

Lista de verificación para la seguridad en el hogar

Use esta lista para hacer de su hogar un lugar más seguro para los niños. Compártala con los cuidadores o los abuelos de su hijo para que haya menos peligros cuando visiten sus hogares.

Seguridad en el agua y durante el baño

- Nunca deje a un niño solo en o cerca del agua, incluyendo en la bañera.
- Coloque una alfombrilla antideslizante o tiras antideslizantes en la bañera o en la ducha.
- Mantener la tapa del inodoro cerrada y con un seguro.
- Vacíe el líquido de las cubetas.
- Haga que su niño use un chaleco salvavidas en los barcos, en muelles y alrededor de lagos, ríos y el océano.
- Cercar las piscinas, bañera de hidromasaje o spa a los cuatro costados.

Venenos

- Almacene las medicinas, productos de limpieza, jabón de lavaplatos, maquillaje, baterías de botón, frascos de nicotina y otros productos riesgosos fuera del alcance o en un gabinete con cerradura.
- Mantenga los productos en los envases originales.
- Comprar productos con tapas a prueba de niños.
- Mantener las plantas del interior fuera del alcance de los niños.
- Si tiene calefacción de gas o petróleo o un garaje adjunto, instale un detector de monóxido de carbono cerca de todas las áreas para dormir.



- Ponga el número del centro de envenenamiento cerca de cada teléfono: 800-222-1222. La Academia Americana de Pediatría no recomienda utilizar jarabe Ipecac en el hogar para tratar la intoxicación.

Seguridad contra incendios/ quemaduras

- Instalar un detector de humo en cada piso y fuera de cada dormitorio. Cambie las baterías dos veces al año.
- Haga un plan de escape en caso de fuego. Práctiquelo.
- Ponga protectores alrededor de los calentadores y de las chimeneas.
- Comprar ropa de dormir resistente al fuego para los niños.
- Mantenga fósforos y encendedores fuera del alcance.
- Cerciórese de que una ventana en cada cuarto sea fácil de usar para escapar en caso de incendio.

Lista de verificación para la seguridad en el hogar

- Las luces nocturnas que sean “cool” (no calientes). Manténgalas apartadas de cortinas y edredones.
- Fije su calentador de agua caliente en 120°F (49°C).
- Utilice un humidificador de vapor fresco (no un vaporizador).
- Mantenga los secadores, rizadoros y planchas para el cabello desenchufadas y fuera del alcance de los niños.
- No sujete nunca a su niño cuando está bebiendo líquidos calientes.
- Mantenga las tazas y platos con contenido caliente apartados de los bordes de la mesa.

Cuerdas y enchufes eléctricos

- Poner cubiertas plásticas en los enchufes libres.
- Proteja los enchufes con interruptores de circuito de falla tierra.
- Repare los cables deshilachados y enchufes sueltos.
- Mantenga los cables y extensiones fuera del alcance de los niños.

Caídas

- Nunca deje al bebé solo sobre una mesa de cambiar, sofá, cama u otro lugar alto.
- Mantenga las cosas necesarias para cambiarlo a su alcance.
- Coloque una alfombra o tapete antideslizante debajo de la cuna y de la mesa para cambiarlo.
- Coloque puertas que con trabas o puertas no de acordeón a la base o al final de las escaleras.
- No use andaderas para bebés con ruedas.
- Mantenga las cunas, corrales, camas, sillas y otros muebles lejos de las ventanas.
- Use rejas, mallas y otros dispositivos de seguridad en ventanas, balcones, terrazas y rellanos. Las pantallas de ventana no protegen a los niños.

Puertas y ventanas

- Utilice las cubiertas en el pomo de las puertas a sitios riesgosos o para que los niños no se salgan solos de la casa.

- Use cortinas sin cuerdas ni cordones si es posible. Si no es posible, corte los cordones de persianas o cortinas de ventana e instale borlas de seguridad. Mantenga los cordones fuera del alcance de los niños.
- Use esmalte de seguridad en puertas, paneles y mesas de vidrio.

Asfixia

- Mantenga los globos y bolsas plásticas lejos de niños de 3 años o menos.
- Evitar juguetes pequeños con piezas pequeñas para bebés y niños pequeños. Si una pieza o juguete cabe dentro de un tubo de papel higiénico, es demasiado pequeño para ellos.
- Retire de la cuna juguetes tipo gimnasios, juguetes colgantes y cordones de cortinas que el bebé pueda usar para treparse de manos y rodillas.
- No sirva estas comidas a niños menores de 4 años de edad: trozos duros de frutas o verduras, uvas, perros calientes, salchichas, palomitas de maíz, trozos de queso o de carne, caramelos redondos o nueces.

Juguetes

- Elija juguetes apropiados para la edad de su niño.

Muebles

- Cubra los bordes afilados y las esquinas.
- Asegure la TV y las lámparas para que no se caigan. Asegure los estantes y otros muebles pesado con soportes de pared.
- Cerciórese de que los muebles no estén pintados con pintura de plomo.
- Verifique si algún mueble o artículo para bebés ha sido retirado del mercado por razones de seguridad. Póngase en contacto con la U.S. Consumer Product Safety Commission en www.cpsc.gov o al 800-638-2772.
- Las cunas y corralitos deben ser fuertes y tener barras de no más de 2-3/8 pulgadas de separación. Compruebe que la cuna esté en buen estado y el colchón no deje espacio extra alrededor. No utilice cojines de parachoques,

pieles, almohadas ni edredones. Sólo utilice una sábana bien ajustada y que el bebé duerma siempre boca arriba, día y noche.

- Use una silla para comer sólida y estable con una bandeja fija, segura y con correa de cintura y entrepierna. Esté siempre cerca y vigile a bebés y niños pequeños en sillas altas.
- Utilice las cestas o las cajas sin tapas para almacenar los juguetes.

Familias sanas

- Todos los padres se sienten a veces estresados. Utilice la regla de los 10 pies. Si está enojado, asegúrese de que el bebé está en un lugar seguro y permanezca a 10 pies de distancia hasta calmarse. Nunca sacuda a un bebé.
- Haga un plan para cuando sienta demasiado estrés. Incluya una lista de tres personas o lugares a los que usted puede llamar o ir cuando el estrés de criar a los hijos aumenta.

Cocina

- Use las hornillas de atrás en la estufa y las manijas de las hoyas vueltas hacia atrás.
- Use protectores de perillas o escudos para estufas y para evitar que los niños prendan el horno.
- Guarde tijeras, cuchillos y cualquier objeto punzante en gabinetes altos o con aldabas.
- Mantenga los alimentos, líquidos y aparatos calientes fuera del alcance de los niños.
- Guarde las sillas y taburetes lejos de los mostradores y de la estufa.
- Asegúrese de que los electrodomésticos (estufa, refrigerador, etc.) no se puedan caer hacia adelante.
- Mantenga un extinguidor de incendios cerca. Enseñe a los niños grandes y a los adultos cómo y cuándo utilizarlo.
- Quite los imanes del refrigerador si caben en la boca de un niño.

- Mantenga a los niños lejos de la puerta del horno cuando está encendido.

Seguridad con armas de fuego

- Guarde las armas de fuego descargadas y bajo llave.
- Guarde las armas separadas de las balas.
- Use un seguro de armas, una caja con cerradura o gatillo, o cámara con seguro para almacenar armas.
- Evite dispositivos de seguro con teclas. Si su dispositivo de cierre o seguro tiene una clave, manténgala con usted o en un lugar seguro donde los niños y otros no tengan acceso.
- Retire las armas de su casa si un familiar está deprimido, suicida o abusa de drogas o alcohol.

Prepárese para las emergencias

Mantenga una caja de primeros auxilios bien surtida y otra en caso de desastre en su casa. Actualice los productos caducados anualmente.

Mantenga los números de emergencia del centro de envenenamiento, la línea de crisis, el de su médico y su nombre, dirección y número de teléfono al lado de cada teléfono en su casa. Agregue estos números a su teléfono móvil:

- **911**
- **Centro de envenenamiento de Washington: 800-222-1222**
- **Línea de Crisis de 24 horas: 206-461-3222 o 866-427-4747(gratis)**

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- Pida el folleto “Cómo tratar emergencias y enfermedades infantiles” en el teléfono 206-987-2500 ó 866-987-2500, opción 5.
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Comunicación y Mercadotecnia al 206-987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2004, 2006, 2010, 2016 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.