

Esta lección identificó las áreas en las que deberá estar más atento para evitar lesiones y, al mismo tiempo, permitir que su niño pequeño explore y aprenda un lugar seguro. El primer paso en seguridad es estar preparado.

### Primeros Auxilios<sup>1</sup>

Los primeros auxilios le permitirán atender adecuadamente fiebres, cortes, raspaduras, moretones, mordeduras y más.

### RCP<sup>2</sup>

La RCP (reanimación cardiopulmonar) es un tipo diferente de primeros auxilios. Obtener la certificación en RCP puede salvar la vida de su hijo si se está ahogando o deja de respirar. Comuníquese con la Cruz Roja Estadounidense local o la Asociación Estadounidense del Corazón para recibir clases cerca de usted.

### Atragantamiento<sup>3,4,5</sup>

Los niños más pequeños corren un mayor riesgo de atragantarse porque todavía están aprendiendo a comer, masticar y tragar correctamente, y sus vías respiratorias son estrechas. Vigile siempre a los niños cuando estén comiendo. Corte los alimentos en pequeñas formas oblongas. Evite alimentar a su niño pequeño con alimentos pequeños y duros como palomitas de maíz, nueces, chips de maíz, gomitas y caramelos duros. Estos alimentos aumentan las posibilidades de atragantamiento en los niños.

Los peligros de asfixia domésticos no comestibles incluyen monedas, pilas de botón, botones, juguetes pequeños o figuritas, canicas, globos, comida para perros, frijoles de bolsas de frijoles y muchos otros objetos pequeños. Una regla general rápida es que cualquier objeto más pequeño que una pelota de ping pong debe mantenerse fuera del alcance. Haga que sea una prioridad hacer un “barrido” de su casa y recoger cualquier peligro de asfixia como monedas debajo del sofá, migas debajo de la mesa del comedor o cintas para el cabello en el baño.

### Veneno<sup>6</sup>

Prepárese para que su niño pequeño sea curioso. Los niños pequeños exploran su mundo a través de la boca. Mantenga los medicamentos y los artículos de limpieza bien cerrados y fuera del alcance:

- Instale cerraduras en cajones y gabinetes.
- Mantenga los medicamentos y artículos de limpieza en su empaque original.
- Deseche los medicamentos y suplementos innecesarios.
- Mantenga el número del control de envenenamiento 1-800-222-1222 donde pueda encontrarlo si es necesario.

### Seguridad del Agua<sup>7,8,9</sup>

Vigile a sus hijos alrededor del agua. A los niños les encanta el agua y le tienen poco miedo. Asegúrese de SIEMPRE supervisar TODOS los baños y nunca salga de la habitación mientras el baño esté lleno o cuando su hijo esté en la bañera. Mantenga siempre a su hijo al alcance de la mano. Instale pestillos de seguridad en los asientos del inodoro. Mire alrededor de su casa en busca de cosas como cubos de trapeador llenos, hieleras llenas de hielo derretido e incluso tazones de agua para mascotas. Un niño puede ahogarse en tan solo dos pulgadas (cinco centímetros) de agua.

### Quemaduras/Escaldaduras<sup>10,11</sup>

Las cocinas pueden ser un lugar peligroso para un niño pequeño curioso. Mantenga los mangos de las sartenes hacia adentro. Cocine en los quemadores traseros tanto como sea posible. Revuelva y luego revise los alimentos del microondas antes de dárselos a su hijo.

Mantenga la temperatura máxima del calentador de agua a no más de 120 grados Fahrenheit (48°C).

Siempre llene un baño con agua fría primero, luego agregue suficiente agua caliente para calentarlo. Deje correr el agua fría antes de que su hijo se suba para que el grifo no queme.

El fuego es un peligro del que debe prepararse. SIEMPRE use detectores de humo y revise o reemplace las baterías con frecuencia. Use un protector contra incendios para calentadores de pared, radiadores o fuegos abiertos. Siempre tenga un extintor de incendios en el hogar y listo para usar. No fume en su casa.

Si su niño pequeño sufre una pequeña escaldadura o quemadura, deje correr agua fría sobre el área afectada durante unos 20 minutos.<sup>11</sup> Después de enfriar con agua, si la quemadura es de un tamaño considerable o parece preocupante, haga que su médico la examine de inmediato. Llame al 911 para cualquier cosa más grave.

### Caídas<sup>12,13</sup>

Proteja a su pequeño explorador asegurándose de que:

- Todas las estanterías, escritorios, televisores o muebles pesados están anclados a la pared.
- Los equipos de juego estén en superficies blandas.
- Las puertas para bebés bloquean la parte superior e inferior de las escaleras. Los taburetes, o las grandes barricadas no funcionarán.
- Se retiran las sillas de al lado de los mostradores de la cocina o de las ventanas.

Si su hijo sufre una caída grave, o se comporta de forma extraña después de una caída, llame a su médico inmediatamente o al 911, especialmente si nota que su hijo tiene síntomas de una conmoción cerebral como<sup>13</sup>

- Hablar con dificultad
- Problemas para mantenerse despierto
- Dificultad para mantener el equilibrio o para caminar
- Náuseas o vómitos
- Tiene problemas para saborear, oler, o escucha un zumbido en los oídos

### Seguridad en los Asientos del Automóvil<sup>14,15,16</sup>

- Abroche siempre correctamente a los niños en sus asientos del automóvil. Incluso si sólo va a la vuelta de la esquina.
- Los niños menores de dos años se sientan mirando hacia atrás
- Cuando su hijo sea lo suficientemente grande como para mirar hacia delante, manténgalo en un arnés de 5 puntos el mayor tiempo posible.
- Manténgase al día con las normas de instalación.
- Haga que su silla de auto sea inspeccionada por un técnico certificado. Consulte a la policía o a los bomberos de su localidad o vaya a [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov) para encontrar una estación de inspección de sillas de auto cerca de usted. Le enseñarán a instalar correctamente la silla de auto.
- Por último, conozca las leyes de su estado o consulte con su proveedor médico las leyes de su estado sobre las sillas de automóvil.

### Otras Precauciones

- Utilice el casco siempre que su hijo vaya sobre ruedas.<sup>17,18</sup>
- Mantenga las bolsas de plástico de la compra, las bolsas de plástico y los globos fuera de su alcance para evitar que se asfixien o se ahoguen.<sup>19</sup>
- Los cordones de las persianas deben enrollarse alrededor de una cornamusa para evitar el estrangulamiento.<sup>4,20</sup>

Recursos incluyen:

1. "Guía de primeros auxilios para padres y cuidadores". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 5 Ene. 2017, [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/First-Aid-Guide.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/First-Aid-Guide.aspx). Consultado el 12/3/2018
2. "Respuesta a una emergencia por asfixia". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 21 Dic. 2015, [www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx](http://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx). Consultado el 12/3/2018
3. "Atragantamiento con alimentos y otros objetos: niños". *Child and Family Health Service, Child and Family Health Service*, [www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=305&id=2478](http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=305&id=2478). Consultado el 12/3/2018
4. "Prevención de la asfixia, la sofocación y el estrangulamiento en niños pequeños". *Child Accident Prevention Foundation of Australia, Kid Safe Southern Australia*, [www.kidsafesa.com.au/files/f/3150/4986\\_prevention\\_of\\_choking\\_FS\\_V2proof.pdf](http://www.kidsafesa.com.au/files/f/3150/4986_prevention_of_choking_FS_V2proof.pdf). Consultado el 12/3/2108
5. "Prevención de la asfixia". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 30 Sept. 2019, [www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Choking-Prevention.aspx](http://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Choking-Prevention.aspx). Consultado el 12/22/2021
6. "Prevención de Envenenamientos". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centers for Disease Control and Prevention*, 22 Sept. 2021, [www.cdc.gov/safechild/Poisoning/index.html](http://www.cdc.gov/safechild/Poisoning/index.html). Consultado el 12/3/2021
7. "Prevención de ahogamientos". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centers for Disease Control and Prevention*, 6 Feb. 2019, [www.cdc.gov/safechild/drowning](http://www.cdc.gov/safechild/drowning). Consultado el 12/2/2018
8. "Seguridad para su hijo: De 1 a 2 años". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 30 Aug. 2018, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Safety-for-Your-Child-1-to-2-Years.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Safety-for-Your-Child-1-to-2-Years.aspx). Consultado el 12/3/2018
9. "Directrices sobre barreras de seguridad para piscinas residenciales - Seguridad en las piscinas". *Www.cpsc.gov, U.S. Consumer Product Safety Commission*, 2012, [www.pool-safety.gov/wp-content/uploads/2016/04/Safety-Barrier-Guide-lines-for-Residential-Pools.pdf](http://www.pool-safety.gov/wp-content/uploads/2016/04/Safety-Barrier-Guide-lines-for-Residential-Pools.pdf). Consultado el 12/3/2018
10. "Seguridad para su hijo: de 2 a 4 años". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 27 May 2015, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Safety-for-Your-Child-2-to-4-Years.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Safety-for-Your-Child-2-to-4-Years.aspx). Consultado el 12/3/2018
11. "Quemaduras y escaldaduras" - *Kidsafesa.com.au.* *Child Accident Prevention Foundation of Australia, Kid Safe Southern Australia*, [kidsafesa.com.au/wp-content/uploads/2019/06/Burns-and-Scalds-Factsheet-Website-0619.pdf](http://kidsafesa.com.au/wp-content/uploads/2019/06/Burns-and-Scalds-Factsheet-Website-0619.pdf). Consultado el 12/22/2021
12. "Prevención de caídas". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centers for Disease Control and Prevention*, 22 Sept. 2021, [www.cdc.gov/SafeChild/Falls/index.html](http://www.cdc.gov/SafeChild/Falls/index.html). Consultado el 12/22/2021
13. Sager, Jeanne. "Cómo tratar los golpes en la cabeza, las conmociones cerebrales de los niños y otros traumatismos craneales". *Parents Network, Meredith Corporation*, 11 Junio 2015, [www.parents.com/toddlers-preschoolers/injuries/first-aid/how-to-handle-head-injuries/](http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/injuries/first-aid/how-to-handle-head-injuries/). Consultado el 12/3/2018
14. "Seguridad de los pasajeros infantiles: Conozca los datos". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centers for Disease Control and Prevention*, 20 Sept. 2021, [www.cdc.gov/transportationsafety/child\\_passenger\\_safety/cps-factsheet.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fmotorvehiclesafety%2Fchild\\_passenger\\_safety%2Fcps-factsheet.html](http://www.cdc.gov/transportationsafety/child_passenger_safety/cps-factsheet.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fmotorvehiclesafety%2Fchild_passenger_safety%2Fcps-factsheet.html). Consultado el 12/22/2021
15. "Asientos de Automóvil: Información para las familias". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 14 Julio 2021, [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Car-Safety-Seats-Information-for-Families.aspx). Consultado el 12/22/2021
16. "La guía definitiva de asientos de automóvil ayuda a proteger a los niños en movimiento". *Safe Kids Worldwide, Children's National*, [www.safekids.org/blog/ultimate-car-seat-guide-helps-protect-kids-move](http://www.safekids.org/blog/ultimate-car-seat-guide-helps-protect-kids-move). Consultado el 12/3/2018
17. "Bicicletas y dispositivos de ruedas pequeños - Kidsafe SA." *Kidsafesa.com, Kid Safe Southern Australia*, Mar. 2017, [kidsafesa.com.au/wp-content/uploads/2019/06/Bicycles-Version-Two-editable-0619.pdf](http://kidsafesa.com.au/wp-content/uploads/2019/06/Bicycles-Version-Two-editable-0619.pdf). Consultado el 12/3/2018
18. "Seguridad del Casco". *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centers for Disease Control and Prevention*, 20 Nov. 2020, [www.cdc.gov/headsup/helmets/index.html](http://www.cdc.gov/headsup/helmets/index.html). Consultado el 12/22/2021
19. Stewart, Rebecca Felsenthal. "Hogar seguro: Proteja su casa habitación por habitación". *Parents Network, Meredith Corporation*, [www.parents.com/toddlers-preschoolers/safety/toddlerproofing/home-safe-home-childproof-your-home-room-by-room](http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/safety/toddlerproofing/home-safe-home-childproof-your-home-room-by-room). Consultado el 12/3/2018
20. "Seguridad en el hogar: He aquí cómo". *HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics*, 2 Nov. 2009, [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Home-Safety-Heres-How.aspx). Consultado el 12/3/2018