

¿Es su casa “a prueba de niños”?

Lista de seguridad

Proteja a su hijo de lesiones innecesarias:
revise su casa por estos riesgos a la seguridad



La seguridad en la casa

- Ponga los números **911**, el Centro de Control de Envenenamiento **800-222-1222** y los números de los contactos de emergencia cerca de cada teléfono y póngalos en su teléfono celular.
- Guarde todas las medicinas bajo llave (incluyendo las vitaminas y el fluoruro) y los productos de limpieza en gabinetes fuera del alcance en todo momento.
- Revise todos los juguetes para asegurarse de que cumplan con las normas de seguridad actuales y que no hayan sido retirados por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor: **www.cpsc.gov**.
- Los niños no distinguen entre un arma de verdad y una de juguete. Considere retirar las armas de su casa. Las armas siempre se deben guardar descargadas y bajo llave. Las municiones se deben guardar bajo llave por separado. Pregúntele a sus parientes, los encargados de cuidar al niño y los vecinos si hay armas en sus casas antes de dejar que su hijo vaya de visita sin usted.
- Provea un ambiente libre de humo para su hijo.

La seguridad en el agua

- Supervise de cerca, al alcance de la mano, siempre que su hijo esté en el agua, incluyendo la hora del baño.
- Enséñeles a sus hijos a nadar. Nunca permita que se tiren de cabeza en el agua de menos de 9 pies de profundidad.
- Cuando naden o salgan en barco, siempre deben ponerse un chaleco salvavidas y siempre debe supervisar a los niños. Los flotadores inflables no son un sustituto seguro.

La prevención de caídas

- Hasta que su hijo se pueda desenvolver en las escaleras de una manera segura, instale una puerta protectora en la parte de abajo y la de arriba de todas las escaleras. La puerta protectora de la parte de arriba de la escalera se debe fijar de una manera segura en la pared o el pasamanos, no se debe montar a presión.
- Use anclajes y correas para fijar los muebles pesados de la pared y para impedir que se caigan.
- Instale trabas en las ventanas para impedir que se abran más de cuatro pulgadas. ¡El mosquitero no sirve para impedir que se caigan!
- Si su hijo tiene 35 pulgadas de alto y está mostrando signos de que quiere trepar, es hora de quitarle la cuna.
- Abróchele siempre el cinturón de seguridad cuando el niño se siente en el carrito de la compra.

Seguridad contra incendios y prevención de quemaduras

- Instale protectores plásticos en los enchufes eléctricos que no se estén usando y recoja bien los cables.
- Mantenga los electrodomésticos desenchufados y alejados del agua.
- Instale un detector de humo en el techo de cada habitación.
- Instale un detector de monóxido de carbón en cada nivel de su casa.
- Revise el funcionamiento de todos los detectores una vez al mes.
- Bájele la temperatura al calentador de agua a 120 grados para prevenir las quemaduras graves.
- Supervise la cocina de manera activa. Use el fogón de atrás en la cocina y voltee las asas de las ollas hacia adentro.
- Aplíqueles protector solar de factor de 15 o más alto cada dos horas y usen lentes de sol.

La seguridad afuera y en la calle

- En el parque asegúrese de que su hijo esté supervisado y jugando en el equipo que sea apropiado para su edad y que esté en buenas condiciones.
- Enséñeles y sirva de ejemplo para cruzar la calle en el cruce de peatones y las intersecciones, así como a obedecer las señales de tráfico y a mirar hacia “la izquierda-derecha-izquierda” antes de cruzar.
- Repase las normas de seguridad en el bus escolar, incluyendo el cruzar a por lo menos 10 pies de distancia del frente del bus y a esperar en la acera.
- Siempre que monten cualquier cosa con ruedas, los niños menores de 16 deben usar un casco que ajuste debidamente. ¡Es la ley! Es más probable que los niños usen sus cascos si usted da el ejemplo usando el suyo.
- Use ropa reflectora de noche y nunca jueguen en la calle.
- No use juguetes como un papalote cerca de las líneas eléctricas y enséñenle a los niños a mantenerse alejados de las líneas eléctricas caídas. Para pedir más información, visite el portal de Portland General Electric en: www.pge.com.

(Continúa al dorso)

Viaje de una manera más segura

Tres de cada cuatro asientos de carro se usan de manera incorrecta: ayúdenos a proteger a su hijo



La seguridad de los niños como pasajeros

- La Academia Americana de Pediatría (AAP, siglas en inglés) junto con el Hospital de niños Doernbecher recomiendan mantener a los niños en asientos orientados hacia atrás hasta los 2 años de edad o hasta que alcancen la estatura y el peso máximos para su asiento. Revise el manual de propietario del asiento de carro y el manual de su vehículo para conseguir la posición correcta para su hijo en su asiento de carro y la instalación del asiento en su carro. No ponga nunca un asiento orientado hacia atrás en el asiento delantero del carro con una bolsa de aire frontal activa.
- Los niños que pesan más de 40 libras o que han llegado al límite de peso del sistema de arnés de su asiento de carro, deben usar un asiento elevador hasta que midan 4 pies 9 pulgadas o tengan ocho años de edad y el asiento de seguridad adulto les ajuste correctamente. Acuérdesse: los niños deben estar listos del punto de vista de desarrollo y entender cómo sentarse correctamente cuando se está haciendo la transición a un asiento elevador (a los 5 años de edad aproximadamente).
- El asiento trasero es el lugar más seguro para los niños menores de 13 años. Aún con las bolsas de aire avanzadas, los niños puede fallecer o quedar seriamente lesionados debido a la bolsa de aire.
- Llame al Centro de Seguridad Tom Sargent para fijar una cita para una revisión gratuita del asiento de carro o visite nuestro sitio web para encontrar un evento de revisión de asientos en el área donde vive. Llame al **503 494-3735** o visite el portal **www.doernbecher.com/childsafety** para obtener más información.
- La ley de Oregon dice que los padres o las personas encargadas de los niños no deben fumar en vehículos motorizados si hay niños presentes. Para obtener más información sobre la ley de Oregon visite el portal: **<http://www.oregon.gov/ODOT/TS/pages/safetybelts.aspx>**

Para obtener más información y sugerencias de cómo hacer su hogar un lugar seguro, pase por el Centro de Seguridad Tom Sargent en el Hospital de Doernbecher.

Lunes a viernes 9:30 a.m. - 3:30 p.m.

Los productos de seguridad en el hogar y los cascos para deportes a bajo costo están en exhibición y disponibles para la compra.

Centro de seguridad Tom Sargent de Doernbecher

Hospital de niños Doernbecher en OHSU Lobby
700 S.W. Campus Drive
Portland, OR 97239

503 418-5666

safety@ohsu.edu

www.doernbecher.com/childsafety



**DOERNBECHER
CHILDREN'S HOSPITAL**
Oregon Health & Science University