



Cosas básicas para la seguridad del bebé

Una guía para mantener seguro a su bebé durante el primer año de vida.



Las causas principales de las muertes por heridas no intencionales en los bebés son: asfixia, accidentes automovilísticos, ahogamiento, heridas por fuego o quemaduras, caídas y envenenamiento.

Las heridas se pueden evitar, y nosotros le mostraremos cómo hacerlo. Safe Kids USA y Cribs for Kids han elaborado esta guía para darle a usted los puntos esenciales que necesita saber para cuidar a su bebé.





Seguridad en la cuna

Cada año, más bebés mueren en incidentes relacionados con cunas que con cualquier otro producto infantil. Su bebé pasa mucho tiempo sin supervisión en la cuna, por tanto aprenda a hacer de ella un lugar más seguro.

COMPRAR UNA CUNA SEGURA

Todas las cunas nuevas hoy en el mercado cumplen con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor (CPSC) y de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (JPMA).

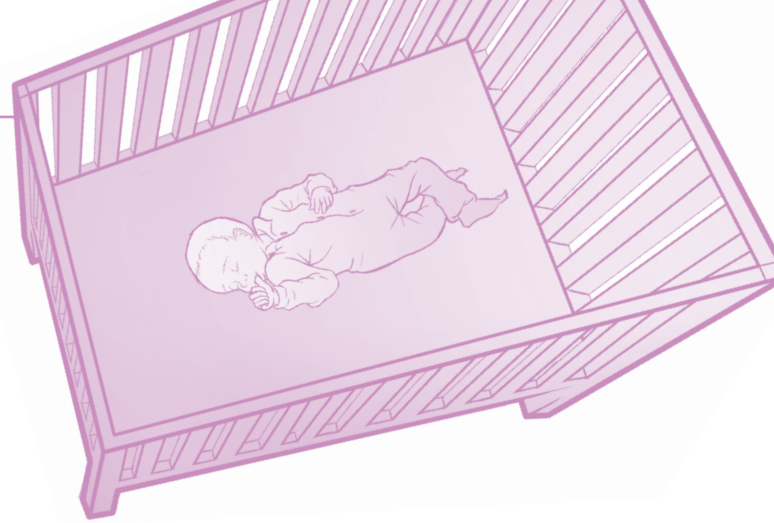
Antes de conseguir una cuna usada, verifique si ha sido retirada del mercado en www.recalls.gov. Además, revise si hay los siguientes peligros de asfixia y estrangulación:

- Bordes afilados o irregulares
- Partes que faltan, que están rotas o flojas
- Equipo que está flojo
- Modelos con agujeros en la cabecera y al pie
- Los listones de la cuna tienen una separación de más de 2 3/8 pulgadas (el ancho de una lata de soda)
- La extensión de los postes esquineros supera 1/16 de pulgada de alto
- Espacios más grandes que el ancho de 2 dedos entre los costados de la cuna y el colchón
- Pestillos en el lado abatible que podrían ser abiertos fácilmente por su bebé

Cuando use cualquier cuna:

- Siga las instrucciones de ensamblaje.
- No trate de arreglar ninguna de las partes con cinta, alambre o cuerda, y tampoco coloque un lado roto contra la pared.

Recuerde que la cuna Graco Pack n' Play de Cribs for Kids fue hecha para bebés que miden menos de 35 pulgadas y pesan menos de 30 lbs.



Al dormir

Los materiales suaves para la cama puede asfixiar al bebé, bloqueándole las vías respiratorias cuando duerme. Los bebés pueden asfixiarse cuando sus caras están encajadas o sumergidas en el colchón, almohada u otro objeto suave. Esto también puede suceder si alguien en la misma cama se da la vuelta sobre ellos.

Compartir la habitación es una opción más segura que dormir con el bebé en la misma cama. Durante los 6 primeros meses, coloque en su dormitorio la cuna, moisés o corral, para así amamantar de forma más cómoda y tener un contacto directo. Recuerde que siempre debe volver a poner al bebé en su cuna cuando usted esté lista para dormir.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA QUE EL BEBÉ DUERMA SEGURO

DEBE HACER:

- Para hacerlo **dormir**, ponga a su bebé de **espaldas**, para reducir los riesgos de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante).
- Use una cuna segura con un colchón **firme y bien ajustado** cubierto **con una sábana cuna y nada más.**
- Para mantener caliente a su bebé, use un saco para dormir (pijama para bebé).

NO DEBE HACER:

- Hacer dormir a su bebé en camas, sofás, asientos reclinables, sillas, superficies suaves, sillas mecedoras, columpios para bebé o asientos de auto.
- Usar almohadas, sábanas o cobijas sueltas, juguetes de peluche, forros para cuna, rollitos antivuelco para dormir, y otros productos suaves de cama.





Hora del baño

Para que este rato sea más seguro y fácil para ustedes dos, prepare con anticipación todo lo que usted va a necesitar.

La temperatura del agua debe ser segura. La piel de su bebé puede quemarse más rápido que la de un adulto, pues es más fina y más sensible.

- Coloque la temperatura del **calentador de agua a 120 grados Fahrenheit.**
- **Ponga dispositivos contra escaldaduras en los grifos.** Estos dispositivos cierran el paso del agua si la temperatura es demasiado alta.
- Siente a su bebé **alejado del grifo** para que no trate de abrirlo.
- Antes de bañar a su bebé, **pruebe el agua del baño** con su muñeca o codo.

Nunca deje solo a su bebé. Los bebés pueden ahogarse con una cantidad tan pequeña de agua como 1 pulgada. Por lo general se ahogan en las bañeras, baldes de 5 galones e inodoros. El problema principal es la falta de supervisión –usualmente por un corto período de tiempo.

- **Nunca deje a su niño solo** en la bañera o cerca del fregadero, baldes y recipientes llenos de agua.



¡Los bebés pueden resbalarse de los asientos de baño, caerse de las bañeras para niños o darse la vuelta hacia adelante o de costado en el agua y ahogarse en segundos!

- Siempre **mantenga una mano sobre su bebé.** Esto se aplica también a los bebés más grandes que ya pueden sentarse por sí mismos.
- No deje que las hermanas mayores bañen a su bebé.

Alimentar a su bebé

No sostenga a su bebé mientras cocina o lleva comidas y líquidos calientes. La mayoría de quemaduras en niños pequeños, especialmente en edades de 6 meses a 2 años, se producen por comidas y líquidos calientes derramados en la cocina o donde se prepara y sirve la comida.

- **Caliente los biberones con agua caliente**, en lugar del microondas. Las bebidas que se calientan en un microondas pueden estar mucho más calientes que sus recipientes. Pruébelas antes de alimentar a su bebé.
- **Cuando use una silla alta**, asegúrese de que su bebé está sentado y sujeto con las correas.
- Ofrézcale alimentos cocinados y suaves cuando tenga la edad apropiada. Asegúrese de todo esté cortado en trozos diminutos, molidos o en puré.
- Aprenda **resucitación cardiopulmonar infantil (RCP)** y la **maniobra de Heimlich** para los atoramientos.



Lo básico a la hora de jugar

Los bebés exploran con sus manos, bocas y ojos, y disfrutan con los juguetes que ellos pueden tocar y apretar. Además, asegúrese de poner diariamente y unos momentos a su bebé **boca abajo (de barriga)** mientras él está despierto. Esto fortalece los músculos del cuello y de la parte superior del cuerpo en caso de que se dé vueltas mientras duerme.

JUGUETES RECOMENDADOS:

- Centros de actividad en el suelo
- Edredones de actividad
- Juguetes que suenan
- Muñecas suaves o animales de peluche sin los botones de la nariz y ojos.

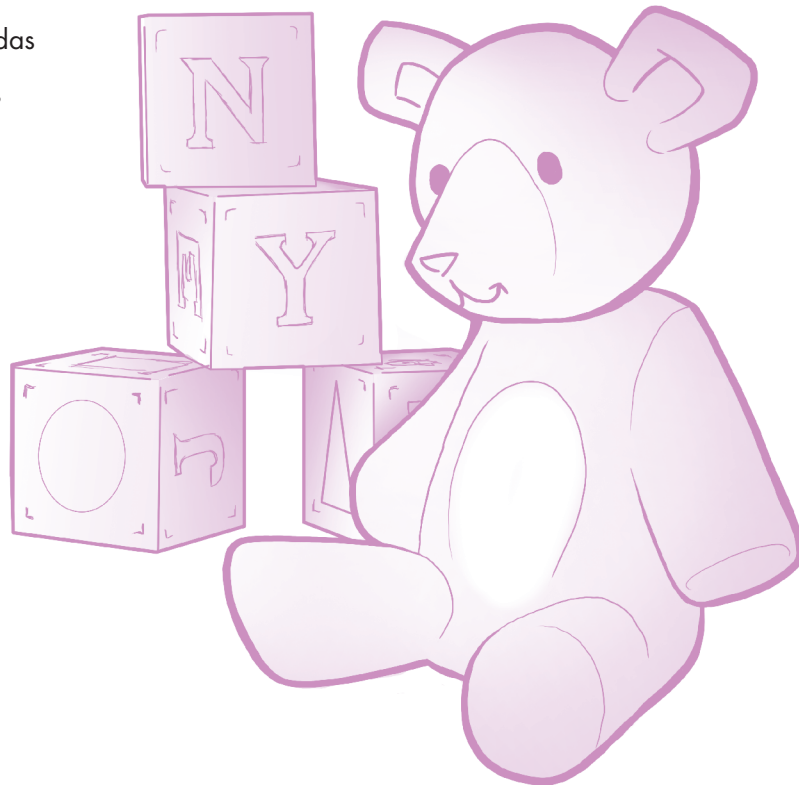
JUGUETES QUE SE DEBEN EVITAR:

- Juguetes retirados del mercado
- Globos de látex
- Objetos pequeños, redondos u ovales (como pelotas o bolitas)
- Juguetes duros atados a las asas del asiento de seguridad
- Juguetes con cordeles o cuerdas
- Juguetes con plomo o imanes

CONSEJOS:

- Use **centros de actividades estacionarios**, en lugar de andadores. Esto mantiene a su bebé en un lugar seguro.
- **Sujete siempre con correas a su bebé** cuando use columpios o sillas mecedoras.
- **Antes de comprar los juguetes**, considere la edad, interés y nivel de habilidad de su bebé.
- **Lea las etiquetas de seguridad y de edad.** Los juguetes que tienen etiquetas para niños de 3 años y más, deben mantenerse alejados de los niños menores de 3 años.
- **Revise de forma regular los juguetes viejos y nuevos para detectar daños** que podrían causar que las piezas pequeñas se desprendan.

Los niños pequeños tienen vías respiratorias pequeñas. Tome el tubo de cartón de un rollo vacío de papel higiénico y coloque en él el objeto pequeño. Si cabe completamente en el tubo, no deje que los niños menores de 3 años jueguen con dicho objeto. La razón de utilizar el tubito del rollo de papel higiénico es porque se asemeja en tamaño a la garganta totalmente expandida de un niño pequeño.



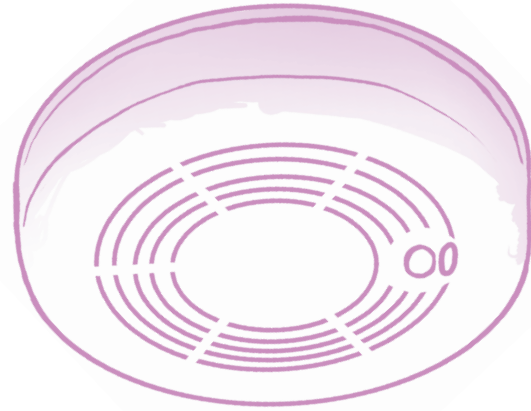
Haga más seguro su hogar

Mire el mundo a través de los ojos de su bebé para ver qué parece interesante y qué se puede alcanzar. Póngase de rodillas y revise las cosas pequeñas con las cuales se puede atragantar su bebé, como monedas y partes pequeñas de los juguetes.

Supervise a su bebé todo el tiempo. No confíe en los hermanos mayores para que cuiden a su bebé. Incluso los niños mayores a veces no reconocen los peligros y podrían no ser capaces de brindar la mejor protección a su bebé.

LO BÁSICO EN SEGURIDAD:

- Tenga **detectores de humo y de monóxido de carbono en buen funcionamiento** dentro de todos los dormitorios, afuera de todas las áreas para dormir y en cada piso de su casa. Pruebe mensualmente las alarmas y cambie las pilas una vez al año.
- **Instale puertas para escaleras** en las partes de arriba y abajo de las escaleras. Las puertas en la parte de arriba de las escaleras deben estar sujetas a la pared con elementos de metal.
- **Asegure los muebles a la pared** para evitar que se caigan.
- Use **cortinas sin cuerdas para las ventanas**.
- Instale **rejas de seguridad** en todas las ventanas encima del primer piso.
- Mantenga lo siguiente **fuera del alcance de los niños**: cables eléctricos, cables pelados o dañados, tomacorrientes sin cubrir, fundas plásticas, fósforos, encendedores, velas, chimeneas, calentadores, planchas, pistolas y objetos pequeños (como joyas, botones, alfileres, clips para papel, clavos, piedras, etc.)
- Mantenga a mano **un botiquín de primeros auxilios**.
- Coloque los **números de emergencia** y la línea directa del centro de control de envenenamiento, 1-800-222-1222, junto a cada teléfono fijo y en sus teléfonos celulares.



PREVENGA EL ENVENENAMIENTO:

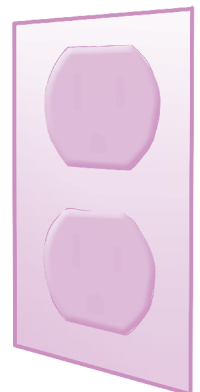
Los bebés tienen una digestión lenta, por lo tanto las cosas peligrosas en cantidades pequeñas pueden ser venenosas.

- **Guarde bajo llave y fuera del alcance del bebé** las medicinas, vitaminas, productos de limpieza, alimentos para mascotas, alcohol, plantas venenosas y químicos (como pintura, gasolina, etc.).
- Cuando dé medicinas a su bebé, **lea las etiquetas y siga las instrucciones**.
- Use **tapas a prueba de niños**.

PREVENGA LAS CAÍDAS:

Las caídas desde los muebles (cunas, mesas para cambiar, sillas altas y cochecitos) son el tipo más común de caídas en bebés de 3 a 11 meses.

- **No deje solo a su bebé**.
- **Mantenga una mano sobre su bebé** mientras cambia los pañales.
- Cuando su niño está en un porta bebé, **colóquelo en el suelo** y no encima de una mesa, lavadora, secadora u otro mueble.





Seguridad en el auto

El mejor asiento de seguridad es aquel que es el adecuado para el tamaño y edad de su bebé, y que puede ser instalado apropiadamente.

- **Use un asiento de seguridad mirando hacia atrás, en el asiento de atrás de su vehículo, hasta que su bebé tenga al menos 1 año de edad y 20 lbs.** Luego, cambie a un asiento convertible mirando hacia atrás con límites más altos de peso y estatura.
- Haga que un técnico certificado actualmente en seguridad de niños pasajeros **revise el asiento de seguridad** para garantizar que esté instalado de forma apropiada.
- **Nunca deje a su bebé solo** en un auto, ni siquiera por un minuto.
- Asegúrese de que las **correas del arnés** que mantienen a su bebé adecuadamente posicionado y asegurado en el asiento de seguridad **se ajusten perfectamente**. Las correas flojas del arnés no brindan una máxima protección
- Todos los asientos de seguridad tienen una **fecha de expiración**. Por lo general es de 6 años, pero póngase en contacto con el fabricante del asiento para conocer cuál es la fecha de expiración.
- Nunca compre un asiento usado de seguridad si usted no conoce **todo su historial**, y nunca use un asiento de seguridad que ha **estado en un accidente**.
- **No utilice ningún producto en el asiento de seguridad que no provenga del fabricante.** Las telas del asiento de seguridad cumplen con los estrictos códigos de seguridad en incendios. Los juguetes accesorios pueden herir al niño en un accidente.

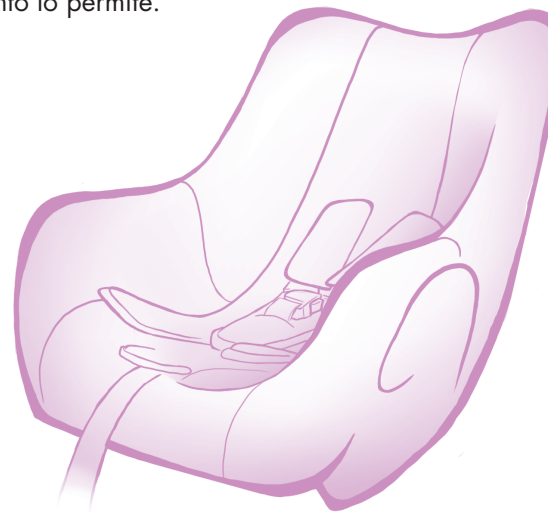
RECUERDE:

Los asientos de seguridad están hechos para viajar. No deje a su bebé durante horas y horas en el asiento de seguridad fuera del auto.

¿SABÍA USTED?

Se ha probado que asegurar a los bebés en los **asientos mirando hacia atrás es la opción más segura** para sostener la cabeza, cuello y médula

espinal, lo cual evita las heridas. Los niños pequeños menores de 2 años están más seguros si viajan mirando hacia atrás, si el asiento lo permite.



Seguridad de los productos para bebés

- Compre o use productos que cumplan con las **normas de seguridad** de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor (CPSC) y de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (JPMA), si existe una. Tenga en cuenta que no todos los productos infantiles tienen normas que regulen su diseño y rendimiento en seguridad. Para ser un consumidor informado, examine cuidadosamente el producto.
- Revise **www.recalls.gov** para ver si un producto, especialmente si fue usado antes, ha sido retirado del mercado.
- Saque inmediatamente de su casa todos los productos retirados del mercado.
- Inscríbese en **www.cpsc.gov** para recibir por e-mail notificaciones de retiradas del mercado. Cuando usted compre un nuevo producto, como un asiento de seguridad, envíe por correo la tarjeta de inscripción y recibirá información importante sobre retiradas.
- Siga todas las **instrucciones del fabricante** cuando arme, instale y use un producto.

Para obtener más información
visite **www.safekids.org**
o llame al **(202) 662-0600**

