedarán permanentemente discapacitados debido a accidentes, incluyendo accidentes relacionados a vehículos de motor, caídas, incidentes cercanos al ahogamiento y envenenamientos.

El mantener seguros a los niños es la prioridad número uno del Benedum Programa de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas de Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC. Puesto que la mayoría de las lesiones y heridas sufridas por niños pequeños ocurren en el hogar, queremos hacer todo lo posible por alentar a los padres, guardianes y familias a hacer que sus hogares sean lo más seguros posibles. Por eso hemos creado la Guía de Seguridad en el Hogar.

Esta guía de uso fácil fue redactada por expertos de medicina especializados en traumas pediátricos y que tratan a niños con emergencias médicas todos los días. Casi todas las lesiones y heridas infantiles pueden evitarse con las medidas preventivas correctas. Así que tenga la bondad de leer esta guía y guárdela en un lugar conveniente para fines de referencia rápida y fácil.

Para más ejemplares, llame al Departamento de Educación Comunitaria de Children's Hospital al 412-692-7105. Para obtener una versión en línea de esta guía e información adicional de prevención de lesiones y heridas pediátricas, visite la sección de Prevención de Lesiones y Heridas de nuestro sitio en Internet www.chp.edu.

El Benedum Programa de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas se estableció en Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC en 1984. El programa tiene tres principios fundamentales:

- *Proporcionar atención médica especializada de emergencia y tratamiento para niños que son víctimas de lesiones y heridas causadas por accidentes*
- *Investigar las causas, la frecuencia y los resultados de los accidentes traumas pediátricos*
- *Educar a los adultos y niños sobre la prevención de lesiones y heridas*

El programa está acreditado por la Pennsylvania Trauma Systems Foundation como un Centro de Recursos de Trauma Pediátrico de Nivel 1 (nivel más alto). El Children's Hospital es uno de tan sólo tres centros de Prevención y Atención de Accidentes pediátricos acreditados en Pennsylvania y el único centro de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas pediátrico en el occidente de Pennsylvania.

Antes de Llevar su Bebé a Casa

El mejor momento para comenzar a prevenir las lesiones y heridas infantiles es antes de llevar su bebé a la casa. Mientras que prepara la llegada de su recién nacido, siga estas recomendaciones para mantener a su bebé lo más seguro posible.



Seguridad en la Cuna y a la Hora de Dormir

Uno de los temas más importantes de la seguridad para niños es considerar la clase de ropa de cama que requieren los niños – y el seleccionar la cuna de su bebé es una de las decisiones más importantes que tomará usted como un nuevo padre. Ya sea que vaya a comprar una cuna nueva o pedir prestada una usada, asegúrese de que haya sido fabricada después del 1989, el año en que se implementaron las normas de seguridad para cunas.

El Children's Hospital de Pittsburgh y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan que los bebés sean colocados sobre sus espaldas para dormir y así reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), conocido también como la “muerte de cuna”. El SIDS causa más muertes infantiles en los Estados Unidos que cualquier otra causa de muerte durante la infancia. El colocar a los bebés sobre sus espaldas reduce el riesgo de SIDS. La tasa anual de SIDS se ha reducido en más de 40 por ciento desde que la AAP implementó la campaña Back to Sleep (Durmiendo Boca Arriba) en 1992.

La AAP y la Comisión de Consumidores y Seguridad de Productos (CPSC por sus siglas en inglés) también advierten respecto a los riesgos que conllevan el compartir la cama con niños de menos de 2 años de edad. Los niños menores de 2 años de edad no deben compartir la cama con los adultos debido al riesgo de anogamiento y asfixia entre otros. Cada año, al menos 100 niños menores de 2 años de edad mueren después de haber sido colocados en camas adultas. Además, la AAP recomienda que los bebés jamás deben descansar o dormir en camas de agua, almohadas, cojines, o sillas tipo puf, o sacos de frijoles o “bean-bags”, ya que las anteriores pueden causar asfixia/ahogamientos. No se debe permitir que niños menores de 6 años de edad duerman o jueguen en la parte alta o superior de literas o camas camarotes.

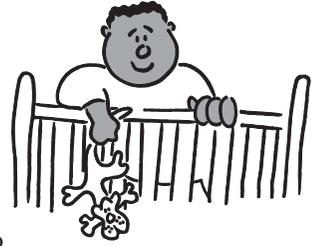
Lo Que Hay Que Buscar

Asegúrese de que la cuna de su bebé incluya la certificación de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (Juvenile Product Manufacturer's Association) (JPMA) y cumpla con los siguientes reglamentos federales de seguridad:

- No falten travesaños o barandas. Los travesaños o barandas no deben estar a más de 2-3/8 pulgadas (6 cm) entre sí (el ancho aproximado de una lata de refrescos o gaseosa).
- En su posición elevada, el riel o baranda horizontal superior del lado ajustable de una cuna debe estar a 26 pulgadas (65 cm) del fondo del colchón de la cuna para prevenir las caídas.
- La cuna debe estar libre de bordes filosos, tornillos expuestos y postes o varas sobresalientes que puedan atrapar la ropa de su bebé.
- Las cunas no deben incluir diseños recortados de cabecera ni de pié de cama, que pueden atrapar a su bebé.
- La pintura en las superficies de la cuna no debe ser tóxica.

Dentro de la Cuna

- Mantenga los rieles o barandas de la cuna elevados cuando haya un niño dentro de la cuna. Asegúrese de que los pasadores laterales tengan buen aguante.
- El colchón debe caber de forma apretada. No más de dos dedos de su mano deben caber entre el borde del colchón y los lados de la cuna.
- No utilice almohadillas plásticas para colchones, ya que pueden causar asfixia.
- Las sábanas de la cuna deben tener un ajuste ceñido alrededor de todas las esquinas y los lados.
- Las almohadillas amortiguadoras deben afianzarse a la cuna con seis correas o más. Recorte las correas excesivamente largas y quite las almohadillas amortiguadoras cuando su bebé pueda hincarse o ponerse de pie.
- No utilice almohadas, animales de peluches ni mantas gruesas, que pueden causar asfixia o ahogamiento.
- No utilice gimnasios de cuna ni móviles que cuelguen a baja altura sobre la cuna.
- Baje el colchón de la cuna antes de que su bebé pueda ponerse de pie. Mueva su niño a una cama si puede levantarse agarrando el riel, salirse de la cuna o si el niño alcanza una estatura de 35 pulgadas (88 cm) de alto. Los rieles protectores de las camas deben tener una separación de 3½ pulgadas (8.75 cm) o menos.



Cunas y Moiseses Portátiles

Muchas de las recomendaciones para la seguridad de las cunas se aplican también a las cunas y los moiseses portátiles. Sin embargo, debe tener presente lo siguiente.

- Jamás deje a un infante en una cuna portátil con el lateral o baranda lateral plegada hacia abajo. El niño puede rodarse dentro del espacio entre el colchón y la malla y quedar atrapado.
- Asegúrese de que los pasadores de la cuna estén enclavados para impedir el colapso de la cuna.
- Asegúrese de que los lados de tejido de malla estén intactos. Inspeccione el tejido con frecuencia por si existen desgarres.
- El grosor del colchón en una cuna portátil no debe sobrepasar una pulgada (2.5 cm).
- No utilice colchones o cojines adicionales, ya que esto puede causar asfixia.
- Las cunas y los moiseses deben tener una base amplia y estable con un fondo resistente.
- Asegúrese de que el moisés o la cuna tenga un colchón bien ajustado, que requiera sábanas de su propio tamaño y su propio protector de colchones.
- Deje de hacer uso de un moisés o una cuna para recién nacidos cuando su niño alcance el peso máximo especificado por el fabricante o cuando su bebé pueda erguirse o pararse con las manos, lo que suceda primero.

Monitores de Cuna

Un monitor de cuna ofrece seguridad y comodidad adicional cuando su bebé está tomando una siesta o durmiendo. Utilice estas recomendaciones generales con los monitores de cuna:

- Utilice un producto cuya seguridad haya sido probada.
- Siga las instrucciones del fabricante para el uso y el mantenimiento.
- Pruebe las baterías regularmente.
- Mantenga el monitor fuera del alcance de su bebé.

Arreglando el Cuarto de Su Bebé

Además de asegurar que los artículos individuales sean seguros, es importante cerciorarse de que el cuarto de su niño es seguro en general. Con un poco de planificación, usted puede hacer que el cuarto de su niño esté libre de peligros.

- No coloque la cuna de su bebé en la mesa de cambiar pañales, ni cerca de ventanas, cortinas, persianas, cordones de tiro, lámparas, cables eléctricos, enseres (tales como ventiladores, calentadores o humidificadores) ni ningún otro mueble que su bebé pueda usar para salirse de la cuna.
- Evite los cables eléctricos o las extensiones eléctricas colgantes en cualquier lugar en el cuarto de su bebé.
- Almacene los juguetes de forma conveniente en cestas o canastos. Si utiliza una caja de juguetes, elija una que no tenga tapa. Jamás coloque juguetes atractivos en anaqueles altos, ya que esto puede alentar a su niño a trepar.
- Seleccione las cortinas y las decoraciones de las ventanas con prudencia. Evite cortinas que puedan jalarse hacia abajo y recorte o elimine los cables y cordones de las ventanas que cuelguen.
- Guarde todos los ungüentos, polvos y prendedores para alejarlos del alcance de su bebé.
- Utilice una cuña o tranca de puerta para evitar que su bebé se pinche o machuque los dedos una vez que su bebé comience a gatear.
- Mantenga los objetos decorativos pequeños fuera del alcance de su bebé.



Seguridad Vehicular

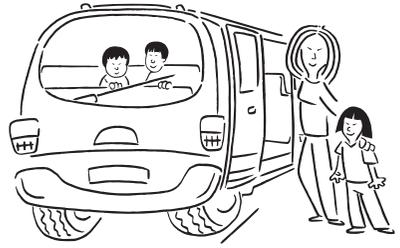
Una de las tareas más importantes que enfrentan los padres es obtener el asiento de seguridad correcto para su niño. En el 2004, 1,859 niños menores a 15 años de edad murieron mientras que viajaban en vehículos de motor. Más de la mitad de ellos viajaban sin cinturones de seguridad, sin asientos de seguridad, o sin correas de sujeción, y muchos más estaban incorrectamente asegurados o amarrados. Cuando se les utiliza correctamente, los asientos de seguridad pueden ayudar a prevenir la muerte durante choques en un 90 por ciento, y las lesiones y heridas en un 70 por ciento.

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC, la AAP y la Administración Nacional de Seguridad en Carreteras y Autopistas (National Highway Traffic Safety Administration [NHTSA]) recomiendan asientos para coches/automóviles elevadores o asientos para niños menores de 8 años de edad y para niños mayores de 8 años de edad que pesan 80 libras (36.36 kg) o menos. (Repase nuestro Cuadro de Asientos para Coches en la página 5 para las recomendaciones específicas de edad y de peso).

Un asiento para coche/automóvil puede proteger a su niño sólo si se utiliza correctamente. Para ayudar a que los padres tengan una mejor comprensión sobre cómo hacer uso correcto de los asientos, la AAP ha emitido recomendaciones actualizadas. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante y estas recomendaciones cuidadosamente:

Seleccione un asiento para coche/automóvil que sea apropiado a la edad y peso del niño. Los niños deben estar sentados en un asiento de coche/automóvil para recién nacidos o convertible que mire hacia atrás hasta que tengan 1 año de edad y pesen por lo menos 20 libras (9.09 kg). Los bebés que pesen 20 libras (9.09 kg) antes del primer año de edad deben ir en un asiento convertible o para recién nacidos mirando hacia atrás y que sea aprobado para pesos más altos hasta que tengan como mínimo 1 año de edad. Una regla sencilla es esta: El niño debe seguir mirando hacia la parte de atrás del vehículo hasta alcanzar el peso máximo para el asiento, siempre y cuando la parte superior de su cabeza quede por debajo del tope del espaldar del asiento.

Asegúrese de que el asiento de coche/ automóvil esté debidamente instalado. Las bolsas de aire y los asientos de coche o automóvil no deben ir juntos. Jamás ponga a su niño en el asiento delantero. Los recién nacidos deben ir en el asiento trasero a un ángulo aproximado de 45 grados para impedir caídas y problemas respiratorios como asfixia o ahogamiento.



Asegúrese de que su niño esté colocado correctamente en el asiento de seguridad. En los asientos de seguridad para bebés que miran hacia atrás, las correas del arnés de los hombros deben colocarse por lo general en las ranuras a la altura de los hombros del infante o por debajo, y el arnés debe estar bien ajustado. El pasador de retén del asiento de seguridad, que sujeta las correas del arnés sobre los hombros, debe estar situado al nivel de las axilas del niño y no el abdomen o el cuello.

Correas de amarre

Una correa de amarre es una correa adicional que afianza la parte superior del asiento de seguridad al asiento del vehículo. Los fabricantes de coches/ automóviles comenzaron a instalar anclajes de conexión en algunos vehículos en septiembre de 1999. Si su vehículo no tiene anclaje, y su asiento de seguridad no tiene correa de amarre, el Children’s Hospital recomienda que los consiga. Comuníquese con el fabricante o concesionario de su vehículo para conseguir el estuche de instalación del anclaje y el fabricante de su asiento de seguridad para un estuche de instalación de correa de amarre.

Cuadro de Seguridad para Asientos de Coche

Seleccionando el asiento correcto para su niño		
Tamaño Aproximado del Niño	Edad Aproximada del Niño	Recomendaciones de Uso
Hasta 20 libras (9.09 kg) y 26 pulgadas (65 cm) de largo	Edad 0 a 1 Año	Utilice un asiento de seguridad infantil o asiento de seguridad convertible mirando hacia la parte trasera del vehículo y asegúrese de que las correas de los hombros estén fijadas al nivel de los hombros del niño o por debajo. Consulte las instrucciones del fabricante.
De 20 a 40 libras (9.09-18.18 kg); 26 a 40 pulgadas (65-100 cm) de alto	Edades 1 a 4 años	Utilice un asiento convertible en la posición que mire hacia el frente del vehículo o un asiento de seguridad no convertible que mire hacia el frente del vehículo. Las correas deben colocarse al nivel de los hombros o por encima. Consulte las instrucciones del fabricante.
De 40 a 80 libras (18.18-36.36 kg); 40 a 57 pulgadas (100-142.5 cm) de alto	Edades 4 a 8 years	La mayoría de los niños de esta talla aún requieren un asiento elevador para impedir que la correa de hombros del cinturón de seguridad del vehículo les quede sobre el cuello o que el cinturón del canto o falda vaya por encima de los huesos de la cadera. Utilice un asiento elevador de posicionamiento de cinturón y de espaldar alto o un asiento de refuerzo de posicionamiento de cinturón y de espaldar alto, haciendo uso de los cinturones de canto o falda y de los hombros del vehículo. La NHTSA ha anunciado en fechas recientes que no se recomiendan los asientos de elevador de tipo escudo. Consulte las instrucciones del fabricante.

Recomendaciones adicionales para los asientos de seguridad:

- Nunca deje solo a un niño en un automóvil por ningún motivo. Los vapores producidos por un motor en marcha pueden causar trastornos graves o la muerte. En días de frío, un niño puede sufrir congelación y en días de calor, un niño puede sufrir insolación y deshidratación.
- Nunca sostenga un bebé en sus brazos ni utilice un transportador de bebés como sustitutos para el asiento de seguridad.
- Asegúrese de que el asiento de seguridad esté bien afianzado y asegurado. No debe moverse más de una pulgada (2.5 cm) en cualquier dirección. Para afianzar el asiento, arrodílese dentro de él mientras que lo abrocha al automóvil y utilice una correa de amarre para asegurar el asiento de seguridad infantil al asiento del vehículo.
- Asegúrese de que las correas del arnés estén en las ranuras correctas. Deben sentirse ajustadas contra el cuerpo de su niño.
- Reemplaze el asiento de seguridad infantil después de que haya estado en un accidente.
- Coloque una manta enrollada alrededor de la cabeza y los hombros de los recién nacidos para impedir que su cabeza se mueva mientras que el coche esté en movimiento.
- En el verano, coloque una manta o toalla en el asiento de seguridad infantil para proteger al bebé del calor del asiento. Tenga cuidado de no frotar accidentalmente la piel del bebé con una hebilla de cinturón de seguridad o pasador que esté caliente.
- En el invierno, no abroche a su niño en un asiento de seguridad infantil mientras que lleve puesto un traje de nieve. Al contrario, abroche al niño en el asiento de seguridad y coloque una manta sobre el cuerpo del niño hasta que el coche se haya calentado.
- Los asientos de seguridad infantiles usados también deben cumplir con los requisitos de seguridad actuales detallados por NHTSA. Para obtener una copia de estos requisitos, o para obtener información sobre las revocaciones de asientos de seguridad infantiles, visite el sitio web de NHTSA en www.nhtsa.dot.gov o llame al 1-888-327-4236 ó 1-800-CARBELT.
- Las leyes de Pennsylvania indican que todos los chóferes deben afianzar de manera segura a los bebés y a los niños menores de 8 años de edad en un asiento de seguridad o en un elevador infantil cuando estos estén montados en cualquier parte del vehículo, incluyendo las zonas de carga. Los niños menores de 4 años de edad deben ir en un sistema de seguridad para pasajeros menores (Ley Primaria – significa que los agentes del orden público pueden detenerlo si ven que hay un niño en su coche o vehículo que no esté debidamente asegurado o amarrado). Los niños de 4 a 8 años de edad deben ir montados en un sistema de asiento elevador infantil y cinturón de seguridad aprobado y bien ajustado (Ley Secundaria – significa que si se le detiene por cualquier motivo y su niño no está debidamente asegurado o atado, merecerá una infracción). El conductor del vehículo tiene la responsabilidad de hacer que los niños entre 8 y 18 años de edad estén debidamente sujetos o atados en un sistema de cinturón de seguridad mientras que vayan de pasajeros en cualquier parte del vehículo.

Su Bebé en la Casa

Recién Nacido a 12 Meses

Desde el momento que lleve su bebé a casa desde el hospital, el cuidado y la seguridad de su bebé dependen completamente de usted. Incluso desde los primeros meses de edad, hay muchos peligros potenciales en su hogar. Ya sea a la hora de comer, a la hora del cambio de pañales a la hora de jugar o de dormir, las siguientes recomendaciones le ayudarán a darle la atención más segura a su niño.

Alimentando a su Bebé

- Las madres lactantes deben evitar el consumo de alcohol o drogas, excepto los medicamentos recetados por un médico. Esté segura de que su médico y farmacéutico sepan que está lactando antes de que le formulen o le den una receta o prescripción médica.
- No utilice el horno de microondas para calentar la mamila o un biberón. El contenido de la mamila o biberón puede estar más caliente que la botella en sí, y la acumulación de vapor dentro de la botella puede hacerla estallar. En vez del microondas, utilice una cazuela de agua caliente o vierta agua caliente de la pila o lavaplatos sobre la mamila o biberón.
- Después de calentar, agite la mamila o el biberón y compruebe la temperatura de su contenido vertiendo un poco sobre el lado inferior de su muñeca. El contenido debe tener una sensación cómodamente tibia.
- No coma, beba, transporte, cargue o prepare comidas o bebidas calientes mientras que sostiene al bebé.



Chupos y Chupetes

- El protector o escudo de un chupo o chupete debe ser lo suficientemente grande como para impedir que su bebé se coloque el chupete completo en la boca.
- Revise frecuentemente las partes del chupo o chupete para asegurarse de que no se separen.
- Sustituya los chupetes después de una enfermedad o cuando estén gastados.
- Nunca cuelgue un chupo o chupete alrededor del cuello del bebé con un cordón, ni lo conecte a la ropa del bebé con un clip y cordón.
- Jamás utilice el chupo o pezón de caucho de la mamila o biberón como chupete.

Cambiando Pañales

Cada año, miles de niños padecen de lesiones y heridas graves de la cabeza y los órganos internos al caerse de las mesas de cambio de pañales. No olvide que algunos bebés pueden darse la vuelta cuando tienen tan sólo unas cuantas semanas de edad. Las siguientes precauciones le ayudarán a proteger a su bebé contra las lesiones o heridas graves en una mesa de cambio de pañales, sofá o cama:

- Nunca deje solo a un niño en una mesa de cambio de pañales, sofá o cama. Una alternativa segura a la mesa de cambio de pañales, sofá o cama es una almohadilla de cambio o una manta sobre el piso.
- Utilice siempre la correa de restricción de la mesa de cambio, y mantenga al menos una mano sobre el bebé en todo momento.



- Asegúrese de colocar todos los polvos, ungüentos y lociones fuera del alcance del bebé. No sacuda el talco para bebés cerca de la cara del niño. Al contrario, ponga el talco sobre su mano y frótelo sobre su bebé.
- En la medida que su niño crece, asegúrese de que la mesa de cambio no esté colocada de tal forma que le permita usar sus piernas para empujar contra un muro u otro mueble.

Transportadores Infantiles

Mientras que un transportador infantil puede ser de gran ayuda a los padres, también puede causar lesiones y heridas graves si el niño se cae accidentalmente o si se desploma de un lugar elevado. Algunos consejos para evitar las lesiones y heridas en este tipo de accidentes incluyen:

- Nunca deje solo a un niño dentro de un transportador. Lleve el niño con usted si tiene que abandonar la habitación.
- Afiance y asegure siempre al niño con la correa de seguridad del transportador.
- Evite colocar el transportador infantil sobre una mesa u otra superficie elevada.
- Jamás utilice el transportador infantil como asiento de seguridad de coche.



Sillas Altas, Corralitos, Sillas con Ruedas y Columpios

Las sillas altas, los corralitos, las sillas de ruedas y los columpios nunca sustituyen la supervisión directa de un adulto. Siga estas recomendaciones de seguridad:

- Siga las instrucciones de ensamblado, uso y mantenimiento del fabricante.
- Siempre afiance al bebé en una silla alta, silla con ruedas o columpio para bebés con la correa de seguridad.
- No sustituya la cuna por un corralito al momento de poner a dormir al bebe. Las características de seguridad de la cuna impiden las lesiones y heridas al bebé mientras duerme.

Andadores/Caminadores

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC y la AAP recomiendan el uso de plataformas de ejercicio estacionarias (que no se mueven de un sitio a otro) en vez de los andadores y/o caminadores. Si se vuelca el andador o caminador, o si el bebe llega a caerse por las escaleras, se pueden producir lesiones tan graves como fracturas del cráneo, contusiones y fracturas de las extremidades, brazos y piernas. Si elije un andador o caminador para su bebé, siga estas recomendaciones.

- Jamás deje un niño sin supervisar en un andador o caminador. La supervisión constante es esencial.
- Coloque cerrojos y mantenga cerradas todas las puertas a las escaleras y obstruya las escaleras con enrejados o barreras de seguridad. Explíqueles a los niños mayores que el dejar las puertas abiertas no es seguro cuando hay un bebé en un andador o caminador.
- Utilice andadores/caminadores sólo sobre superficies lisas. Los bordes de las alfombras, tapetes, y esterillas y los umbrales elevados pueden hacer que un andador o caminador se vuelque.

Hora de Juego

Para los niños de 6 a 12 meses de edad, la hora del juego está relacionada con los descubrimientos. Puesto que los niños de esta edad tienden a colocarse objetos en la boca, el peligro de atoramiento, ahogamiento y asfixia es severo. Mantenga las zonas de juego limpias y asegúrese de que los juguetes muy pequeños no estén al alcance. Una regla fácil es que los niños no deben jugar con juguetes que sean de menor tamaño de su boca.

Para obtener información de seguridad sobre productos, comuníquese con la Comisión de Consumidores y Seguridad de Productos (CPSC) al 1-800-638-2772 o visite su sitio web en www.cpsc.gov. Además de las recomendaciones de la CPSC, debe evitar:

- Juguetes con piezas chicas y desmontables que pueden separarse y tragarse.
- Juguetes hechos de materiales quebradizos o que tengan bordes filosos.
- Animales de peluche y muñecas con botones en vez de parches en los ojos.
- Juguetes con manijas o mangos largos que puedan meterse en la boca o picar un ojo.
- Juguetes de remolque con cordones largos que puedan enredarse alrededor de la cabeza o del cuello del niño.

Hora del Baño

Siga estas recomendaciones para evitar las lesiones y heridas graves, incluyendo ahogamiento y quemaduras:

- Nunca deje solo al bebé en el baño (o cerca de agua, como una cubeta, alberca, balde o inodoro) por ningún motivo o periodo de tiempo. Un niño se puede ahogar en menos de una pulgada (2.5 cm) de agua.
- Fije la temperatura del agua en el hogar a no más de 120 grados Fahrenheit (48 grados Celsius). Compruebe siempre la temperatura del agua de baño con el codo (o con un termómetro de baño) antes de colocar a su bebé en la tina. La temperatura debe ser tibia y agradable.
- Nunca agregue agua a la tina mientras que su bebé esté adentro.
- Los asientos de tina de baño no deben utilizarse como sustitutos para la supervisión.
- Acune o meza al niño con un brazo y utilice la mano libre para lavarlo.
- Utilice una alfombra o tapete de baño o toalla en la base de la tina para impedir que el bebé se resbale.
- Mantenga la zona de baño libre de enseres que puedan caer dentro de la tina.
- Utilice cubiertas de grifos para proteger a su bebé contra golpes y moretones.
- Evite los juguetes duros de tina de baño que tengan bordes filosos o piezas puntiagudas. Estos pueden causar lesiones graves si el niño se resbala y cae sobre ellos.



Cuando Su Niño Comienza a Explorar

12 Meses a 3 Años

En un abrir y cerrar de los ojos, el bebé que apenas puede levantar la cabeza comienza a gatear, caminar y luego a trepar. Su nueva independencia y movilidad dan lugar a un conjunto distinto de preocupaciones y riesgos para su seguridad. Las manos pequeñas pueden tratar de alcanzar posibles peligros, y las piernas inestables pueden dar lugar a lesiones y heridas potenciales de la cabeza y del cuerpo.



Hay dispositivos de seguridad disponibles para prácticamente todos los cuartos de su hogar. Revise su hogar rutinariamente para verificar si existen peligros, riesgos y azares potenciales. Arrástrese lentamente de manos y rodillas (gatee usted mismo) en cada cuarto de la casa para ver dónde puede ser necesario tener pasadores, cerrojos, protectores, cubiertas, u otras mejoras de seguridad.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a proteger a los niños curiosos empezando a andar y de edad preescolar contra los peligros en su hogar.

Cocinas y Baños

- Instale pasadores o cerrojos en las gavetas y cajones de los gabinetes, armarios y muebles que contengan medicinas, cosméticos, productos de limpieza u otros objetos venenosos o dañinos. Como medida de protección adicional, utilice productos con envases a prueba de niños y mueva dichos artículos a una alacena, un anaqueo alto o a un mueble alto.
- Instale un protector de estufas para evitar que su niño toque las llamas expuestas o las hornillas calientes. Gire las asideras de las cazuelas y sartenes hacia adentro, alejados del borde de la estufa.
- Si la estufa tiene controles delanteros, aplique cubiertas de seguridad sobre las perillas para impedir que su niño juegue con ellos. Vigile a los niños cuidadosamente mientras que esté cocinando para evitar quemaduras.
- Utilice pasadores o cerrojos en los refrigeradores, hornos de microondas, lavaplatos, compactadores, lavadoras y secadoras.
- Aplique una cubierta sobre el interruptor de su trituradora de basura.
- Mantenga las comidas y bebidas calientes lejos de los bordes de las mesas y mostradores. Evite los manteles que puedan ser tirados hacia abajo por manos pequeñas.
- Almacene los utensilios y enseres filosos o cortantes fuera del alcance de los niños.
- No coloque enseres o utensilios cerca de fregaderos, bañaderas o inodoros.
- Instale cerraduras sobre los asientos de inodoros para impedir que los niños caigan de cabeza y se ahoguen.
- Utilice una almohadilla de caucho u otras superficies anti-resbalones en la bañadera para evitar las caídas.



Tomacorrientes y Cables Eléctricos

- Utilice los protectores de tomacorrientes y las cubiertas de tomacorrientes y enchufes para impedir que su niño inserte los dedos u otro objetos en las tomas eléctricas. Asegúrese de que las cubiertas de los tomacorrientes no puedan quitarse con facilidad.
- Oculte los cables eléctricos y los cables de extensión mediante el uso de cubiertas de cables.
- Utilice dispositivos acortadores de cables para evitar los cables eléctricos colgantes.
- Descarte las extensiones eléctricas gastadas, deshilachadas o dañadas.

Escaleras

- Utilice rejas de seguridad resistentes en la parte superior e inferior de las escaleras y en las entradas a las habitaciones en que su niño no debe entrar. No utilice rejas de tipo acordeón, que han sido suprimidas por la Comisión de Consumidores y Seguridad de Productos (CPSC, por sus siglas en inglés).
- Cubra los pomos, mangos, manubrios o chapas de las puertas con cubiertas de seguridad para impedir que su niño abra puertas que conducen a las escaleras.
- Cuando su niño comience a subir peldaños, enséñele como gatear hacia atrás, bajando los pasos para prevenir caídas.
- Mantenga los pasadizos y escaleras libres de juguetes, zapatos, esterillas y otros objetos. Para asegurar que las alfombras sean anti-resbalantes, utilice acolchamiento, relleno, o guata anti-resbalones antiderrapante.
- Mantenga las escaleras bien iluminadas.
- Enséñeles a los niños cómo usar el pasamanos.

Ventanas

- Utilice cerrojos y mantenga las ventanas cerradas.
- Nunca permita que los niños abran las ventanas por sí solos.
- No coloque muebles cerca de las ventanas.
- Utilice protectores de seguridad para impedir que las ventanas se abran más de cuatro pulgadas (10 cm). De ser posible, abra las ventanas desde la parte superior solamente.
- No se confíe en los mosquiteros o las mallas de las ventanas pues estas no aguantan el peso de un niño y no evitan las caídas.
- Utilice cerrojos en las puertas deslizantes de vidrio para impedir que el niño pueda salir al exterior.

Chimeneas

- Vigile a los niños cuando vaya a hacer uso de la chimenea.
- Utilice una pantalla o rejilla de uso pesado para impedir que su bebé se acerque demasiado al fuego.
- Cubra los bordes filosos del hogar de su chimenea con una cubierta resistente al fuego para impedir los golpes y moretones.
- Coloque una esterilla anti-incendios frente al hogar de la chimenea.

Muebles

- Utilice soportes de ángulo o anclajes para afianzar los muebles al piso o la pared.
- Aplique protectores de esquina y acolchamiento a los bordes para impedir lesiones y heridas a la cabeza, golpes y moretones.
- Coloque los televisores sobre estantes seguros y tan alejados como sea posible.
- Utilice cerrojos para máquinas VCR/DVD para impedir que los niños coloquen sus dedos dentro de los equipos en las zonas de los cassettes o discos y se queden atorados o sufran de lesiones o heridas.

Cuando Su Niño Comienza a Razonar

3 Años y Mayores

Para cuando su niño alcance la edad preescolar, ya habrá adquirido un gran número de destrezas – caminar, hablar, correr y jugar. También estará aprendiendo a razonar. Ahora es el momento apropiado para comenzar a enseñarle buenas costumbres de seguridad a sus niños de edad preescolar y elemental. No olvide que su niño aprende modelando, repitiendo o imitando su conducta. Sus costumbres y hábitos de seguridad serán las costumbres y hábitos de ellos.



Jugando Dentro de la Casa

Los juegos inocentes dentro de la casa pueden resultar en lesiones y heridas graves o hasta la muerte. Aquí van algunas reglas básicas para asegurar juegos seguros dentro de la casa.

- Mantenga cerrados los closets, desvanes y sótanos para evitar accidentes con objetos y sustancias dañinas.
- Utilice cerrojos y mantenga los refrigeradores y congeladores para evitar que su niño se esconda dentro de ellos, quede atrapado y se asfixie.
- Ayude a su niño a entender la diferencia entre los juguetes de uso interior (para usar dentro de la casa) y los juguetes de uso exterior (para usar fuera de casa).
- Enseñe a los niños mayores cuales juguetes no son apropiados para los niños menores.
- Mantenga todos los medicamentos y productos domésticos químicos y de limpieza fuera del alcance de los niños.

Jugando Afuera de la Casa

Su patio, jardín o el parque del barrio le pueden brindar a su niño un mundo de diversión. Aquí van varios consejos sobre cómo proteger a sus niños mientras que se divierten afuera de la casa:

- Mantenga los útiles de jardinería y las demás herramientas, así como las sustancias peligrosas como los pesticidas, bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Jamás permita que los niños se acerquen a los equipos impulsados por motor o motorizados, tal como las podadoras, herramientas, cortadoras y sierras. Los niños jamás deben ir montados en las podadoras. Para más información sobre la seguridad en el hogar y del jardín, visite la Sección de Prevención de Lesiones y Heridas de nuestro sitio web en www.chp.edu.
- No permita que los niños se acerquen a las parrillas de gas, a los asadores, ni a las barbacoas.

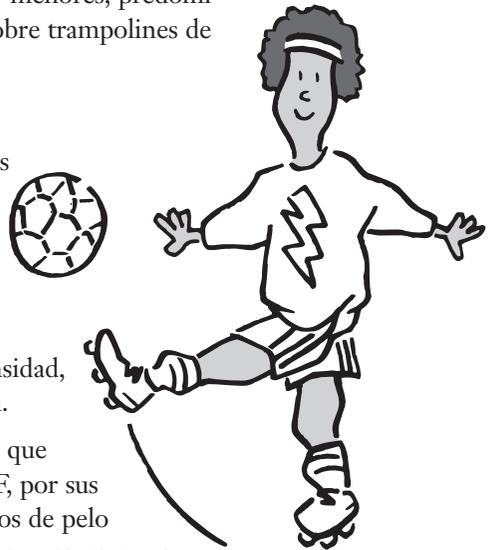


- Asegúrese de que su niño use un casco cuando monte en bicicleta, y casco y protectores de muñecas, codos y rodillas cuando use patines, patinetas, “scooters” o monopatines. Para más información sobre la seguridad de bicicletas, patinetas, monopatines, “scooters” y patines, visite la sección de Prevención de Lesiones y Heridas en nuestro sitio web en www.chp.edu.
- Vigile a su niño en los parques en todo momento. Evite los parques y juegos que no tengan superficies protectoras debajo de los juegos y alrededor del equipo.
- Enseñe a sus hijos como hacer uso correcto de los equipos y juegos en los parques. Sólo permita que hagan uso del equipo y los juegos apropiados a su edad.
- El equipo y los juegos de parque deben estar instalados de manera segura en el suelo y deben ser revisados con frecuencia. No deben tener tornillos o pernos salientes, y los “ganchos en S” deben estar completamente cerrados para prevenir lesiones, heridas y estrangulamientos.
- La AAP y el programa de Prevención y Atención de Accidentes y Traumas del Children’s Hospital de Pittsburgh de UPMC recomiendan que se evite el uso de trampolines en la casa o en los parques. Cada año hay reportes de cerca de 75,000 lesiones y heridas relacionadas a los trampolines cada año en niños de hasta 14 años de edad y menores, predominantemente en hogares particulares y sobre trampolines de tamaño grande.

Protección Contra el Sol

Siga estos consejos para proteger a los niños contra el sol y el sobrecalentamiento:

- Mantenga a los niños menores de 6 meses de edad en la sombra.
- Mantenga a los niños fuera del alcance del sol durante las horas de mayor intensidad, entre aproximadamente 10 a.m. y 3 p.m.
- Utilice un bronceador a prueba de agua que tenga un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o mayor. Los niños de pelo o cabellos claros y tez blanca se tienden a quemarse con mayor rapidez y deben utilizar un bronceador con un SPF de 30 o mayor.
- Vista a su niño con ropa liviana y delgada de color claro, con un sombrero de ala ancha que cubra el rostro, las orejas y el cuello.
- En la piscina, haga que su pequeño utilice una camiseta sobre su traje de baño para proteger las zonas sensibles de los hombros y el cuello.
- Los niños se deshidratan con más rapidez que los adultos, así que asegúrese de que su niño tome descansos frecuentes para refrescarse y que consuma muchos líquidos (cada media hora, aproximadamente).
- Sepa identificar las señales del agobiamiento o agotamiento por calor: mareos, náusea, debilidad, dolores de cabeza, jaqueca o calambres o dolores abdominales. Retire su niño del sol si experimenta cualquiera de estos síntomas. Ofrezcale mucho descanso y líquidos abundantes.



Seguridad en el Agua

Según la CPSC, más de 300 niños menores de 5 años de edad se ahogan en las piscinas y jacuzzis cada año, y 3,000 niños del mismo grupo de edad reciben tratamiento en las salas de emergencia a consecuencia de lesiones y heridas por inmersión. Siga estos consejos cuando su niño está dentro o cerca del agua, incluyendo piscinas, bañaderas, jacuzzis, ríos y lagos.

- Siempre proporcione supervisión adulta. Nunca deje a los niños solos.
- Jamás deje solo a un niño en el agua o cerca de ella. Anime a los niños a utilizar el sistema de compañeros o parejas.
- Todo niño que va a la piscina debe tener un compañero o pareja durante todo el tiempo así entre ellos se están chequeando continuamente.
- Los niños deben usar chalecos salvavidas en ríos o lagos o cerca de ellos.
- Los dispositivos de flotación, flotadores y juguetes de piscina no deben utilizarse como chalecos salvavidas.
- Jamás permita la natación durante una tormenta o cuando haya relámpagos.
- Los niños sólo deben nadar en zonas supervisadas o designadas.
- Asegúrese de que su niño y usted conozcan la profundidad del agua.
- No permita las zambullidas en aguas con profundidad menor a 12 pies (menos de 4 metros de profundidad).
- Haga que su niño complete un programa de seguridad en la natación.
- Haga cumplir todas las reglas de la piscina, incluyendo no correr, empujar, o hundir a los demás nadadores.
- Tenga a mano un teléfono y números de emergencia.
- Jamás deje cubos o baldes de agua en el piso. Los niños pueden ahogarse incluso dentro de baldes o cubos pequeños.

Si es dueño de una piscina o jacuzzi, siga además estos consejos de seguridad también:

- Los niños menores de 16 años deben evitar los jacuzzis. Si decide permitir que sus niños hagan uso del jacuzzi, revise las topes de temperatura regularmente para determinar que sean apropiadas y limite la cantidad de tiempo que pasan en el jacuzzi. Las altas temperaturas de agua elevan las temperaturas corporales de los niños.
- Asegúrese de tener una vista clara de la piscina completa desde su hogar.
- Instale una verja, reja, baranda, muro, o pared que tenga por lo menos cinco pies (1.7 metros) de altura y que rodee la piscina completamente. Los puntos de ingreso deben mantenerse con cerrojos, cerradas todo el tiempo.
- Invierta en una alarma de piscina que suene cuando un niño entre a la piscina.
- Siga las instrucciones del fabricante para la instalación segura y el uso de su cubierta de piscina.
- Mantenga los enseres y aparatos eléctricos apartados de la piscina y el jacuzzi.
- Almacene los productos químicos para la piscina con cuidado – pueden producirse explosiones y lesiones y heridas por quemaduras si se les almacena indebidamente, o si son manejados por los niños.
- Cubra y cierre los jacuzzis con cerrojos autoenclavantes cuando no estén en uso.

Seguridad General en el Hogar, en el Patio y en el Jardín

Casi todos los accidentes dentro y alrededor del hogar o el patio pueden evitarse. En caso de emergencias, tenga a mano estuches de primeros auxilios y linternas, y coloque números de emergencia en o cerca de los teléfonos. Además de hacer que cada cuarto sea a prueba de niños, siga estas medidas de seguridad:

Tropezones y Caídas

Las caídas representan una tercera parte de todas las visitas a la sala de emergencia. Implemente las siguientes sugerencias para evitar que sus niños se tropezcan o tengan caídas dentro o alrededor de la casa:

- La supervisión directa de bebés y niños impedirá la mayoría de las caídas. Nunca deje a los niños solos.
- No deje que los niños salten sobre las camas o los sofás u otros muebles.
- Utilice rejas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Siempre amarre bien las agujetas, lazos o cordones de los zapatos de los niños.
- Recoja los juguetes.
- Consulte con su pediatra o farmacéuta sobre las interacciones de los medicamentos y los efectos secundarios potenciales (como el mareo) de todos los medicamentos que sus hijos reciben, incluyendo aquellos formulados con receta médica, o incluso, aquellos comprados en la botica, farmacia, droguería sin receta médica.
- Ilumine su casa correctamente y utilice las bombillas y luces con el vataje (número de vatios) más alto recomendado para sus lámparas y receptáculos.
- Jamás coloque objetos como zapatos y ropa en los escalones o peldaños de las escaleras.



Prevención Contra el Envenenamiento

Enseñe la prevención contra el envenenamiento en su hogar lo más pronto posible. Coloque pegatinas o calcomanías de Mr. Yuk® en todas las sustancias dañinas. Yuk en inglés significa algo que es sucio, que es dañino y/o repugnante y que no se debe tocar y menos comer. En algunos países como Colombia y México, Yuk es el equivalente a guácala. En otros como Puerto Rico o Argentina, Yuk es el equivalente a “caca.” Enseñe a sus hijos que Mr. Yuk® significa “no”. Para encargar pegatinas de Mr. Yuk® y otros materiales de prevención de envenenamiento e intoxicaciones, llame al 412-681-6669 o visite nuestro sitio web en www.chp.edu.

- Mantenga todos los productos de limpieza peligrosos y los venenos fuera del alcance de los niños.
- Mueva los medicamentos, productos de limpieza, insecticidas, fertilizantes y combustibles a un anaquel o mueble alto, alacena encerrada con puertas y cerrojos, o muebles que tengan puertas que cierren con llave.
- Mantenga las plantas fuera del alcance de los niños. Ciertas clases de plantas son venenosas. Si su niño consume parte de una planta, y llama al centro local de venenos, necesitará saber el nombre de la planta.
- Coloque en o cerca de su teléfono el número telefónico del Centro de Venenos de Pittsburgh del Children’s Hospital de Pittsburgh, 1-800-222-1222.

- En casos de envenenamiento o intoxicación accidental, no administre nada por vía oral ni induzca el vomito sin antes haber contactado el Centro de Control de Venenos y haber obtenido su autorización.

Seguridad Contra Incendios

- Jamás deje ningún niño pequeño solo en su hogar por cualquier motivo o por ningún periodo de tiempo.
- Almacene los fósforos fuera del alcance de su niño. Enséñele a su niño a nunca jugar con fósforos.
- Sólo utilice prendas de dormir que sean resistentes al fuego.
- No utilice calentadores unitarios eléctricos o de queroseno mientras usted y su familia duermen.
- Instale detectores de humo en varios sitios en el hogar, incluyendo las escaleras. La alarma debe ser lo suficientemente fuerte como para hacer que su bebé se despierte y lllore.
- Revise mensualmente las baterías de los detectores, y cámbielas al menos dos veces al año (cuando cambie los relojes en otoño y primavera).
- Coloque al menos un extintor de incendios en cada piso de su hogar y uno en la cocina.
- Haga que su horno de calefacción sea revisada regularmente, y cambie el filtro al menos una vez al año.
- Haga que el humero de su chimenea sea limpiada e inspeccionada anualmente. Sólo quemé maderos en su chimenea; nunca quemé papel ni basura.
- Evite fumar alrededor de su bebé para prevenir las quemaduras accidentales o los incendios. Si puede, deje de fumar. Esto le ayudara a la salud de sus niños. Aun cuando usted no fume en la casa o cerca de ellos, la salud de los niños se ve afectada cuando sus padres y otros adultos fuman.

Planes de Emergencia Durante Incendios

- Diseñe un plan de emergencia para incendios y haga ensayos con toda la familia.
- Trace un plan de escape con flechas desde cada habitación, mostrando las vías de escape con direcciones a por lo menos dos salidas. Haga las rutas tan cortas como sea posible.
- Decida por adelantado quién irá por el bebé en caso de una emergencia.
- Enseñe a los niños mayores como detenerse, caer y rodar (caer al suelo y rodar de un lado al otro) si sus ropas se han incendiado. Explíqueles que el correr puede hacer que el fuego arda con más rapidez.
- Muestre a los niños la ubicación de las salidas de emergencia en el hogar, y enséñeles cómo arrastrarse sobre el suelo hacia la salida para evitar la inhalación de humo, y como palpar una puerta antes de entrar en una habitación (si la puerta se siente caliente, no la abra).
- Muestre a los niños la ubicación de las escalerillas de cuerda o de cadena de emergencia, y enséñeles a usarlas.

Prevención del Envenenamiento por Monóxido de Carbono

- El monóxido de carbono se produce en cualquier momento en que se quema cualquier combustible como el gas natural, el petróleo, el carbón, la gasolina, el queroseno o la madera.

- El monóxido de carbono es incoloro, inodoro e insípido. Es decir, no huele, no tiene sabor y no tiene color. No puede ser detectado por los sentidos de los seres humanos.
- Cada casa debe tener un detector de monóxido de carbono en cada piso. Si sólo puede comprar un detector, colóquelo cerca de los cuartos de dormir. Si hay cantidades peligrosas de monóxido de carbono presentes, sonará una alarma de 85 decibelios.
- Si se activa el detector de monóxido de carbono, evacue los predios, salga de la casa, y comuníquese con un contratista de calefacción o un servicio de emergencia para localizar la fuente del monóxido de carbono.
- Si alguien tiene síntomas como mareo, andromecimiento, dolor de cabeza o confusión, comuníquese para más consejos con el 911 o con el Centro de Venenos de Pittsburgh (1-800-222-1222).

Seguridad con las Armas de Fuego

- Si es posible, no tenga armas de fuego en su hogar.
- Nunca deje una pistola o un fusil, no importa que esté cargado o descargado, desatendido por ningún motivo. Almacene o guarde las armas en un gabinete, escarapate o gaveta encerrado o que cierre con llave.
- Los niños a veces imitan a los personajes que ven en la televisión. Explique a sus niños que un arma de fuego no es un juguete y que puede matar.
- Mantenga las municiones en un lugar aparte del arma de fuego. Ambos lugares deben estar cerrados con llave.
- Las armas de balines (BB) pueden causar lesiones o la muerte. Las pistolas de balines (BB) no son juguetes y sólo deben ser utilizadas por un adulto.
- Enseñe a los niños a nunca tocar un arma y si encuentra una, informárselo a un adulto.
- Pregunte si hay armas en los hogares de los amigos con quienes juega su niño, cómo se les guarda y seleccione un sitio alternativo para jugar, de ser necesario.

Vapores de Pintura y Escombros de las Remodelaciones

- Los vapores de pintura pueden ser dañinos para a los niños. Mantenga a los niños afuera de una habitación que esté siendo pintada, que acaba de ser pintada o que contenga muebles que acaban de ser pintados.
- Retire el niño de la habitación antes de dar comienzo a las reparaciones en el hogar o la remodelación. Los escombros dispersos pueden ocasionar lesiones y heridas.
- Revise su casa en particular si fue construida antes de 1978 y revise que no hayan astillas de pintura separadas de la pared pues estas pueden contener plomo. Las astillas de pintura con plomo y el polvo de las astillas de pintura pueden causar daño cerebral o envenenamiento si se ingieren o respiran.

Mascotas y Animales

- Supervise siempre a su niño cuando esté cerca de las mascotas.
- Evite los animales salvajes, callejeros o sin dueño que esten enfermos o heridos que puedan ser portadores de la rabia.
- Mantenga los platos de la comida de las mascotas fuera del alcance de su niño.

- Lávese las manos después de tocar a un animal o meter las manos en su jaula.
- Para información sobre cómo prevenir las mordeduras de perro, visite la sección de Prevención de Lesiones y Heridas de nuestro sitio web en www.chp.edu.

Cuando No Esté en Casa

Las niñeras o niños – ya sean abuelos, vecinos o adolescentes – son responsables de proteger la seguridad de su niño cuando no esté en casa. No subestime la importancia de las instrucciones claras y detalladas.

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC ofrece cursos para niñeras para adiestrar a los niños de 11 a 13 años de edad a convertirse en prestadores de atención responsable. Las clases incluyen lecciones sobre seguridad y precauciones de seguridad, primeros auxilios básicos y técnicas de salvamento, así como métodos de supervisión apropiados para la edad. Para más información comuníquese con el Programa de Educación en la Comunidad del Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC (Children's Community Education Program) al 412-692-7105. Además nuestra "Guía para Niñeras" y "Reglas en el Hogar," cada una de una página, están disponibles en nuestro sitio web en www.chp.edu.

Los siguientes consejos ayudarán a asegurar la mejor atención posible para su niño y prepararán a la niñera para problemas potenciales cuando usted no esté en casa:

Atención y Restricciones de Juego

- Repase las precauciones de seguridad que deben tomarse durante el cuidado rutinario, tal como el baño, el cambio de pañales o preparar el bebé para la siesta.
- Dígale a la niñera cuáles actividades de juego están permitidas dentro del hogar y cuales están restringidas al exterior.
- Indique los cuartos, como el desván o el sótano, que están fuera de límite para un niño. Asegúrese de encerrojar o cerrar con llave las puertas de entrada a dichos cuartos.
- Enseñe a su niño e instruya a la niñera sobre las reglas básicas sobre cómo contestar a la puerta, incluyendo nunca abrirle la puerta a los extraños y nunca decirle a un extraño que los padres no están en casa.



Medicamentos y Condiciones Médicas

- No asuma o suponga que su niñera entiende lo que involucra la necesidad de atención médica. Informe a la niñera por adelantado si su niño tiene cualquier condición médica especial, como el asma o la epilepsia, que pueden requerir atención médica. Ofrezca a la niñera (y a sus padres) la oportunidad de decidir si es algo que pueda enfrentar.
- Si su niño toma medicamentos, escriba la hora en que debe tomarlos y la dosis. Muestre a la niñera dónde se guardan los medicamentos.
- Asegúrese de explicarle a la niñera cómo debe manejarse un evento tal como un ataque de asma o de epilepsia, de ser necesario.

Enfrentando una Emergencia

- Asegúrese de que su niñera sepa cómo comunicarse con usted en caso de que se produzca una emergencia. Siempre escriba el número telefónico del lugar en que va a estar, así como el de su teléfono móvil, celular, localizador, pager o beeper. Coloque todos los números cerca del teléfono.
- Coloque cerca del teléfono de su casa los números telefónicos de emergencia — incluyendo los telefonos de la policía, los bomberos, la ambulancia, el hospital, el médico y el Centro de Control de Venenos.
- Siempre deje el número telefónico de un vecino o pariente para llamar en caso de una emergencia.
- Asegúrese de que la niñera sepa la dirección de su domicilio y el número telefónico para fines de identificación.
- Dígale a la niñera en dónde se encuentran los suministros de primeros auxilios.
- Instruya a la niñera de como llamar a una ambulancia si cree que una herida o lesion es grave.
- Si se requiere una ambulancia, dígale a su niñera el hospital que prefiere para su hijo.
- La niñera debe comunicarse con la policía o los bomberos si sospecha la presencia de un intruso o si hay un incendio.
- En caso de un incendio, instruya a la niñera a salir de la casa y hacer que todos los niños salgan primero, y luego llamar a los bomberos desde la casa de un vecino.
- Señalice las salidas de emergencia durante un incendio, las escalerillas de cadenas y de cuerda, los extintores y las alarmas de fuego.



El Papel de Su Niño en una Emergencia

Una de las lecciones de seguridad más importantes que puede transmitir a sus niños es cómo manejar una situación de emergencia – antes de que suceda. Edifique la responsabilidad gradualmente a la par que su niño vaya madurando, y ensaye cómo manejará las llamadas telefónicas, los toques a la puerta, incendios y otras emergencias.

Los niños de 4 años de edad y mayores deben recibir formación sobre cómo desempeñar un papel activo durante una emergencia en el hogar. Enseñe a su niño cómo reaccionar de la forma correspondiente siguiendo estas recomendaciones:

- Alerta a un padre o adulto que esté cerca.
- Cuando su niño sea capaz de leer, mantenga los números de emergencia, la dirección de su casa, y el número telefónico del hogar en una libreta al lado del teléfono.
- Si hay un adulto herido o físicamente incapaz de marcar el teléfono, instruya a su niño a marcar el 9-1-1 o los números de emergencia de la policía, bomberos o servicios de ambulancia local.
- Asegúrese de que su niño sea capaz de dar su nombre, dirección y número de teléfono para fines de identificación. Su niño debe estar preparado para decir lo siguiente:

“Mi nombre es _____.

Vivo en _____.

Mi numero telefónico es _____. Tenemos una emergencia”.

Familias Seguras

Crianza Positiva y Educación Comunitaria

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC reconoce que la crianza de niños es una tarea formidable. Mientras que todos los padres desean lo mejor para sus niños, hasta los padres más dedicados pueden sentirse frustrados o abrumados en ciertos momentos.

El Children's Hospital fomenta las familias seguras para los niños de todas las edades y anima las tácticas de crianza positiva que fomentan alternativas constructivas a técnicas de disciplina potencialmente dañinas. El sentirse incapaz de lidiar con un niño no es señal de ser mal padre, sino una señal de que el proveedor de atención necesita un descanso. Aquí hay algunos consejos para cualquiera que se sienta abrumado con un niño:

- **Nunca sacuda a un bebé.**
- **Deténgase.** Coloque al bebé en un sitio seguro, tal como una cuna o corral de juego, y déjelo tranquilo. El dejar que un bebé llore no resulta inseguro ni peligroso.
- **Tome un descanso.** Vaya a otra habitación, siéntese por un momento y respire lentamente y profundamente 10 veces.
- **Cambie su actividad.** Lleve su niño a pasear.
- **Busque alivio y descanso.** Revise que las necesidades físicas del bebé se hayan cumplido (que el pañal esté seco, que no tenga hambre, que su temperatura sea agradable). Si no puede tranquilizar al niño, solicítele a un amigo o pariente que venga a ayudarla(o).
- **Cúidese.** Obtenga suficiente descanso y ejercicio, coma bien y tome tiempo personal.
- **Comparta sus preocupaciones.** Hable con amigos, parientes o con su pediatra.
- **Pida ayuda cuando la necesite.**



Para obtener más información sobre la crianza positiva o las clases de crianza en su zona, llame al Programa de Educación en la Comunidad del Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC (Children's Community Education Program) al 412-692-7105.

Centro de Defensa de Menores

El Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC también mantiene un Centro de Defensa de Menores (Child Advocacy Center) que proporciona evaluaciones médicas y psicosociales para los niños y adolescentes que pueden ser posibles víctimas del abuso o el descuido. El Centro de Defensa de Menores de Children's es uno de tres centros en Pennsylvania reconocidos como miembros integrales de la Alianza Nacional de los Niños (National Children's Alliance). Para más información, comuníquese con el centro al 412-692-8664 durante horas laborables o al 412-692-5325 después de horas laborables.

Para Más Información

Productos de Seguridad y Juguetes Seguros

Para conseguir un volante gratis sobre los consejos de seguridad y el directorio de productos certificados:

Juvenile Products Manufacturers Association Inc.
236 Route 38 West, Suite 100
Morristown, NJ 08057
Teléfono: 856-231-8500
www.jpma.org

Para información sobre productos y juguetes y retirados:

Consumer Product Safety Commission
Teléfono: 1-800-638-2772
www.cpsc.gov

Para información sobre seleccionar juguetes seguros para bebés y niños:

Toy Industry Association Inc.
1115 Broadway
Suite 400
New York, NY 10010
Teléfono: 212-675-1141
www.toy-tia.org

Para obtener catálogos de los distintos productos de seguridad en el hogar sometidos a prueba con niños:

Perfectly Safe Catalog
www.perfectlysafe.com
The Right Start Catalog
Teléfono: 1-800-548-8531

Libros de Seguridad en el Hogar

Baby Basics: How to Keep Your Child Safe, by Vicki Lansky
Teléfono: 1-800-255-3379

The Perfectly Safe Home, by Jeanne E. Miller
Teléfono: 1-800-837-KIDS (5437)

Materiales de Prevención de Envenenamientos

Para obtener pegatinas o calcomanías de Mr. Yuk® (El Señor Guácala) y materiales educativos y juegos de prevención contra el envenenamiento:

Pittsburgh Poison Center
Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC
3705 Fifth Avenue
Pittsburgh, PA 15213
Teléfono: 412-681-6669
www.chp.edu

Para información de seguridad sobre el plomo:

National Lead Information Clearinghouse
Teléfono: 1-800-424-LEAD (5323)



Para mayor información en general sobre la salud infantil:

Programa Salud Para Niños
Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC
3705 Fifth Avenue
Pittsburgh, PA 15213
Teléfono: 412-692-6000, opción 8 en Español.
http://www.chp.edu/centers/spanish_clinic.php

Sitios Web Relacionados

Bicycle Helmet Safety Institute
www.bhsi.org

Children's Safety Network
www.childrenssafetynetwork.org

Consumer Product Safety Commission
www.cpsc.gov

Revisión de Asientos para Niños
www.chp.edu/centers/car_seat_check_spanish.php

Página de Retiradas de Productos del Consumer
Product Safety Commission
www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prerel.html

Prevención de Heridas en el sitio web de Children's Hospital of Pittsburgh
www.chp.edu

National Center for Injury Prevention and Control
www.cdc.gov/ncipc

National Fire Protection Association
www.nfpa.org

National Highway Traffic Safety Administration
www.nhtsa.dot.gov

National Program for Playground Safety
www.uni.edu/playground

Safe Kids Worldwide
www.safekids.org

National Safety Council
www.nsc.org

Programa Salud para Niños
http://www.chp.edu/centers/spanish_clinic2.php



Arranque y coloque cerca del teléfono:

Guía Telefónica de Emergencia

Departamento de Policía _____

Departamento de Bomberos _____

Servicio de Ambulancia _____

Pediatra _____

Médico de Familia _____

Centro de Venenos _____

Hospital _____

Padre(s) en el trabajo _____

Teléfono móvil del (los) padre(s) _____

Vecino o pariente _____

Sala de Emergencia de
Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC: 412-692-5555

Centro de Venenos de Pittsburgh de
at Children's Hospital de Pittsburgh de UPMC: 1-800-222-1222

Programa Salud Para Niños:
412-692-6000, opción 8 en Español.

SI TIENE NIÑOS,
ALÉGRESE DE TENER AI CHILDREN'S.



Children's | *of*
Hospital of Pittsburgh | UPMC

3705 Fifth Avenue
Pittsburgh, PA 15213-2583

www.chp.edu