

Sanos y Salvos: Manteniendo a Nuestros Niños Seguros Dentro y Fuera de Casa

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

“Más vale prevenir que tener que lamentar.”

Todos queremos que nuestros niños vivan sanos y salvos. Como conforme crecen se exponen a peligros, aprendamos primeros auxilios. Algunos accidentes son inevitables, mas recordemos: **observación** y **precaución**, para la **prevención**. Les ofrecemos guías para la seguridad infantil a continuación.

Precauciones Generales:

- Tener teléfono inalámbrico, para poder supervisar más constantemente a sus niños.
- Mantener los números de emergencia a mano.
- Mantener los materiales de primeros auxilios a su alcance.
- Aprender primeros auxilios y resucitación cardiopulmonary.

Prevención de la Asfixia y la Estrangulación:

- Siempre acostar a los bebés boca arriba a la hora de dormir (para reducir riesgo del síndrome de muerte infantil súbita).
- Mantener objetos pequeños (monedas, botones, canicas) fuera del alcance de los niños.
- Mantener las bolsas plásticas y los globos vacíos o reventados fuera del alcance de los niños.
- Cortar en pedazos pequeños la comida de los niños.
- No darle mantequilla de maní (crema de cacahuete) en cucharadas a los niños pequeños.
- Nunca dejar a los niños solos en el auto.
- Evitar que los niños queden atrapados en armarios, baúles, y máquinas de lavar o secar ropa.
- Usar borlas de seguridad en los cordones de las persianas.
- Evitar cordones en las prendas de vestir y juguetes de los niños pequeños.

Prevención del Ahogo:

- Siempre supervisar cuando los niños estén en la tina o la piscine.
- Tener verja y puerta cerrada alrededor de la piscine.
- Mantener vacías las cubetas y las piscinas de niños.
- Poner seguros a la tapa de los inodoros (excusados).

Prevención de las Caídas:

- Mantener suficiente iluminación en el hogar.
- Mantener los pisos secos.
- Asegurar tapetes y alfombras.
- Usar tapetes de goma para evitar resbalones en bañeras y duchas.
- Mantener los cables eléctricos fuera del tráfico.
- Tener pasamanos en escaleras.
- Usar compuertas y barreras al principio y final de las escaleras.
- Nunca dejar al bebé solo en la mesa de cambiar.
- Mantener las cunas, camas y sillas lejos de las ventanas.
- Poner seguros o rejas a las ventanas.

Prevención de las Quemaduras:

- Usar protección contra los rayos solares al salir.
- Mantener los cerillos, encendedores, y cigarrillos fuera del alcance de los niños.
- Tener alarmas de humo en el hogar.
- Tener a la mano extintores de fuego.
- Practicar escape en caso de incendio.



- Enseñar a los niños a detenerse, arrojarse al suelo, y rodar si su ropa prende fuego.
- Usar tapas y placas en los enchufes eléctricos.
- Mantener los aparatos eléctricos lejos del agua.
- Mantener los líquidos calientes lejos de los niños.
- Tener aparatos en contra de escaldadura en los grifos.
- Mantener el calentador de agua a un máximo de 120 grados F.
- Mantener los aparatos calientes (tostadora, rizador de cabello, plancha) lejos de los niños.
- Poner barreras protectoras frente a chimeneas, calentadores, y hornos.

Prevención del Envenenamiento:

- Evitar contacto con pintura de plomo (pedir inspección de su hogar y hacerse pruebas si tiene dudas).
- Usar envases con tapas a prueba de niños.
- Mantener las plantas venenosas fuera del alcance de los niños.
- Mantener las medicinas, las pinturas, los cosméticos, los insecticidas, y los productos de belleza, de limpieza, y del jardín fuera del alcance de los niños.

Prevención de Heridas y Lesiones Serias:

- Nunca sacudir a los bebés (puede causar desde problemas de conducta y aprendizaje, hasta parálisis y muerte).
- Usar casco de seguridad al correr patines, patineta, y bicicleta.
- Siempre usar asientos infantiles y cinturón de seguridad cuando viaja en auto.
- Usar cuna, asientos portadores, andaderas, sillas de comer, corralitos, coches, y juguetes seguros.
- Asegurarse de que el campo de recreo sea seguro.
- Supervisar el contacto con mascotas (para prevenir mordidas y arañazos).
- Usar resguardos de bordes y ángulos en los muebles que estén al alcance de los niños.
- Mantener objetos cortantes fuera del alcance de los niños.
- Mantener armas de fuego fuera del alcance de los niños.

Libros:

- *La seguridad del niño hecha más fácil* (Lori Marques)
- *La seguridad de tu hijo en el hogar* (Elena Rius)
- *Seguridad del niño en el hogar* (Mike Hayward)