



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Seguridad en el hogar para bebés y niños pequeños

Home Safety for Infants and Toddlers (Spanish)

Cuando los bebés y los niños pequeños están aprendiendo, es posible que no sepan cuando algo no es seguro para ellos. Mantener su hogar seguro es la mejor manera de que su hijo explore y aprenda. Hay cosas que puede hacer para que su casa sea segura y ayudar a su hijo a evitar lesiones.

Atragantamiento

- Sujete a su bebé cuando le dé de comer. No lo apoye ni le dé comida colada a través de un biberón. Esto puede provocar atragantamientos.
- **No deje solo a su hijo pequeño durante las comidas.**
- Los bebés aprenden llevándose cosas a la boca. Mantenga los objetos pequeños alejados del bebé para evitar que se atragante. Esto incluye cosas como:
 - Bolitas ○ Joyas ○ Monedas ○ Audífonos
 - Baterías ○ Imanes ○ Bolsas de plástico ○ Globos
 - Ciertos alimentos como:
 - Frutos secos — Rosetas de maíz — Trozos de verdura
 - Semillas — Caramelos — Perrito caliente cortado
 - Uvas — Trozos de fruta

Sueño

Las muertes relacionadas con el sueño son una de las causas principales de muerte en los bebés. Se denomina síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Forma parte de las Muertes Súbitas Inexplicables del Lactante (SUID).

- **Ponga siempre al bebé sobre su espalda al dormir.** No lo ponga a dormir de lado o sobre el estómago. Esto puede causar asfixia o ahogamiento, lo que le impide respirar de manera correcta.
- El lugar más seguro para que su bebé duerma es en una cuna o un moisés. Hacer que su bebé duerma en su cama (compartir la cama) aumenta la posibilidad de que su bebé muera de SUID.
- Compartir la habitación puede ayudar a prevenir una SUID. Esto es cuando su bebé duerme en su habitación en su propio espacio para dormir, como una cuna.
- Puede amamantar en su cama. Cuando su bebé deje de mamar, vuelva a colocarlo en su espacio para dormir. Póngalo boca arriba.

General

- **No golpee ni sacuda a su bebé.** Si se siente abrumada, tómese un descanso. Pídale a alguien en quien confíe que cuide a su bebé por un rato.
- Nunca fume ni deje que nadie fume cerca de su bebé.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa y revíselos cada mes para asegurarse de que funcionan correctamente.
- Tenga 1 mano sobre su bebé en todo momento. **Nunca** lo deje solo:
 - En un vehículo.
 - Al darle un baño.
 - En una superficie elevada como un cambiador, un mostrador o una silla.
 - En un carrito de compras.
 - Con mascotas u otros animales.
- Ponga cierres de seguridad en todos los armarios que contengan productos de limpieza o medicamentos. Si lleva medicamentos, cigarrillos o encendedores, manténgalos fuera de su alcance.
- Coloque tapas de seguridad en las tomas eléctricas que no se estén utilizando.
- Instale puertas para bebés en la parte superior e inferior de todas las escaleras.
- Las mosquiteras de las ventanas no son lo suficientemente fuertes como para evitar que su hijo se caiga por la ventana. Cierre con llave todas las ventanas de su casa.

- Abra las ventanas por arriba, no por abajo. Instale protectores de ventana en las ventanas que se abran por abajo. Los protectores de ventanas pueden ser utilizados por adultos y niños mayores.
- Si una ventana está abierta, no coloque muebles como mesas bajas, sofás, sillas o puertas para bebés delante de la ventana. Su hijo podría subirse a ellos y caerse.
- Cuando su bebé empiece a gatear o a caminar, no deje que se lleve nada a la boca mientras se mueve. Objetos como cucharas, piruletas o Popsicles® (palitos de helado) pueden ser dañinos. Si se cae, estos objetos podrían lastimarle la boca o los ojos.
- Muchas plantas de interior no deben comerse. Compruebe si alguna de sus plantas es venenosa. Si su hijo come o bebe algo de una planta venenosa, llame al Centro de Toxicología de Ohio Central al 1 (800) 222-1222 (TTY 866-688-0088).

Agua

Los bebés y los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo 1 a 2 pulgadas de agua. **Nunca** lo deje solo en una bañera, jacuzzi o piscina del patio trasero. Si debe salir, llévalo con usted.



Imagen 1 Sumerja el codo en agua para comprobar la temperatura.

- Cuando bañe a su bebé, utilice un lavabo o una bañera infantil con una alfombrilla antideslizante. La mayor parte de su cuerpo y toda su cara deben estar fuera del agua.
 - No utilice asientos de baño cuando bañe a su bebé. Pueden volcarse fácilmente una vez que su bebé pueda levantarse o ponerse de pie.
 - Mantenga los suministros que necesite a su alcance para poder tener siempre 1 mano sobre su bebé.
- Ajuste la temperatura de su calentador de agua por debajo de 120° Fahrenheit (F) o 48.9° Celsius (C). El agua caliente puede quemar la piel de un bebé a una temperatura más baja que la de un adulto. Compruebe la temperatura del agua del baño de su bebé antes de que toque su piel. Puede sumergir el codo en el agua (Imagen 1).
- Tenga cuidado con el agua en el exterior. No deje fuera cosas que contengan agua, como:

— Cubos	— Piscinas hinchables	— Neveras con hielo derretido
— Cubos de basura	— Cubos de reciclaje	— Grandes cuencos de agua

Muebles

- **Cuna** - El lugar más seguro para que duerma su bebé.
 - No use cunas con barandas laterales que bajan. Los bebés y los niños pequeños pueden quedar atrapados fácilmente en ellas.
 - No incline la cuna de su bebé más allá de un ángulo de 10 grados. Un colchón inclinado no es seguro.
 - Para evitar asfixia, no ponga **nunca** estos objetos en la cuna de su bebé:
 - Ropa de cama suave ○ Edredones ○ Almohadas ○ Juguetes
 - Sábanas sueltas ○ Mantas ○ Piel de oveja ○ Protectores
 - Utilice sábanas ajustadas para cubrir el colchón de la cuna.
 - Asegúrese de que no cuelgan cuerdas de persianas, lámparas o móviles cerca de la cuna.
 - El espacio entre los barrotes de la cuna no puede tener más de 2 y 3/8 pulgadas de separación. Esto es aproximadamente tan ancho como una lata de refresco.
- **Silla alta** - Cuando su bebé pueda sentarse sin apoyo, podrá utilizar una silla alta.
 - No coloque la silla alta cerca de una mesa o un mostrador. Podría empujar la mesa o el mostrador y volcar la silla alta.
 - Asegúrese de que la bandeja quede firmemente trabada.
 - Utilice siempre un arnés de 5 puntos cuando su bebé esté en la silla alta, y nunca lo deje solo en la silla.
- **Columpio infantil** - Un bebé que llora mucho puede calmarse con un columpio infantil.
 - El movimiento a menudo calma al bebé.
 - Utilice siempre un arnés de 5 puntos cuando su bebé esté en la silla alta, y nunca lo deje solo en la silla.
 - Si su bebé se queda dormido en el columpio, retírelo con cuidado del columpio y colóquelo en su cuna, boca arriba.

Equipo

- **Asiento para el coche** - Un asiento homologado para el coche es el equipamiento más importante que puede tener para la seguridad de su bebé.
 - Los bebés deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás y correctamente ajustado en el asiento trasero hasta que tengan al menos 2 años de edad o alcancen el límite de peso o altura de su asiento orientado hacia atrás.

- No deje que su bebé duerma en el asiento del coche cuando no esté viajando. Si lo utiliza como portabebés, colóquelo sobre un piso duro y plano donde no haya peligro de que se caiga.
- **Corral** - Si utiliza un corral o un Pack 'n Play®, asegúrese de que los laterales están cerrados. Los corrales deben estar libres de almohadas, edredones, mantas, protectores y peluches.
- **Andadores para bebés** - Son muy peligrosos y **no deben utilizarse**.
 - Los niños no los necesitan para aprender a caminar.
 - Cada año, muchos bebés resultan gravemente heridos por caídas mientras están en andadores.
- **Puertas para bebés** - Utilícelas para evitar que los niños se metan en zonas inseguras. Colóquelas en la parte superior e inferior de las escaleras.

Ropa

- Quite los cordones de los pijamas para que los bebés no puedan enrollárselos en el cuello o en los dedos de los pies.
- Compruebe que toda la ropa no tenga botones sueltos que puedan tragarse o cuerdas que puedan enrollarse alrededor del cuello, los dedos de las manos o de los pies de su bebé.
- Si su bebé utiliza chupete, no se lo ate a la ropa ni alrededor del cuello.