

La seguridad en el hogar

Use esta lista para hacer de su hogar un lugar más seguro para su familia. Compártala con cuidadores, familiares y amistades para que la visita a su hogar sea más segura.



Seguridad en el agua y el baño

- Nunca deje a un niño/a sin supervisión en el agua o cerca del agua, tampoco en la tina.
- Instale material antideslizante o tiras antideslizantes en la tina o la ducha.
- Tenga siempre cerrada y con seguro la tapa del inodoro.
- Las cubetas y otros envases deben estar vacíos y fuera del alcance de niños/as.
- Vacíe las piscinas infantiles o inflables cuando no se usen.
- Los niños deben usar siempre chaleco salvavidas en una embarcación, muelle y cerca de lagos, ríos y del mar.
- Las piscinas, hidromasajes y jacuzzis deben estar cerrados y cercados.

Tóxicos

- Guarde todos los medicamentos, productos de limpieza, jabón lavavajilla o para ropa, maquillaje, baterías de botón, envases de nicotina y cualquier otro producto peligroso fuera del alcance de los niños o bajo llave.
- Los productos deben estar en sus envases originales.
- Compre productos con tapas de seguridad a prueba de niños.
- Las plantas de interior deben estar fuera del alcance de los niños/as.
- Instale un detector de monóxido de carbono en cada piso de la casa, especialmente cerca de los dormitorios.
- Agregue a los contactos de su teléfono el número del Centro Toxicológico (Poison Center) y póngalo en un lugar visible de la casa como el refrigerador: **800-222-1222**.

Incendios y quemaduras

- Instale detectores de humo en cada piso y en el exterior de cada cuarto. Cambie las baterías 2 veces al año.
- Tenga preparada una salida y plan de emergencia en caso de incendio. Practíquelo con su familia.
- Instale protectores alrededor de la calefacción y de una chimenea a leña.
- Compre pijamas infantiles resistentes al fuego.
- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.

Más información

- seattlechildrens.org/health-safety
- Consulte con el proveedor de atención médica



- Compruebe que cada cuarto tenga una ventana fácil de usar como salida de emergencia en caso de incendio.
- Use luces nocturnas "cool", de las que no se calientan. No deben estar cerca de cortinas ni de la ropa de cama.
- La temperatura del calentador de agua debe estar a 120° F (49° C), en posición "lower" o entre bajo y medio (*low / medium*).
- Utilice un humidificador de vapor frío (no un vaporizador).
- Las secadoras de pelo y otros aparatos eléctricos para el cabello deben estar siempre desenchufados y fuera del alcance de los niños.
- Nunca sostenga en brazos a un niño mientras tiene en la mano un líquido caliente o está cocinando.
- No ponga tazas ni platos con comida caliente en el borde de la mesa.

Cables y enchufes

- Cubra con tapas de plástico los enchufes que no estén en uso.
- Proteja los enchufes con interruptores de circuito de falla a tierra.
- Repare los cables pelados y enchufes sueltos.
- Los cables y extensiones deben estar siempre fuera del alcance de los niños.

Caídas

- Nunca deje solo a un bebé cuando lo esté cambiando, en un sofá, cama ni otro lugar alto.
- Tenga cerca todo lo necesario para cambiarlo.
- Coloque una alfombra o material antideslizante debajo de la cuna o del lugar donde cambia el pañal.
- En cada punta de las escaleras coloque puertas de seguridad aprobadas y, si es posible, fijas a la pared.
- No ponga al bebé en un andador con ruedas.
- No ponga la cuna, corralito, cama, silla ni otros muebles al lado de una ventana.
- Use rejas, mallas y otros dispositivos de seguridad en ventanas, balcones y terrazas. El mosquitero en las ventanas no previene caídas.

Puertas y ventanas

- Instale protección en las puertas para que los niños no las puedan abrir, entrar a lugares que pueden ser peligrosos o salir de la casa.
- Si es posible use cortinas sin cuerdas o cordones. Si no es posible eliminar las cuerdas de las persianas, córtelas y coloque borlas de seguridad (*safety tassel*). Las cuerdas deben estar siempre fuera del alcance de los niños.
- Aplique una película de seguridad (*safety glazing*) en los vidrios de puertas, paneles y mesas.

Asfixia

- Mantenga los globos y las bolsas plásticas fuera del alcance de los niños de 3 años o menos.
- Prefiera los globos de papel de aluminio (*Mylar foil*) en lugar de látex que tiene riesgo de asfixia para todas las edades. El látex se estira y se puede pegar a la garganta y obstruir las vías respiratorias.

- Evite los juguetes con piezas pequeñas para bebés y niños pequeños. Un objeto es demasiado pequeño si cabe en un tubo de papel de baño.
- Evite los juguetes tipo gimnasio de cuna (*crib gym*) y que se cuelgan en la cuna cuando su bebé pueda levantarse con las manos y las rodillas.
- Los menores de 4 años no deben comer: trozos duros de frutas o verduras, uvas, perro caliente, salchicha, palomitas de maíz, trozos de queso o de carne, caramelos redondos ni frutos secos (cacahuates, almendras, nueces, etc.).
- Tenga presente qué aparatos usan pilas del tamaño de un botón o una moneda para que estén siempre fuera del alcance de los niños o que está en un compartimento seguro del dispositivo que no se abre. Son comunes en juguetes, control remoto y muchas otras cosas comunes en el hogar. Además del peligro de asfixia, las pilas pequeñas pueden ser muy nocivas para un niño. Si cree que alguien se tragó una pila llame inmediatamente a la National Battery Ingestion Hotline (línea nacional para ingestión de pilas) con atención las 24 horas, al 800-498-8666 o acuda de inmediato a emergencias.

Juguetes

- Los juguetes deben ser adecuados a la edad y las habilidades del niño.

Muebles

- Cubra bordes y esquinas.
- Cuelgue la televisión en la pared. Si la televisión es grande y con forma de caja póngala sobre un mueble bajo y estable. Fije a la pared los libreros y muebles pesados.
- Asegúrese de que los muebles no tienen pintura con plomo.
- Verifique si algún mueble o aparato para niños se considera inseguro y fue retirado del mercado (*recalled*). Comuníquese con U.S. Consumer Product Safety Commission (Comisión de seguridad para consumidores). Visite cpsc.gov o llame al **800-638-2772**.
- Las cunas y corralitos (*playpen*) deben estar firmes, estables y la separación de las barras no debe ser de más de 2-3/8 pulgadas. Verifique que la cuna está en buen estado y que el colchón tiene la misma medida que la cuna sin espacios a los lados. No ponga cojines, piel de oveja, almohadas ni colchas. Use solamente sábanas elastizadas (*fitting sheet*) y acueste al bebé boca arriba para dormir tanto de día como de noche.
- Use una silla alta para bebés firme y estable con una mesita o charola con traba y una correa para pasar entre las piernas. Mientras está en la silla alta debe tener supervisión constante.
- Guarde los juguetes en cestas o cajas sin tapa.

Familia saludable

- Todos los padres y madres sienten en algún momento el estrés. Aplique la regla de los 10 pies: cuando sienta mucha irritación o estrés asegúrese de que el bebé está en un lugar seguro y no se acerque a menos de 10 pies hasta que logre calmarse. Nunca sacuda a un bebé.
- Tenga un plan para cuando sienta demasiado estrés. Escriba los nombres de 3 personas o lugares para llamar o acudir cuando sienta que un hijo/a le provoca demasiado estrés.

Cocina

- Para cocinar use las hornillas de atrás y ponga las manijas de las ollas apuntando hacia atrás.
- Use protectores de seguridad en las perillas de la estufa (*stove*) para evitar que un niño prenda el horno.
- Guarde tijeras, cuchillos y todos los objetos filosos en lugares altos o con llave.
- Ponga la comida caliente, líquidos y aparatos fuera del alcance de los niños/as.
- Las sillas y bancos no deben estar cerca de los muebles de cocina ni de la estufa (*stove*).
- Asegúrese de que los muebles más pesados de la cocina (estufa, refrigerador, etc.) estén bien estables y no se puedan caer.
- Tenga un extinguidor de incendio siempre en un lugar de fácil acceso. Enséñele a los niños mayores y a los adultos cómo y cuándo usarlo.
- Quite del refrigerador todos los imanes que puedan caber en la boca de un niño.
- Evite que los niños se acerquen al horno cuando esté encendido.

Armas de fuego

- Guarde las armas de fuego siempre descargadas.
- Guarde las armas de fuego bajo llave en una caja de seguridad, armero, con seguro o cable en el gatillo.
- Guarde las balas o municiones en otro lugar y bajo llave.
- En lo posible evite los dispositivos de seguridad con llave. Si el dispositivo tiene llave, téngala siempre con usted o guárdela en un lugar seguro al que los niños y otras personas no tengan acceso.
- Si una persona de su casa sufre depresión, tiene ideas suicidas o problemas con alcohol o drogas, saque todas las armas. Para encontrar un lugar seguro para guardar armas de fuego consulte el mapa interactivo en: hiprc.org/firearm-storage-wa/

Cómo prepararse para emergencias

Prepare un botiquín de primeros auxilios con muchos suministros y una caja con suministros para el hogar en caso de una catástrofe. Cada año reemplace los productos caducados.

Agregue los números para emergencias a los contactos de su teléfono y cuélguelos en el refrigerador: Centro de Intoxicación (Poison Center), línea de crisis y de su médico. También incluya su nombre y número de teléfono.

- **911**
- **Centro de Intoxicación de Washington (Poison Center): 800-222-1222.**
- **Línea de Crisis de 24 horas del condado King: 866-427-4747 (gratuito).** Los números de las líneas de crisis de otros condados del estado de Washington en: hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/mental-health-crisis-lines.