

## En la cocina

### Prevenga los incendios de cocina

- Cocinar es la causa número uno de los incendios en el hogar. Lo que ocurre con frecuencia es que alguien empieza a cocinar algo y se le olvida. Si usted no está en la cocina cuando una sartén se calienta demasiado, no podrá quitarlo de la hornilla antes de que comience un incendio.
- Quédese siempre en la cocina cuando usa las hornillas, especialmente cuando se fríe la comida. Si tiene que salir de la cocina, aunque sea por un momento, primero apague las hornillas. **Ilustración 1**
- Mantenga lo que puede quemarse (por ejemplo, los trapos de cocina, las bolsas de papel o plástico, y las cortinas) al menos 3 pies de distancia de la estufa, para que estas cosas no se prendan fuego.



### Evite las quemaduras

- Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la estufa en todo momento, especialmente cuando alguien está cocinando. Ponga una línea de cinta adhesiva en el suelo para marcar 3 pies alrededor de la estufa. Enseñeles a los niños a mantenerse alejados de la cinta. **Ilustración 2**
- Antes de cocinar, súbase las mangas para que no toquen una hornilla caliente, para que no se prendan fuego. Use guantes de cocina para recoger cazuelas, sartenes y tapaderas. **Ilustración 3**



### Si empieza un fuego en la cocina

- Si una sartén o una olla se prende fuego, use un guante de cocina y deslice una tapa o una bandeja de horno sobre la sartén para cubrir las llamas. Luego, apague la estufa. Las llamas se apagarán al cubrirse. Mantenga puesta la tapa o la bandeja hasta que la sartén se haya enfriado completamente.
- No trate de recoger una sartén en llamas para moverla, porque así usted puede quemarse o extender el fuego dentro de la cocina.
- Si el fuego se ha extendido más allá de la sartén, todos deben salir a la calle, a un lugar seguro. Llame a los bomberos desde su lugar de encuentro, fuera de la casa.



# Los fósforos, los encendedores y las velas

- Los niños pequeños pueden morir o sufrir quemaduras como resultado de jugar con los fósforos y encendedores. Guarde todos los fósforos y encendedores donde los niños no pueden verlos ni tocarlos.
- Guarde los fósforos y encendedores bajo llave, con un cierre muy seguro. Asegúrese que estén fuera del alcance de los niños. **Ilustración 1**
- Enseñe a los niños que los fósforos y encendedores son sólo para adultos. Tenga mucho cuidado cuando los utilice. Sus hijos aprenden mucho al mirar lo que hace usted.
- Cuando sea posible, use velas con pilas que no emiten llamas. Son más seguras. **Ilustración 2**
- Si hay que usar una vela que emite llamas, un adulto debe quedarse en la habitación y mantenerse despierto en todo momento. Sople todas las velas antes de salir de la habitación y antes de dormirse.
- Coloque las velas en superficies planas y fuertes, como mesas. Cuando sea posible, utilice un quinqué (una vela bajo un fanal) que encierra la llama abierta. Esto puede ayudar a prevenir un incendio si algo se acerca demasiado a la vela.
- Ponga las velas en lugares donde los niños y las mascotas no pueden golpearlas ni tropezar con ellas. Mantenga las velas por lo menos a 3 pies de distancia de cualquier cosa que pueda quemarse.



¡Una cosa más! Los niños pequeños son muy curiosos. Si encuentran fósforos o un encendedor, tratarán de usarlos. Esta curiosidad es normal... pero también es muy peligrosa.

Si usted piensa que su hijo ha estado jugando con fuego:

1. No se enoje. No castigue a su hijo.
2. Recuerde a su hijo que el fuego es muy peligroso y que los fósforos y encendedores son herramientas sólo para adultos. **Ilustración 3**
3. Asegúrese de que TODOS los fósforos y encendedores en su casa se guarden bajo llave en todo momento.
4. Observe a su niño con cuidado. Si él o ella prende fuego otra vez, pida ayuda. Llame a su departamento local de bomberos para obtener información.

# Consejos de seguridad para los padres: Los detectores de humo



- El fuego produce humo. El humo es caliente.
- El humo es silencioso. El humo es rápido.
- El humo puede matar.
- Instale detectores de humo en su casa. Asegúrese de que funcionen bien.
- Los detectores de humo que funcionan bien suenan muy fuerte. **Ilustración 1**
- Los detectores de humo despertarán a su familia.
- Los adultos deben ayudar a despertar a los niños que sigan dormidos. **Ilustración 2**
- Compruebe los detectores de humo una vez al mes. El detector tiene un botón que le permite hacerlo.
- Instale pilas nuevas en sus detectores de humo una vez al año o con más frecuencia si la alarma emite un chirrido. Este sonido significa que las pilas están casi agotadas y que el detector necesita pilas nuevas.
- El detector puede sonar cuando usted cocine.
- En este caso, aleje el humo con la mano. ¡No saque la pila del detector! **Ilustración 3**



☝ **¡Una cosa más!** Si hace más de 10 años que tiene sus detectores, es hora de comprar detectores nuevos. Los detectores de humo no duran para siempre. **Ilustración 4**



Un incendio en el hogar puede matar en menos de 3 minutos. Escaparse rápido puede salvar vidas.

## Ilustración 1

- Planifique y practique un simulacro de incendio en casa con todos los que viven allí. Primero, dibuje un mapa de escape que muestra las salidas. Luego, establezca para todos un lugar seguro para reunirse, fuera de la casa.
- Revise su plan con toda la familia.
- Enseñe a sus hijos dos cosas:
  1. El nombre de la calle y el número de la casa donde viven ustedes.
  2. Cómo llamar al 9-1-1 en caso de emergencia, desde un lugar seguro fuera de la casa.
- Ponga el mapa de escape donde todos pueden verlo.
- Mantenga las salidas libres de obstáculos, para poder salir rápidamente. **Ilustración 2**
- Presione el botón del detector de humo para empezar el simulacro de incendio.
- Todos deben salir rápido. **Ilustración 3**
- Practique escaparse cuando la familia está dormida, también.
- Todos deben ir a su lugar de encuentro, fuera de la casa.
- Si hay un incendio verdadero, llame al 9-1-1 desde afuera, y manténgase afuera. Nunca vuelva a entrar en un edificio en llamas.

☝ **¡Una cosa más!** Los niños duermen muy profundamente. A menudo siguen dormidos a pesar del sonido fuerte de la alarma. Será necesario que usted los despierte y los lleve afuera, a un lugar seguro. Haga un plan para esto. ¡Practique un simulacro de incendio con la familia al menos dos veces al año!

Visite a [www.homesafetycouncil.org/firedrill](http://www.homesafetycouncil.org/firedrill) para obtener una guía gratis que explica paso a paso cómo planificar un simulacro de incendio para su familia.



## Consejos de seguridad para los padres: La calefacción de la casa



- Si se usa un calentador portátil, vigile a los niños y las mascotas en todo momento. El exterior del aparato se calienta mucho y puede quemarlos si se acercan demasiado.
- Apague el calentador portátil antes de salir de la habitación o antes de dormirse.
- Nunca use estos calentadores para secar la ropa, las mantas, ni cualquier otra cosa que pueda prenderse fuego. Use otro lugar más seguro para secar.
- Para evitar incendios, hay que colocar los calentadores lejos de otros objetos. Necesitan mucho espacio. Colóquelos por lo menos 3 pies de cualquier cosa que pueda quemarse. Esto incluye muebles, cortinas, personas y mascotas.

### Ilustración ❶

- Asegúrese de que su calentador portátil haya sido sometido a pruebas exigentes de calidad. Busque en la parte inferior una etiqueta con las siglas ETL, UL o CSA.
- Haga que un técnico inspeccione y limpie el sistema de calefacción de la casa al menos una vez al año. Debe inspeccionar también las chimeneas y las estufas de leña cada año. **Ilustración ❷**
- Nunca use los hornos, las hornillas ni las parrillas para calentar su casa. Esto es peligroso por dos motivos:
  1. Podría causar un incendio.
  2. Podría causar el envenenamiento de monóxido de carbono (CO).

Use los hornos, las hornillas, y las parrillas sólo para cocinar.

☝ **¡Una cosa más!** Cualquier aparato de calefacción que quema combustibles puede causar niveles peligrosos de CO. Para proteger a su familia, instale al menos un detector de CO cerca de cada área de dormir. **Ilustración ❸**



## Consejos de seguridad para los padres: Fumar y los incendios en casa



- Fumar es la causa número uno de muertes por incendios en casa. Si usted fuma, fume afuera. **Ilustración 1**
- Dondequiera que fume usted, use los ceniceros hondos, para que los cigarrillos no se caigan.
- Ponga los ceniceros sobre una superficie plana y firme como una mesa, para que no se vuelquen.
- Antes de echar sus cigarrillos y colillas a la basura, mójelos para asegurarse de que estén completamente frías y que no puedan causar un incendio. **Ilustración 2**
- Manténgase alerta. No fume cuando tenga sueño, cuando haya tomado un medicamento que le cause sueño, ni cuando haya tomado alcohol.
- Si alguien ha fumado dentro de su casa, busque los cigarrillos que se hayan caído fuera de la vista, debajo de y alrededor de los cojines de muebles. Estos cigarrillos olvidados podrían quemar por horas, y luego estallar en llamas cuando usted haya salido de la habitación o se haya dormido.

👉 **¡Una cosa más!** Si hay alguien que fuma en su hogar, se encontrarán fósforos y encendedores en su casa. Éstos pueden ser mortales en las manos de los niños pequeños. Asegúrese de que todos los fósforos y encendedores se guarden bajo llave, donde los niños no puedan verlos ni tocarlos. **Ilustración 3**



Photo courtesy of firesafety.gov



# Consejos de seguridad para los padres: La electricidad



Los problemas con la electricidad son una causa principal de incendios en el hogar.

## Los sistemas seguros de electricidad

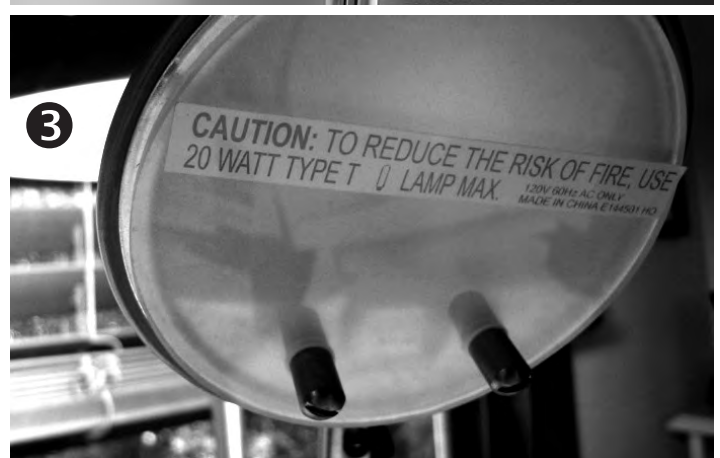
- Es posible que usted tenga un problema con el cableado de su casa si usted observa alguna de estas cosas: **Ilustración 1**
  - \* La electricidad se interrumpe mucho.
  - \* Las luces en su casa parpadean.
  - \* Usted huele algo o escucha un ruido cuando utiliza un aparato eléctrico.
  - \* Usted ve una chispa cuando enchufa un aparato.
- Si usted tiene estos problemas, haga que un electricista inspeccione su cableado. El electricista también puede instalar enchufes especiales en el baño y cerca del fregadero de la cocina. Éstos le protegen de un choque peligroso cuando el agua y la electricidad se unan.
- Se puede sufrir un choque peligroso si se introduce algo en un enchufe eléctrico. Si hay niños que viven con usted, o que visitan su casa a menudo, compre “tapas enchufes” especiales para cubrir todos sus enchufes. Éstas evitan que los niños introduzcan algo en los enchufes. Sin embargo, dejan que los adultos puedan usarlos. **Ilustración 2**

## La iluminación segura

- Use las bombillas recomendadas en todas las lámparas y los otros aparatos de iluminación. Busque una etiqueta dentro de la lámpara, donde se pone la bombilla. La etiqueta indica qué tamaño de bombilla (el vatiaje) se recomienda para el aparato. **Ilustración 3**

## Estándares nacionales de seguridad

- Busque una marca en la etiqueta con las siglas UL o ETL cuando compre los cables eléctricos y electrodomésticos (por ejemplo, tostadoras, microondas o cafeteras). Esta marca le asegura que el producto cumple con los estándares de seguridad nacionales.



# Las quemaduras

## El agua puede quemar así como el fuego

- Los niños pequeños tienen la piel muy sensible. Se queman más rápido que los adultos.
- ¿Qué temperatura tiene el agua que sale de su grifo? Use un termómetro para comprobarlo.
- Ajuste su calentador de agua a 120 ° F. **Ilustración 1** Luego, compruebe la temperatura del agua del grifo, para asegurarse de que no esté demasiado caliente.



## En el baño

- Al llenar la tina y al empezar una ducha, comience con el agua fría y luego añada el agua caliente.
- Siempre compruebe el agua antes de que ponga a su hijo en la bañera o ducha. Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente. Utilice un termómetro de baño.
- Cuando los niños estén dentro de o cerca de la tina, vigílelos de cerca. Nunca les dé la espalda, ni siquiera por unos segundos. **Ilustración 2**



## En la cocina

- Mantenga a los niños alejados de la estufa en todo momento, especialmente si alguien está cocinando. Ponga una cinta adhesiva en el piso para ayudar a los niños a aprender a quedarse “3 grandes pasos de distancia.” **Ilustración 3**
- Voltee las manijas de las ollas y sartenes hacia la pared detrás de la estufa. Así, los niños no pueden tirarlos hacia abajo. Use las hornillas de atrás, en caso de que algo se derrame al hervir.



## Bebidas calientes

- Mantenga las bebidas calientes lejos de los bordes de las mesas y mostradores de cocina donde podrían caerse y quemar a un niño.
- No use los manteles o mantelitos individuales, porque los niños pequeños pueden agarrarlos y tirarlos hacia abajo, derramando la comida y las bebidas calientes sobre el cuerpo.
- Nunca lleve a un niño cuando tenga una bebida caliente en la mano.



¡Una cosa más! Si usted se quema:

1. Enfríe la quemadura con agua corriente fría. ¡Haga esto INMEDIATAMENTE! **Ilustración 4**
2. Guarde la quemadura en el agua fría durante 3 minutos o más. No se ponga hielo, mantequilla o loción. Esto podría hacerle más daño.
3. Llame a su médico o al 9-1-1 si la quemadura se ve mal, o si es más grande que el tamaño de un puño.



## ¿Qué es el monóxido de carbono?

- El monóxido de carbono (CO) es un gas venenoso. No se puede verlo ni olerlo. Demasiado CO en el aire es peligroso. Puede matar a los que lo respiren.
- El CO puede acumular en su casa cuando los aparatos que queman combustibles no funcionan bien.
- Haga que un técnico revise el sistema de calefacción, la estufa, la chimenea o la estufa de leña una vez al año. Él le informará si no funcionan bien y necesitan reparaciones.

### Ilustración 1

- Use los aparatos sólo por las aplicaciones previstas. Utilice el horno sólo para cocinar. Nunca lo use para calentar su casa, ya que así podría producir demasiado CO.
- Nunca use una parrilla, un generador ni cualquier motor dentro de su casa o garaje—ni siquiera con la puerta abierta. Estos aparatos producen CO cuando se usan. Úselos solo al aire libre y lejos de las ventanas. Ilustración 2

## Los detectores de monóxido de carbono

- Si tiene en su casa cualquier aparato que quema combustibles, hay que instalar un detector de monóxido de carbono (CO). Si su garaje se comunica con su casa, también necesita un detector de CO.
- Un detector de CO es diferente de un detector de humo. Un detector de CO suena una alarma que le avisa si hay demasiado CO en su casa. Ilustración 3
- Instale un detector de CO cerca de las áreas donde duerme su familia. Reconozca el sonido que hace el detector de CO cuando haya demasiado CO en el aire.
- Salga rápidamente de la casa si suena el detector de CO. Llame al 9-1-1. Los bomberos encontrarán lo que haya activado la alarma. Ellos le avisarán cuando es seguro volver a entrar.

¡Una cosa más! La enfermedad que causa el envenenamiento de CO puede sentirse como la gripe al principio. Los que sufren del envenenamiento de CO no tienen fiebre. El envenenamiento de CO a menudo afecta a más de una persona en la casa. Ilustración 4



# Consejos de seguridad para los padres: Proteger a los niños en casa



Hay muchos peligros en su casa que pueden hacerle daño o matar a un niño. La buena noticia es que usted puede encontrar y arreglar estas cosas.

## Estar a salvo de incendios

- Asegúrese de que haya un detector de humo dentro de o cerca de cada dormitorio. Compruebe todas las alarmas cada mes para asegurarse de que funcionen bien. Meta pilas nuevas en los detectores de humo una vez al año o cuando emita un “chirrido” para avisarle que la pila casi se ha agotado.
- Planifique y practique simuláctros de incendio para que todos sepan qué hacer si suena la alarma. Los niños suelen dormir a pesar del sonido de una alarma. Ellos necesitan que los despierte usted y que los ayude a salir a la calle, a un lugar seguro. Incluya esta situación en su simulacro de fuego.
- Guarde todos los fósforos y encendedores donde los niños no pueden verlos ni tocarlos.



## Ilustración 1

## Estar a salvo de caídas

- Instale las rejas de seguridad en las ventanas altas. **Ilustración 2** Éstas pueden evitar que un niño se caiga. Pero asegúrese también de que usted pueda abrir rápido la ventana desde el interior de la habitación en caso de incendio.
- Cubra el suelo del patio de recreo con una capa gruesa (9 a 12 pulgadas de profundidad) de mantillo, astillas de madera u otro material de seguridad.

## Estar a salvo de asfixia

- Los niños pueden asfixiarse con cosas pequeñas. Si algo es bastante pequeño para caber en un rollo de papel higiénico, no es seguro para los niños pequeños. Busque en todas las habitaciones de su casa las cosas pequeñas como botones, monedas, joyas, juguetes pequeños e imanes. Recójalos y guárdelos fuera del alcance de los niños para que no se los traguen.
- Tenga mucho cuidado con los alimentos pequeños y redondos como los cacahuetes, las salchichas y las uvas. Corte éstos y otros alimentos en pedacitos pequeños, del tamaño de una moneda. **Ilustración 3** Asegúrese siempre de que los niños se sienten cuando comen.



## Estar a salvo de venenos

- Sepa usted cuales son las cosas en su casa que son venenos. Si algo es venenoso, lleva una etiqueta que dice “Precaución”, “Advertencia”, “Peligro” o “Manténga fuera del alcance de los niños.” Guarden estas cosas bajo llave. Utilice los cierres que se venden para la seguridad de niños.
- Si alguien toma veneno, llame al **1-800-222-1222** o al **9-1-1**. Estos números le conectarán con los servicios de emergencia en su área. Mantenga estos números cerca de cada teléfono.
- Instale un detector de monóxido de carbono (CO) cerca de las habitaciones donde duerme su familia. El detector le avisará si hay demasiado de este gas mortal en su casa.

## Estar a salvo de ahogarse

- El ahogo puede ocurrir muy súbitamente. No se oye nada cuando alguien se ahoga. Quédese usted donde puede ver y tocar a su niño cuando él o ella esté dentro de o cerca del agua. **Ilustración 4**
- Si usted tiene una piscina, instale una cerca alta alrededor de toda la piscina. Asegúrese de que ninguna de las puertas de su casa abra a la piscina. La cerca debe tener una puerta con pestillo automático. Siempre mantenga cerrada la puerta cuando no esté presente un adulto para supervisar cuidadosamente a los niños.



# Consejos de seguridad para los padres: Prepárese para los desastres



Cada familia debe saber que hacer si sucede algo malo. Podría ser una inundación, un huracán u otro tipo de desastre. Es muy importante estar preparado antes de que ocurra.

## Hable de los desastres con su familia

- A los niños les gusta saber que los adultos en sus vidas tienen un plan para cuando las cosas vayan mal. Hable con ellos de las clases de desastres que pueden ocurrir donde viven ustedes.

## Haga un plan de comunicaciones

- Infórmese de los números de teléfono para llamar si hay un desastre y no todos están en casa.
- Haga una copia de los números de teléfono para cada persona en su familia para llevar consigo. Apunte los números de teléfono para el trabajo, la escuela, la guardería y los otros lugares donde ustedes se encuentren con frecuencia.
- Escoja a alguien fuera de su pueblo para llamar en caso de que se separen.

## Esté preparado para quedarse en casa o irse en una emergencia

- Haga un equipo de “Listo para quedarme.” Recoja las cosas que necesitará si hay que quedarse en casa sin electricidad por varios días. Usted debe almacenar provisiones suficientes de agua y alimentos. Escoja alimentos que no necesitan guardarse en un lugar frío. **Ilustración 1**
- Haga un equipo de “Listo para irme” para cada miembro de la familia. Recoja las cosas que cada uno necesitará si hay que salir rápidamente.
- Meta linternas eléctricas con pilas extras en los equipos.
- Use bolsas fuertes y márkelas con la fecha en que las haya preparado.
- Incluya una botella de agua extra en cada equipo.

### Ilustración 2

## Escuche las noticias

- Escuche la radio o la televisión para saber si debe salir o debe quedarse en casa.
- Si alguien en la familia necesita transporte, pídale a alguien de antemano.

👉 **Una cosa más!** Si hay un apagón, use linternas.

**Ilustración 3** No use velas porque pueden causar un incendio. Si usted tiene un generador portátil, úselo solamente fuera de la casa y lejos de las ventanas. La operación de los generadores portátiles produce gases peligrosos de monóxido de carbono, o CO. Demasiado CO puede causar la muerte. Nunca utilice un generador portátil dentro de la casa, en un porche cubierto, o en un garaje.



- Hace más de 100 años que se usan los sistemas de rociadores para proteger las empresas, escuelas, y otros edificios públicos. Le echan agua al fuego, y ayudan a mantener a salvo a la gente que trabaja en estos edificios. Pero en los EEUU, hay más gente que mueren por los incendios en el hogar que por los incendios en los edificios públicos. **Ilustración 1**
- Se puede construir casas y apartamentos con sistemas de rociadores, también.
- Los tubos se instalan por lo general detrás de las paredes y los techos.
- Los rociadores se sujetan a los tubos en el techo. También pueden colocarse en algunas paredes.
- Los sistemas de rociadores son como la otra plomería doméstica. El agua se queda en los tubos hasta que lo necesite.
- Los rociadores funcionan rápidamente. El agua controla las cosas que matan: el calor, el humo y las llamas.
- El humo no puede hacer que su sistema de rociadores se ponga en marcha. Es el calor extremo de un incendio (135-165 grados Fahrenheit) que lo descarga. **Ilustración 2**
- Los rociadores no se ponen en marcha todos al mismo tiempo. Sólo los rociadores cerca del fuego descargan. **Ilustración 3**
- Los rociadores se ponen en marcha cuando el fuego todavía es muy pequeño. Casi siempre, un solo rociador puede apagar el fuego por completo. Esto protege a la gente y las cosas que le importan.
- Usted y su familia pueden informarse más acerca de los rociadores en casa, por medio de un sitio Web gratis, en [www.sprinklersmarts.org](http://www.sprinklersmarts.org). Los niños se disfrutarán de los personajes, los juegos y la música.

👉 **Una cosa más!** Los rociadores contra incendios sí protegen su hogar, pero también se necesitan los detectores de humo en buenas condiciones. Y todavía hay que planificar y practicar los simuláctros de incendio.

