



Seguros Desde el Inicio

Seguros desde el Inicio

La niñez es un tiempo de crecimiento, experimentación y aprendizaje. Nosotros podemos esperar que nuestros hijos tengan algunos chichones, moretones y arañazos, pero debemos preocuparnos siempre de su seguridad y bienestar generales. El año pasado cerca de nueve millones de niños terminaron en salas de emergencia de hospitales con lesiones que se hubieran podido prevenir. Sabemos que usted no puede observar cada movimiento de su hijo, pero aquí le exponemos algunas cosas que puede hacer para ayudar a que los lugares donde sus hijos pasan su tiempo sean los más seguros posibles.

Los asientos de autos y la seguridad en el auto

Una de las experiencias más emocionantes para los padres es llevar a su recién nacido a la casa desde el hospital. Con toda la emoción que se siente es fácil olvidar cómo llevar al bebé a casa en forma segura. De la única manera en que un bebé está seguro en el auto es en un asiento de seguridad para niños. Cada vez que lleve a su hijo en el auto, DEBE estar adecuadamente sujeto en un asiento de seguridad.

Existen muchas marcas diferentes de asientos para niños. Si va a comprar uno nuevo, busque una etiqueta en el mismo que diga que satisface todas las normas de la Seguridad Federal de Vehículos Automotores (Federal Motor Vehicle Safety). Si no va a comprar un asiento nuevo, asegúrese de que el que usted posee nunca ha estado en un choque o se le ha retirado del mercado por defectuoso. Usted puede verificar los retiros del mercado llamando al número 1-800-424-9393.



Antes de llevar a casa al recién nacido, lea el manual del asiento de auto para niños al igual que su manual de propietario del auto, y siga las instrucciones para una adecuada instalación. Los asientos de seguridad para bebés se deben colocar siempre mirando hacia atrás en el asiento trasero. La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que los bebés se coloquen en asientos de seguridad que miren hacia atrás hasta que adquieran el peso de 20 libras y tengan al menos un año de edad. A partir de ese momento deben viajar en un asiento de auto para niños que mire hacia adelante.

Cuando su niño pese más de 40 libras, será demasiado grande para la mayoría de los asientos de autos para niños, pero demasiado pequeño para usar un cinturón de seguridad para adultos. Si el cinturón no está correctamente colocado puede

acrecentar el riesgo de que el niño reciba lesiones en el estómago o en el cuello. En esa etapa, el niño debe viajar en un asiento de refuerzo, el cual está diseñado para ayudar a colocar el cuerpo del niño en forma tal que el cinturón ajuste correctamente.

El departamento de salud local de su condado es un recurso excelente para obtener información sobre el uso adecuado de un asiento de auto para niños. Existen muchos programas auspiciados por organizaciones comunitarias que brindan entrenamiento educativo y cupones destinados a la compra de nuevos asientos de seguridad para niños. Llame al departamento de salud local de su condado para obtener más información. Los hospitales infantiles o las oficinas de seguridad del tráfico pueden ser también buenas fuentes de información.



La seguridad en la alimentación y en los alimentos

La leche materna ofrece la nutrición y la protección contra las enfermedades que necesita su bebé. Cuando amamante, asegúrese de que el bebé tenga espacio para respirar por la nariz. Aunque amamantar es ideal para su bebé, algunas madres pueden necesitar darle fórmula en bote a su pequeño. Si utiliza fórmula, verifique siempre la fecha de expiración, ya que se puede echar a perder. Si planea calentar el bote de fórmula deje que le corra agua caliente hasta que adquiera la temperatura ambiente. Chequee la temperatura dejando caer algunas gotas en la parte trasera de su muñeca. Nunca caliente la fórmula en el horno de microondas y nunca vuelva a usar la fórmula sobrante; ya que es un criadero de gérmenes.

El tiempo de dormir

Los recién nacidos pueden dormir hasta veinte horas al día, por tanto es importante que el área de dormir de su bebé sea segura. La cuna debe

satisfacer todas las normas vigentes de seguridad, busque la etiqueta de la Asociación de Fabricantes de Productos Infantiles. La cuna o el orinalito deben estar limpios y no tener pintura descascarada que su niño puede tragar. Los espacios entre las barras de la cuna deben ser lo suficientemente estrechos (menos de 2 5/8 pulgadas) para que su niño no pueda introducir la cabeza entre los mismos y quedar atrapado.

Los bebés no deben tener almohadas, mantas o animales de peluche en la cuna, ya que pueden asfixiar al bebé. En lugar de usar mantas, abrigue bien a su bebé y póngalo en un colchón con sábanas limpias. Siempre ponga a dormir a su bebé boca arriba. El Síndrome de Muerte Infantil Repentina (SMIR) tiene menos probabilidad de ocurrir cuando un bebé duerme boca arriba que cuando duerme boca abajo. Para obtener más información sobre el SMIR, sírvase ver la guía de servicios al final de este folleto.

No deje juguetes en la cuna cuando su bebé está durmiendo. Cuando usted no está en la habitación la barandilla móvil de la cuna debe estar hacia arriba y asegurada. Cuando su niño crece y ya se puede parar en la cuna, asegúrese que no haya objetos peligrosos a su alcance tales como cordones de lámparas o de cortinas de ventanas. También es una buena idea quitar móviles, almohadillas de protección o juguetes colgantes en ese momento. Más tarde, cuando su bebé está listo para usar un corral, siga las mismas normas de seguridad que utilizó para la cuna.

Uso de los pañales

Cuando cambie a su bebé mantenga una mano sobre él en todo momento. Un bebé puede resbalarse con facilidad de la superficie donde lo está cambiando y lesionarse seriamente. Nunca se vuelva de espaldas o deje solo al bebé, ni siquiera por un minuto. Es prudente mantener las mesas de cambio de pañales lejos de las ventanas y cerciorarse de que no haya objetos pesados o que se puedan romper al alcance de su bebé. Cuando empiece a tratar de alcanzar cosas, asegúrese de que no tenga acceso a los efectos de cambio de pañales. Mantenga las manos de su bebé ocupadas con un juguete y háblele mientras le cambia los pañales. Cuando lo vista, asegúrese que su ropa no tenga tiras o cordones que se halen ya que pueden constituir un riesgo de asfixia.

La hora del baño

La hora del baño puede ser divertida pero es importante tomar precauciones. El agua para el baño de su bebé debe ser agradable al tacto, no demasiado caliente. Es una buena idea comprobar la temperatura del agua antes de que coloque al pequeño en la misma. Su calentador de agua debe estar regulado a una temperatura de 120 grados F o menos a fin de que nunca salga el agua muy caliente de la llave. No importa la edad que tenga su bebé, nunca lo deje solo en el baño. Los niños pequeños pueden resbalar con facilidad y lastimarse, y hasta pueden ahogarse en una cantidad de agua tan pequeña como una pulgada.



Asfixia

En la medida en que crece su hijo, así aumenta su habilidad para explorar el mundo circundante. Absolutamente todo termina en su boca. Este es el momento cuando la posibilidad de asfixia se hace realmente crítica. A la vez que su bebé comience a ingerir alimentos sólidos, cerciórese de que la comida sea blanda y cortada en pequeñas porciones que se puedan masticar. Evite alimentos tales como nueces, pedazos gruesos de carne o queso, caramelos duros o pegajosos, rositas o palomitas de maíz, miel y porciones grandes de mantequilla de maní. La cosa más importante que puede hacer cualquier padre o persona dedicada a cuidar niños para evitar la asfixia es supervisar las horas de comer. Los niños se deben sentar mientras comen, y nunca deben correr y jugar teniendo comida en la boca. Asegúrese de vigilar a los hermanos mayores, ya que pueden tratar de darle de comer a los más pequeñitos pedazos grandes de comida o darle objetos pequeños que se pueden tragar. Si su bebé está asfixiado, llame de inmediato al 911 o a la Cruz Roja local y siga las instrucciones.

Es muy recomendable que todos los padres reciban un entrenamiento en Resucitación Cardiopulmonar, o CPR. Llame a la oficina de la Cruz Roja local para inscribirse para recibir una clase.

Peligros que hay que tener en cuenta

Desde el momento que su bebé alcance los 10 meses más o menos, él comenzará a pararse, y antes de que usted se dé cuenta, comenzará a caminar.

Mientras más movilidad tenga, en más problemas se verá envuelto. Asegúrese de que su hogar sea seguro para el bebé antes de que el mismo comience a gatear. La mejor forma de hacerlo es ponerse a gatas en el suelo, a la altura de la vista de un bebé, para observar los peligros potenciales con que su bebé puede tropezar.

Los tomas eléctricos son un peligro. A los niños les gusta introducir sus dedos húmedos en los pequeños orificios. Es una obligación colocar tapones de seguridad en cada toma, especialmente en aquéllos cerca del suelo. Los cables eléctricos también pueden ser peligrosos. Un niño puede tirar una lámpara sobre su cabeza, o morder un cable con corriente. Asegúrese de enrollar los cables sueltos alrededor de las patas de la mesa, esconderlos o pegarlos con cinta adhesiva.

Observe si existen mesitas con esquinas afiladas – los niños caen contra estas mesitas constantemente y se lesionan ellos mismos. Si es posible, quite las mesas, o compre almohadillas para suavizar los golpes.

A medida que su bebé está aprendiendo a caminar, es una tentación comprar un andador, pero éstos pueden ser muy peligrosos. Pueden volcarse fácilmente y causar lesiones serias. En su lugar escoja centros de actividad fijos.

Cubra radiadores o parrillas calientes; pueden quemar las manos pequeñas. Las plantas interiores también pueden constituir un peligro. Algunas de ellas son inclusive venenosas, por lo que manténgalas lejos del suelo y fuera de alcance.

Para una lista más amplia sobre seguridad contra los peligros, lea la guía de servicios al final de este folleto.

Seguridad del bebé

A medida que su bebé alcanza aún más movilidad, haga un nuevo recorrido de la casa. No coloque cerca de las ventanas muebles en los que su bebé se pueda encaramar y asegúrese de que las ventanas están cerradas para que no se pueda caer hacia afuera. Si usted está viviendo en un edificio alto, se deben colocar seguros en todas las ventanas. Masticar pintura del alféizar de las ventanas es una causa frecuente del envenenamiento por plomo en los niños. Por esta razón, revise su casa o apartamento y si es detectada pintura de plomo, quítela.



Los equipos eléctricos deben permanecer desconectados o guardados y los materiales de limpieza deben mantenerse en gabinetes altos con cierres que los niños no puedan abrir. Todos los gabinetes de su casa deben tener cierres de seguridad. Existen algunos muy simples que se hacen para las puertas de los refrigeradores y los hornos.

Los detectores de humos son necesarios en todos los hogares. Asegúrese de que sean instalados adecuadamente y compruebe las baterías mensualmente. Siempre instale detectores de humo en cada nivel y cerca de las habitaciones en donde su familia duerme y tenga planificada una ruta de escape en caso de fuego.

Seguridad de los juguetes

Sea práctico sobre qué juguetes son apropiados para la edad de su hijo y para sus habilidades físicas particulares. Los juguetes no deben tener piezas que pueden separarse y meterse en las bocas pequeñas, tales como botones, piezas de plástico, cuentas, etc. Asegúrese de que los juguetes con que juega su hijo no tengan hilos o cuerdas que puedan enrollarse alrededor de su cuello. Siga las recomendaciones en cuanto a la edad en el empaquetado de los juguetes.

Peligros del baño

El típico botiquín del baño es un lugar tentador para los niños. Ellos pueden encaramarse desde el inodoro o en una banqueta hasta el lavamanos y tener al alcance cosas como cuchillas, cosméticos y medicinas. Mantenga esos productos bajo llave y fuera del alcance de los niños. Eche todas las medicinas viejas por el inodoro. Sólo por que un pomo tenga una tapa a prueba de niños, eso no significa que los niños no pueden abrirla. Asegúrese de tener a mano el número de teléfono del control de venenos en cada teléfono de la casa, y en el caso de que su hijo realmente tome algo venenoso, llame inmediatamente. Mire dentro de la boca de su hijo y trate de extraer lo que usted pueda. Siempre tenga un pomo de Ipecac a mano, pero úselo solamente si así se lo indica un médico o el centro de control de venenos. Ipecac es un sirope que cuando es tragado irrita el estómago, provocando el vómito, lo que eliminaría el veneno. Reemplace el sirope después de la fecha de expiración que se muestra en la botella.

Los niños pequeños se fascinan por los inodoros, por lo que mantenga la tapa abajo y con seguridad si es posible, ya que lo más pequeños pueden caer y ahogarse. Mantenga la bañadera sin agua; inclusive una pequeña cantidad de agua constituye un peligro de ahogarse. Si es posible, cubra con algo suave el caño del agua para evitar chichones, moretones y quemaduras. Mantenga aparatos tales como el secador de pelo desconectados y fuera del alcance. Mantenga la puerta del baño cerrada y coloque lo que sea peligroso fuera del alcance y fuera de la vista en un anaqueil alto.

Seguridad en la cocina

La cocina puede ser peligrosa, especialmente a medida que los niños van creciendo. La mayoría de los accidentes suceden al anochecer, a la hora de la cena. Cuchillos afilados, líquidos hirviendo y sartenes donde se está friendo: todo esto es tentador para el niño y debe colocarse fuera de su alcance.

No es una buena idea sostener a su bebé mientras está cocinando o permitirle a los pequeños jugar en el suelo cerca de usted. Usted puede derramar algo caliente sobre ellos. En su lugar, coloque a su hijo en una silla alta o corral donde usted pueda verlo y hablar con él. Asegúrese de colocar las asas de las cazuelas hacia atrás y mantenga las ollas en las hornillas de atrás. Si hay cosas calientes sobre las mesas y mostradores, no los coloque en el borde donde los niños pueden tirarlos hacia el suelo.

Esté preparado para emergencias menores

Si algo pasa en realidad, esté preparado. Tenga todos los números de emergencias anotados cerca del teléfono – para Control de Venenos, su doctor, ambulancia, departamento de extinción de incendios, y desde luego, el 911. Mantenga los materiales de primeros auxilios en un solo lugar de la casa para cuando haya una emergencia, usted sepa siempre a donde ir a buscarlo. Usted generalmente sabrá cuándo es serio y cuándo no. Confíe en su sentido común. Si no está seguro, llame a un profesional.



Seguridad afuera del hogar

A medida que los niños crecen, sus actividades son más riesgosas. La mayoría de las lesiones en lugares de juego y patios tienen que ver con caídas. Las superficies bajo los equipos de los lugares de juego de su hijo deben ser suaves, tales como tableros de madera, arena o caucho. El equipo con que su hijo juega no debe tener cosas tales como ganchos y clavos que pueden cortar o enganchar a su hijo. Si su hijo asiste a una guardería infantil, asegúrese de que el personal siga guías de seguridad y que los supervisores estén entrenados para lidiar con todas las emergencias.

Las piscinas deben ser especialmente seguras para los pequeños. La mayoría de los casos de ahogados suceden solamente unos minutos después de que el niño fue visto. Ya sea una piscina pública o privada, tiene que estar bordeada por una cerca de 4 lados y de 5 pies de alto. Las rejas deben cerrarse por sí solas y asegurarse automáticamente. Nunca permita a un niño nadar solo. Un padre o un salvavidas debe estar presente en todo momento. Si es posible, la piscina debería tener una cubierta que debe ser removida completamente antes de nadar.

Niños y pistolas

Si usted tiene una pistola en su casa, un seguro para el gatillo es obligatorio. Las pistolas deben ser guardadas separadamente de la munición y mantenidas con seguridad fuera del alcance. No importa cuánto usted haya hablado a sus hijos sobre los peligros de las pistolas. Es tonto creer que ellos no jugarán con ellas – creer esto pudiera ser trágico. No es solamente en su hogar en lo que usted tiene que pensar. Cuando sus hijos van a casa de un amigo o de un familiar para que los cuide, usted necesitar conocer también si hay pistolas allí. Usted tiene que preguntar y también entrenar a sus hijos para que le digan si han visto pistolas ahí. Si hay pistolas en ese lugar, chequee y vaya a ver si esas pistolas tienen seguro en el gatillo y si son guardadas en un lugar seguro para que sus hijos no puedan cogerlas.

Finalmente

Aunque no estamos tratando de asustarlo, las lesiones pueden suceder y en realidad ocurren. Pero si usted está preparado y realiza un plan con anticipación, usted puede prevenir las lesiones más serias de la niñez. Por tanto piense

con anticipación sobre los peligros potenciales y haga todo lo que usted pueda para mantener a su hijo seguro desde el inicio.



Guía de Servicios

American Academy of Pediatrics
Academia Norteamericana de Pediatría Oficinas Centrales:
141 Northwest Point Boulevard
Elk Grove Village, IL
60007-1908
(847) 434-4000
www.aap.org

American Association of Poison Control Centers
Asociación Norteamericana de Centros de Control de Venenos
3201 New Mexico Avenue Suite 310
Washington, DC 20016
Llame al (202) 362-7217 para localizar su centro local de control de venenos
www.aapcc.org

American Red Cross
Cruz Roja Norteamericana
Atención: Oficina de Informaciones al Público
431 18 th Street, NW
Washington, DC 20006
(202) 639-3520
www.redcross.org

Baby Center
Centro de Bebés
Para obtener un excelente servicio en la red, visite:
www.babycenter.com

Common Sense About Kids and Guns
Sentido Común sobre Niños y Pistolas
418 C Street, NE
Washington, DC 20002
Número de teléfono gratuito: (877) 955-KIDS
www.kidsandguns.org

SAFEUSA
National Center for Injury Prevention and Control
Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones
4770 Buford Highway, K-65
Atlanta, GA 30341
Número de teléfono gratuito: (888) 252-7751
www.cdc.gov

National SAFE KIDS Campaign
Campaña Nacional de NIÑOS SEGUROS
1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004
(202) 662-0600
www.safekids.org

National Highway Traffic Safety Administration
U.S. Department of Transportation
Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en la Carretera
Departamento de Transporte de los EE.UU.
400 7th Avenue, SW
Washington, DC 20590
(800) 424-9393
www.nhtsa.gov



PARENTS' ACTION FOR CHILDREN
P.O. BOX 2096
CULVER CITY, CA 90231

*Para mas informacion, o para ordenar
materiales educativos de Yo Soy Tu Hijo,
visite nuestro sitio web www.parentsaction.org
o llamenos al 888-447-3400.*