SAFE KIDS WORLDWIDE®

Una guía para padres sobre la seguridad infantil

Safe Kids Worldwide® es una organización sin ánimo de lucro dedicada a proteger a los niños de lesiones evitables. En los Estados Unidos, las lesiones son la principal causa de muerte de los niños y en todo el mundo, un niño muere cada minuto de una lesión que podría haberse evitado. Esta guía tiene consejos comprobados y los mejores consejos de expertos en seguridad para ayudar a las familias a reducir riesgos, prevenir lesiones y mantener a los niños seguros en casa, en el juego y en la carretera.

Seguridad en el hogar

Sueño infantil seguro

Coloque a los bebés boca arriba para dormir la siesta y por la noche hasta que tengan 1 año. Asegúrese de que los bebés duerman en una superficie firme y plana en su propia cuna, moisés o corralito.

Elija un colchón firme y una sábana ajustable para la cuna de su bebé. Retire los juguetes, mantas, almohadas, protectores chichoneras y otros accesorios.

Vista al bebé en un saquito para dormir o pelele. Una manta suelta podría cubrir las vías respiratorias del bebé o elevar demasiado su temperatura corporal mientras duerme.

Comparta su habitación, no su cama. Coloque la cuna, el moisés o el corralito en su dormitorio en lugar de dejar que el bebé comparta la cama con usted.

Seguridad en el agua

Vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Mantenga a los bebés y niños pequeños al alcance del brazo de un adulto durante la hora del baño.

Asegúrese de tener todo lo necesario para el baño antes de meter a su hijo en la bañera. Reúna toallas, ropa, jabón y juguetes antes de que comience el baño para que no tenga que dejar solo a su hijo.

Antes de meter a su hijo en el baño, verifique la temperatura del agua con el interior de su muñeca. El agua debe sentirse tibia al tacto, no caliente.

Vacíe las bañeras, los cubos, los recipientes y las piscinas para niños inmediatamente después de su uso. Guárdelos boca abajo para que no acumulen agua.

Cierre tapas y puertas. Mantenga las tapas de los inodoros y las puertas de los cuartos de baño y lavaderos cerrados cuando no estén en uso.

Prevenir el envenenamiento

Almacene los productos para el hogar fuera del alcance y la vista de los niños. Los niños pequeños a menudo se encuentran a la misma altura de artículos sobre las encimeras y debajo de los fregaderos de la cocina y lavabos del baño, así que mantenga los artículos de limpieza, paquetes de detergente para ropa, desinfectantes para manos y productos de cuidado personal donde los niños no puedan alcanzarlos.

Mantenga los productos para el hogar en sus envases originales y lea las etiquetas de los productos. Use y almacene productos de acuerdo con la etiqueta del producto.

Guarde el número de Poison Help en su teléfono y cuélguelo en un lugar visible de su casa: 1-800-222-1222. Los especialistas en los servicios de toxicología ofrecen asesoramiento médico gratuito, confidencial y experto las 24 horas del día. Pueden responder a preguntas y ayudar con emergencias por envenenamiento.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL

MEDICAMENTOS Y VITAMINAS

GUARDE ESTOS EN UN LUGAR ALTO Y ALEJADO

La seguridad de los medicamentos

Guarde todos los medicamentos fuera del alcance y de la vista de los niños, incluso los medicamentos que se toman a diario. Los niños a menudo toman medicamentos y vitaminas si se guardan en lugares que están a su alcance, como carteras, mesitas de noche o encimeras.

Recuerde que los envases resistentes a niños no son a prueba de niños. Por lo tanto, guarde los medicamentos después de cada uso, incluso cuando se tenga que dar otra dosis en unas horas.

Use un horario para medicamentos para hacer un seguimiento de los medicamentos de su hijo. Cuando otros cuidadores administran medicamentos a su hijo o hija, se recomienda escribir instrucciones sobre qué medicina administrar, cuánto administrar y la dosis correcta.

Nombre del niño	Fecha	Hora		Medicina (principio activo)	Cantidad	¿Se le dio la medicina?
Juan	*Lun. 3/15*	*7:00*	*AM*	*Children's Tylenol® (Acetaminophen)*	*5 mL*	✔

Línea de Poison Help
1-800-222-1222

Seguridad contra incendios

Instale detectores de humo y revise los detectores cada mes. Asegúrese de que haya un detector de humo en funcionamiento en cada piso de su casa, dentro de las habitaciones y cerca de los dormitorios.

Cree un plan de escape para caso de incendio, con dos salidas para cada habitación. Elija un punto de reunión que esté a una distancia segura de su hogar.

Practique con su familia un simulacro de incendio por lo menos dos veces al año, de día y de noche. Proponga que todos salgan de la casa en menos de dos minutos.

En caso de incendio, abandonen la casa inmediatamente. Si hay una gran cantidad de humo, deben agacharse y arrastrarse hasta salir de la casa lo más rápido posible. Llame al 911 después de que esté a una distancia segura de su hogar.

Prevenir quemaduras

Enseñe a los niños pequeños a mantenerse al menos a 3 pies de distancia de su área de cocina creando una zona libre de niños. Si necesita vigilar a los bebés o niños pequeños mientras cocine, colóquelos en un corralito o en una trona fuera de la zona libre de niños donde pueda verlos.

Evite coger a un niño en brazos mientras está cocinando, comiendo o tomando alimentos y bebidas calientes. Aleje los artículos que pueden provocar quemaduras y escaldaduras de los bordes de las encimeras y mesas.

Enseñe a los niños mayores a cocinar con seguridad. Asegúrese de que no salgan de la cocina mientras cocinen y recuérdeles usar manoplas o agarraderas para ollas y sartenes calientes.

Vigile a los niños cerca de las chimeneas. Cuando se enciende una chimenea de gas, el cristal está extremadamente caliente y puede tardar más de una hora en enfriarse después del apagado. Instale una barrera o puerta protectora para evitar quemaduras por el cristal caliente.

Seguridad contra el monóxido de carbono

Instale detectores monóxido de carbono (CO) y revise los detectores cada mes. Asegúrese de que haya un detector de CO en funcionamiento en cada piso de su casa, dentro de las habitaciones y cerca de los dormitorios.

En una emergencia de CO, abandone su casa inmediatamente. Trasládese a un lugar seguro al exterior donde pueda respirar aire fresco antes de pedir ayuda.

Si necesita precalentar su vehículo, hágalo afuera. No es seguro dejar el motor de su vehículo en marcha dentro del garaje, incluso si la puerta del garaje está abierta.

Seguridad con las pilas de botón

Mantenga los pequeños dispositivos electrónicos o dispositivos que usan pilas de botón fuera del alcance de los niños. Esto incluye pequeños mandos a distancia, llaveros, velas sin llama, juguetes, tarjetas de felicitación musicales o libros. Guarde las pilas de botón sueltas donde los niños no puedan alcanzarlas.

Si un niño traga una pila de botón, diríjase a urgencias de inmediato. Cuando un niño traga una pila de botón, su saliva dispara una corriente eléctrica, provocando una quemadura química en su esófago. No permita que el niño coma o beba y no induzca el vómito.

Guarde el número de la National Battery Ingestion Hotline en su teléfono: 1-800-498-8666. Si cree que su hijo se ha tragado una pila de botón, llame a la línea directa para recibir asesoramiento gratuito, experto y confidencial las 24 horas del día.

Prevenir los vuelcos de televisores y muebles

Vigile a los niños cerca de balcones y ventanas. Las rejillas de ventanas no son suficientemente fuertes para soportar el peso de un niño, por lo tanto, instale barreras de seguridad y topes para las ventanas para evitar caídas. Sepa cómo abrir la ventana en caso de emergencia.

Fije los muebles inestables a la pared. Utilice soportes, abrazaderas o sujetadores para pared para asegurar los muebles inestables o muy pesados a la pared.

Fije los televisores. Monte en la pared las pantallas planas de televisión y coloque los antiguos televisores grandes y pesados sobre un mueble bajo y estable.

Use barreras de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras. Lea las instrucciones del fabricante y las etiquetas de advertencia para asegurarse de tener las puertas adecuadas para sus necesidades.

Seguridad en el juego

Seguridad en el agua

Vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Mantenga a los niños pequeños y nadadores inexpertos al alcance del brazo de un adulto. Asegúrese de que los nadadores más expertos estén siempre acompañados.

Inscriba a los niños en clases de natación. Cada niño es diferente, así que enséñeles a nadar cuando estén listos. Tenga en cuenta su edad, desarrollo y la frecuencia con la que están cerca del agua.

Explícale a los niños que nadar en aguas abiertas es diferente a nadar en una piscina. Los peligros potenciales como la visibilidad limitada, la profundidad, las superficies irregulares, las corrientes y resacas pueden hacer más complicado la natación en aguas abiertas que en piscina.

Instale vallas o cercas alrededor de las piscinas de la casa. Las vallas o cercas de la piscina deben rodear todos los lados de la piscina y tener al menos 4 pies de altura con una puerta de auto cierre y auto pestillo. Recuerde vaciar las piscinas de los niños después de usarlas y guardarlas boca abajo.

Sepa cómo responder en una emergencia. Aprenda RCP y habilidades básicas de rescate en el agua; puede ayudarlo a salvar la vida de un niño.

Conviértase en un Vigilante de Agua. Cuando haya más de un adulto presente, elija uno para que se encargue de vigilar a los niños dentro y cerca del agua durante un cierto período de tiempo, como 15 minutos. Después de 15 minutos, seleccione otro adulto para que sea el Vigilante de Agua.

Habilidades de supervivencia en el agua

Enseñe a los niños las 5 habilidades de supervivencia en el agua. Asegúrese de que los niños sepan nadar y desarrollen estas habilidades:

Meterse o tirarse a agua más honda que su cabeza y subir de nuevo a la superficie.

Flotar o patalear en el agua durante un minuto.

Dar una vuelta completa y encontrar una salida del agua.

Nadar 25 yardas hasta la salida.

Salir del agua sin usar la escalera.

Chalecos salvavidas

Elija un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE.UU. que es adecuado para el peso y la actividad acuática de su hijo. Enseñe a los niños a usar chalecos salvavidas cuando naveguen o participen en actividades acuáticas. Los nadadores inexpertos y los niños que no saben nadar deben usar chalecos salvavidas cuando están en el agua o cerca de ella.

8 a 30 libras	30 a 50 libras	50 a 90 libras
Infant	Niño	Joven

Ayúdese de correas para sacar a un niño del agua.

Los flotadores cervicales ofrecen un apoyo adicional a la cabeza del niño.

Las correas entre las piernas evitan a que el chaleco salvavidas se suba.

Todas las hebillas y correas deben estar abrochadas y apretadas.

Espacios seguros para jugar

Crea un lugar seguro de juego para niños. Cuando sea la hora de jugar, mire las habitaciones de su casa desde la altura de su hijo. Retire los objetos pequeños y manténgalos fuera del alcance y la vista de los niños. Mantenga los cordones y las cuerdas, incluidos los que están sujetos a las persianas, fuera del alcance de su hijo.

Seguridad de los juguetes

Tenga en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de su hijo cuando compre un juguete o juego. Lea las instrucciones y las etiquetas de advertencia para asegurarse de que sea adecuado para su hijo.

Separe los juguetes por edad y mantenga las pequeñas piezas de juegos lejos de los niños. Los juguetes destinados a niños mayores pueden suponer un riesgo para los hermanos menores y muy curiosos.

Manténgase al día de los juguetes retirados. Visite www.SafeKids.org/recalls para obtener más información sobre las retiradas relacionadas con juguetes y productos para niños.

Seguridad en los deportes sobre ruedas

Recuerde a sus hijos que deben llevar un casco bien ajustado al ir en bicicleta, monopatín, patinete o patines en línea. Si va en bicicleta con sus hijos, recuerde ser un buen modelo a seguir y use su casco también.

Verifique el equipamiento. Asegúrese de que la bicicleta de su hijo sea del tamaño apropiado y tenga frenos, cadenas y reflectores completamente operativos antes de montar.

Enseñe las normas de circulación a sus hijos. Asegúrese de que conozcan las señales de mano adecuadas, entiendan señalización viaria y circulen en la misma dirección que el tráfico lo más pegado a la derecha que sea posible.

Asegúrese de que sus hijos sean visibles mientras monten sobre ruedas. Llevar colores brillantes, llevar luces y llevar reflectores en su ropa y bicicleta o patinete cuando monten por la mañana y por la noche los ayudará a ser más visibles.

Monte en bicicleta con su hijo. Manténgase unido hasta que se sienta cómodo de que sus hijos conozcan normas de circulación y estén listos para montar solos.

Seguridad vial

Seguridad del niño pasajero

Elija el asiento de seguridad adecuado para su hijo. La etiqueta del asiento de seguridad le ayudará a asegurarse de que sea el asiento adecuado para la edad, el peso, la altura y el nivel de desarrollo de su hijo.

Mantenga a los niños mirando hacia atrás hasta que tengan 2 años o más antes de pasar a un asiento orientado hacia adelante. Mantenga a todos los niños en un asiento con arnés y luego en el alzador booster hasta que hayan alcanzado los límites máximos de altura o peso de cada asiento.

Enseñe a sus hijos desde una edad temprana a abrocharse el cinturón en cada viaje, cada coche, cada vez. Todos los niños menores de 13 años deben viajar en un asiento trasero.

Use e instale su asiento de seguridad siguiendo las instrucciones. Siga las etiquetas en el asiento de seguridad y lea el manual del asiento de seguridad cuidadosamente. Visite safekids.org para encontrar una coalición de Safe Kids para obtener ayuda adicional o use nuestra Guía Definitiva de Asientos de Seguridad para Niños online (www.safekids.org/guide) para obtener ayuda según la edad y el peso de su hijo.

Los adolescentes en coches

Sea un buen ejemplo y enseñe mientras conduzca. Demuestre a sus hijos que siempre se abrocha el cinturón, guarda su teléfono y obedece los límites de velocidad. Sus hijos conducirán como usted.

Establezca reglas de seguridad vial familiar cuando no esté allí para supervisar. Dígale a su hijo lo que espera de él como pasajero y como conductor.

Anime a sus adolescentes a hablar sin reservas cuando cualquier conductor maneja de forma insegura. Enséñeles a hacerse cargo de su propia seguridad y encontrar un camino a casa seguro si el conductor está impedido, conduce de prisa o de forma arriesgada.

Seguridad dentro y alrededor de los coches

Antes de conducir, de una vuelta completa alrededor del coche estacionado para comprobar la presencia de niños. Recuerde que los niños juegan en todas partes, incluso detrás de los coches.

Evite las lesiones y muertes relacionadas con la insolación al no dejar nunca a solo a su niño en un coche, ni siquiera por un minuto. Los coches pueden calentarse hasta niveles peligrosos en muy poco tiempo, incluso en días templados y soleados, y dejar una ranura abierta en la ventana no ayuda.

Cierre las puertas del coche y el maletero con llave y guarde los llaveros fuera del alcance. Se sabe que los niños de 2 a 3 años de edad se suben a coches y maleteros sin cerrojos para jugar, pero no siempre pueden salir.

Cree recordatorios cuando conduzca con su hijo en el asiento trasero para que no se olvide de que esté allí. Coloque algo cerca de su hijo que necesitará en su destino final, como un bolso o teléfono. Esto es especialmente importante si su rutina cambia.

Actúe. Si ve a un niño solo en un coche, llame al 911. Una llamada podría salvar una vida.

Seguridad peatonal

Enseñe a los niños a mirar a la izquierda, derecha e izquierda de nuevo antes de cruzar la calle. Recuérdeles que continúen prestando atención hasta que hayan cruzado con seguridad y que estén conscientes de las distintas maneras en que un vehículo puede cruzarse en su camino.

Asegúrese de que los niños hagan contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle. Enseñe a los niños la importancia de procurar ser visibles para los conductores.

Recuerde a los niños que mantengan la cabeza arriba y los dispositivos abajo. Procure recordarles que eviten las distracciones cuando crucen las calles o las vías de ferrocarril.

Camine con sus hijos. Asegúrese de que sepan usar aceras, senderos para caminar y cruces peatonales mientras van a pie. Enséñeles a cruzar las calles en los cruces peatonales o intersecciones marcadas y que sigan las señales de tránsito. Si no hay aceras, recuérdeles que caminen de cara al tráfico lo más pegado a la izquierda que sea posible.

Procure que sus hijos sean visibles mientras caminen. Llevar ropa brillante/de colores claros y materiales reflectantes al andar por la mañana y por la noche les ayudará a ser visibles.

Información de Contacto en caso de Emergencia

Policía, departamento de bomberos o ambulancia: **9-1-1**
Línea de Poison Help: **1-800-222-1222**
Médico: _____
Miembro de la familia: _____
Miembro de la familia: _____
Amigo/Vecino: _____

Recursos útiles

Safe Kids Worldwide

Para obtener consejos sobre cómo mantener seguros a los niños y encontrar una coalición local cerca de usted, visite **www.SafeKids.org**.

Guía Definitiva de Asientos de Seguridad Para Niños de Safe Kids

Visite **www.SafeKids.org/guide** para obtener consejos y videos sobre cómo instalar asientos de seguridad para el automóvil y alzadores boosters.

Safe Kids Law Tracker

Para buscar las leyes de seguridad infantil en cada estado, visite **www.SafeKids.org/state-law-tracker**.

Cruz Roja Americana

Visite **www.RedCross.org** para inscribirse en clases de primeros auxilios y RCP.

Seguridad de los Medicamentos de Venta Libre

Visite **scholastic.com/OTCMedSafety** para obtener recursos sobre cómo enseñar a los niños mayores sobre la seguridad de los medicamentos.

SAFE KIDS WORLDWIDE®

Haga una donación hoy en www.SafeKids.org para ayudarnos a prevenir lesiones y salvar vidas.

© Safe Kids Worldwide 2020