

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

La seguridad y la prevención de lesiones para los niños pequeños consiste en:

- Asegurarse de que los niños tengan lugares para desarrollarse y aprender
- Proteger a los niños de los peligros
- Enseñar a los niños lo que deben hacer para mantenerse seguros

¿Por qué es importante?

A los niños les gusta explorar, pero necesitan:

- Lugares seguros para jugar
- Adultos que monitoreen y escuchen para que puedan prevenir lesiones antes de que sucedan
- Oportunidades para practicar nuevas habilidades de manera segura

Cuando los niños se encuentran seguros, tienen más tendencia a:

- No sufrir lesiones
- Concentrarse en el aprendizaje
- Explorar situaciones nuevas con más confianza en sí mismos



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

● En el hogar:

- Coloque todos los medicamentos, productos para la limpieza y productos nocivos para la salud en lugares alejados del alcance de los niños.
- Utilice cerraduras para los gabinetes y cubiertas para los tomacorrientes.
- Coloque pueritas de seguridad en las escaleras.
- Utilice cunas que no sean convertibles y que tengan los costados fijos e inamovibles.
- Coloque las cunas lejos de ventanas y cordones de persianas.
- Levante los cordones de las persianas más allá del alcance de los niños.
- Ponga a los niños a dormir boca arriba en la cuna sin cobijas suaves, almohadas o chichoneras para cuna.
- Mantenga a los niños alejados de cualquier alimento o bebida caliente.
- Coloque las agarraderas de los sartenes y ollas de manera que no sobresalgan de la estufa.
- Ponga el termostato del calentador del agua a 120 grados o menos.
- Mantenga a los niños alejados de calentadores o llamas.
- Tenga detectores de humo en cada uno de los pisos de la casa. Reemplace las pilas en la primavera y en el otoño.

Continuación en la siguiente página

¿QUÉ ES LA SEGURIDAD Y LA PREVENCIÓN DE LESIONES?

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

Continuación de la página anterior

- Si no tiene todavía un detector de monóxido de carbono, obtenga uno.
- Verifique con la estación de bomberos de su localidad si le pueden ayudar a encontrar alarmas de humo o detectores de monóxido de carbono.
- Pregúntele a su pediatra sobre alimentos y objetos pequeños que pueden presentar un peligro de atragantamiento y asfixia.
- Elabore y practique un plan de escape.

● Al aire libre:

- Utilice protector solar.
- Enseñe a su hijo a que no se ponga a media calle.
- Busque campos de recreo que tengan superficies suaves en vez de tierra o pasto.
- Vigile atentamente a su hijo en el campo de recreo.
- Quite cualquier cinta o cordón de amarrar que tenga la ropa de su hijo.
- Asegúrese de que las cintas de los zapatos de su hijo sean cortas y que siempre estén atadas

● Seguridad en el agua

- Tenga presente que un niño puede ahogarse en cualquier cantidad de agua que le cubra la boca y la nariz.
- Siempre manténgase al alcance de su hijo cuando él se encuentre cerca o adentro del agua.

- Aprenda a nadar, y lleve a su hijo a clases de natación con supervisión profesional.
- Utilice una cerca que rodee la alberca totalmente y con puertas que se cierren automáticamente.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar o RCP (CPR, por sus siglas en inglés).

● Seguridad en los coches y las camionetas

- Elija un asiento para el coche que sea apropiado a la edad, la estatura y el peso de su hijo.
- Elija un asiento que encaje bien en su coche o camioneta y utilícelo en todo momento.
- Pregúntele al personal del centro de Head Start al que acude su hijo adónde dirigirse en la comunidad para que le instalen el asiento de su hijo con las medidas de seguridad requeridas.
- Asegúrese de que los niños menores de 12 años se sienten únicamente en el asiento trasero del vehículo.
- Nunca deje a su hijo en el coche sin un adulto.
- Enséñeles a los niños que los vehículos nunca son lugares seguros para jugar. Aun si las ventanas están abiertas, los niños pequeños pueden acalorarse de manera peligrosa dentro de los primeros diez minutos.



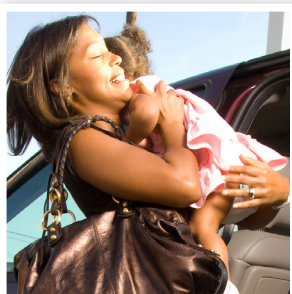
Consejos de Seguridad para la Insolación

Todo lo que usted necesita saber para mantener a salvo a su niño de la insolación.

Los bebés y los niños pequeños a veces pueden dormir tan apaciblemente que nos olvidamos de que están con nosotros. También puede ser tentador dejar a un niño solo en un auto mientras corremos rápidamente a la tienda. El problema es que dejar a un niño solo en el auto puede ocasionar lesiones graves o la muerte por insolación. Los niños pequeños corren un mayor riesgo, pues sus cuerpos se calientan de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto. Estas tragedias son completamente evitables. Esta es la forma en que todos trabajaremos juntos para mantener a los niños a salvo de la insolación.

Reducir el número de muertes por insolación recordando las siglas ECA

- **E:** Evite las lesiones y muertes relacionadas con la insolación al no dejar nunca solo a su niño en el auto, ni siquiera por un minuto. Y asegúrese de mantener con llaves su auto cuando usted no está adentro, pues así los niños no entran por su propia cuenta.
- **C:** Cree recordatorios colocando algo en la parte de atrás del auto y junto a su niño, como un maletín, una cartera o teléfono celular, que le hará falta al llegar a su destino final. Esto tiene especial importancia si usted no está siguiendo su rutina normal.
- **A:** Actúe. Si usted ve a un niño solo en un auto, llame al 911. El personal de emergencias espera su llamada. Ellos están capacitados para responder a estas situaciones. Una llamada podría salvar una vida.



- Elabore un plan con la guardería para que, si su niño está retrasado, le llamen a usted en pocos minutos. Tenga un cuidado especial si cambia su rutina para dejar a los niños en la guardería.

Enseñe a los niños que no deben jugar en los autos

- Asegúrese de dejar con llave su vehículo, incluyendo las puertas y el maletero, cuando no lo esté usando. Mantenga las llaves y el mando a distancia del coche fuera de la vista y del alcance de los niños.
- Enseñe a los niños que el maletero es para transportar carga y no es un lugar seguro para jugar.
- Si su niño se pierde, pida ayuda y revise en las piscinas, vehículos y maleteros. Si su niño está encerrado en un auto, sáquelo lo más pronto posible y llame al 911 inmediatamente. El personal de emergencia está capacitado para evaluar y diagnosticar los signos de la insolación.

Dé un paso más: cree recordatorios adicionales y una comunicación con la guardería

- Cree un recordatorio en el calendario de sus aparatos electrónicos, para asegurarse de que usted haya dejado a su niño en la guardería.

La insolación es la causa principal de las muertes en los niños relacionadas con vehículos que no participan en un choque. En promedio, cada 10 días muere un niño por insolación en un vehículo.



Hoja de Hechos para Familias

Plomo en Llaves

Mantener a los niños a salvo de envenenamiento por plomo requiere la atención de todas las personas presentes en la vida del niño. El plomo es muy dañino para los niños porque ingerir cierta cantidad puede suponer una limitación tanto en la capacidad para aprender como en el desarrollo físico. El plomo se puede encontrar en diferentes sitios y productos como en casas viejas, en tierra contaminada, tazones y platos de cerámica y en suministros de pasatiempos. Los lugares que contienen pintura vieja y descuidada son los peores para los niños.

Un nuevo estudio ha descubierto que ciertas casas y las llaves de los coches también contienen plomo

Algunos padres les dan las llaves a los niños para que se entretengan mientras terminan de hacer sus cosas. Cuando los niños se meten las llaves o las manos en la boca, el plomo se puede meter en sus cuerpos. Como los niños se meten las manos en la boca a menudo, podrían quedar expuestos al plomo muchas veces.



Los niños que sufren envenenamiento por plomo no dan la impresión de estar enfermos. La única manera de saberlo con seguridad es mediante un análisis de sangre. Los padres y proveedores de cuidados de niños entre 6 meses y 6 años de edad deberían solicitar información durante las citas médicas sobre envenenamiento por plomo y el análisis de sangre. Todos los niños de 12 y 24 meses de edad en programas financiados por el gobierno como WIC, Medi-Cal y Healthy Families han de hacerse el análisis. También se deberían hacer el análisis los niños que viven o pasan tiempo en edificios que fueron construidos antes de 1978, y en edificios que contienen pintura en malas condiciones o que han sido renovados recientemente. Para solicitar información sobre evaluaciones y análisis, llame a su médico o al programa de prevención para el envenenamiento por plomo en su Departamento de Salud local.

Recomendaciones para prevenir envenenamiento por plomo:

- Como los niños se exponen cuando se tocan cerca de la boca o cuando se meten las manos en la boca (el plomo no se absorbe a través de la piel), asegúrese que sus hijos se lavan las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y dormir.
- Mantenga su casa tan limpia y libre de polvo como sea posible. Una limpieza regular con detergente retirará el polvo y la suciedad que contengan plomo.
- Antes de remodelar, haga analizar las superficies pintadas para ver si tienen plomo. Nunca queme o raspe pintura a menos que sepa que no contiene plomo.
- Cubra o arregle las zonas de las paredes que tienen pintura desprendida.
- Si su trabajo hace que esté expuesto al plomo (si hace reparaciones de radiadores o baterías, renovaciones de casas, o si usa soldadura) quítese las ropas del trabajo y dúchese antes de ir a su casa.
- No use vajillas antiguas importadas o hechas a mano a menos que sepa con seguridad que no contienen plomo.
- Si hay niños a su alrededor, evite trabajar en tareas como hacer vidrieras, soldar o hacer plomadas para pescar.
- No use remedios caseros o productos cosméticos que contengan plomo, como Azarcon, Greta, Pay-loo-ah y Alkohl o Kohl.



Mantenga a su hijo a salvo del plomo en las llaves

- Nunca permita que su hijo juegue con las llaves del coche o de la casa. Cuando salga de casa, asegúrese que trae llaves de juguete u otro juguete para su hijo.
- Las mujeres embarazadas deberían lavarse las manos después de tocar las llaves para disminuir el contacto con plomo.



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006