

Alameda Alliance for Health

Lista de verificación de seguridad para niños



Consejos para que sus hijos estén seguros en casa.



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a mantenerse saludable y seguro. Comparta esta lista de verificación con cualquier persona que cuide a su hijo. **Mantenga cerca del teléfono los números de emergencia, como el del médico, los bomberos, del control de intoxicaciones (número gratuito 1.800.222.1222) y el 911.** Enseñe a sus hijos mayores cómo y cuándo llamar al **911** o a otros números de teléfono de emergencia.

VIGILE DE CERCA A SU HIJO

- No deje nunca solo a su bebé o niño pequeño:
 - En casa.
 - En el baño.
 - En un coche, incluso mientras su hijo duerme.
 - Sobre una superficie elevada, como una cama, un cambiador o un sofá.
- No deje al bebé o al niño pequeño solo con otros niños o con animales domésticos sin jaula.

SEGURIDAD EN TODAS LAS HABITACIONES DE LA CASA

- Coloque pasadores de seguridad o cierre con llave todos los armarios y cajones que contengan objetos afilados o que puedan romperse, artículos de limpieza, mecheros y cerillas, medicamentos, alcohol, drogas, cigarrillos y cigarrillos electrónicos.
- Coloque tapas en todas las tomas de corriente. Mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Coloque pantallas alrededor de las chimeneas y calefactores.
- Asegúrese de que los muebles grandes y los televisores estén estables o fijos en la pared.
- Mantenga el suelo libre de objetos pequeños que puedan ser dañinos o ingeridos.



ESCALERAS Y VENTANAS

- Ponga puertas de seguridad en la parte superior e inferior de todas las escaleras.
- Instale protecciones o topes en las ventanas para evitar caídas.
- Utilice persianas sin cables en las ventanas o mantenga los cables envueltos y fuera de su alcance.

SEGURIDAD EN LA COCINA

- Mantenga las bebidas y los alimentos calientes, los cuchillos, los productos de limpieza, las bolsas de plástico y los objetos eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los mangos de las ollas hacia adentro en la estufa.
- Elija una silla alta con correa de seguridad para sujetar al bebé en la silla.
- No sujete ni cargue a un niño mientras utiliza la estufa.
- No caliente la comida del bebé, la fórmula o la leche materna en el microondas. Puede crear puntos calientes.

SEGURIDAD EN LA HABITACIÓN DEL BEBÉ

- Elija muebles para bebés que cumplan las normas de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) o que tengan la etiqueta de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles (Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA). Las cunas vendidas después de junio de 2011 deben cumplir con estas normas.
 - Elija una cuna con tablones que no tengan una separación superior de 2 3/8 pulgadas. No utilice modelos con laterales abatibles.
 - Elija corralitos que tengan malla con espacios de menos de 1/4 de pulgada. Asegúrese de que el material esté bien sujeto a la barra superior y al fondo. Nunca deje el lateral de un corralito abajo.
 - Más información en cpsc.gov y jpma.org.
- Utilice un colchón de cuna que se ajuste bien.
- No coloque almohadas, mantas pesadas, protectores, juguetes u otros objetos en la cuna o corralito de su bebé.
- Coloque a su bebé de espaldas cada vez que vaya a dormir.



SEGURIDAD EN EL AGUA

- Ajuste la temperatura del calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos.
- Compruebe que el agua de la bañera está tibia, no caliente, antes de meter al bebé o al niño pequeño.
- Mantenga a su bebé o niño pequeño al alcance de un adulto cuando esté en la bañera, el jacuzzi o la piscina del jardín.
- Mantenga las tapas de los inodoros abajo y la puerta del baño cerrada cuando no se utilicen.
- Si tiene una piscina o bañera de hidromasaje, asegúrese de que esté cerrada con una valla de al menos cuatro (4) pies de altura.

SEGURIDAD CON LOS JUGUETES

- Revise los juguetes para asegurarse de que son adecuados para la edad de su hijo.
- Mantenga los objetos pequeños, los globos y las bolsas de plástico lejos de su bebé o niño pequeño.

SEGURIDAD CON LOS MEDICAMENTOS

- Guarde los medicamentos y las vitaminas fuera del alcance de los niños en un cajón o armario cerrado.
- Consulte siempre al médico antes de dar a su hijo remedios caseros o medicamentos.
- Consulte con un médico o farmacéutico la dosis correcta del medicamento. La dosis puede variar según la edad o el peso de su hijo. Anote las instrucciones para otros cuidadores sobre cómo tomar los medicamentos.
- No se refiera a los medicamentos como "caramelos".

JUGAR AL AIRE LIBRE CON SEGURIDAD

- Enseñe a su hijo a usar el casco cuando ande en bicicleta, patinete, monopatín y otros juguetes con ruedas.
- Ponga a su hijo protector solar de FPS 15 o superior. Mantenga a los bebés menores de seis (6) meses lejos de la luz del sol.
- Verifique siempre que no haya niños antes de dar marcha atrás con el automóvil.



SEGURIDAD EN EL AUTO

- Todos los ocupantes del automóvil deben llevar el cinturón de seguridad, o estar en una silla de seguridad o en un asiento elevado que sea adecuado para la edad, el peso y la altura del niño.
- Nunca lleve a un bebé o a un niño en su regazo mientras viaja en un automóvil.
- Pida que verifiquen que el asiento del auto está en el lugar correcto.
 - Para las inspecciones de las sillas de auto, póngase en contacto con la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) del condado de Alameda al **1.510.618.2050** (inglés, español).

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS Y MONÓXIDO DE CARBONO

- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en cada piso de su casa. Asegúrese de colocar las alarmas cerca de las habitaciones donde duermen usted y sus hijos. Compruebe las pilas de las alarmas cada mes y cámbielas cuando sea necesario.
- Planifique más de una (1) vía de escape desde cada habitación de la casa. Elija un lugar para que todos se reúnan en el exterior. Practique este plan con sus hijos.

¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm
Número de teléfono: **1.510.747.4577**
Línea gratuita: **1.855.891.9169**
Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

OTRAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Infórmese sobre las fuentes de plomo en el hogar y pregunte a su médico sobre las pruebas de detección de plomo. La mayoría de los niños se someten a la prueba a los 1 y 2 años de edad. Las fuentes de plomo incluyen la pintura vieja o despostillada y algunos juguetes, joyas, remedios caseros, especias y platos.
 - Para obtener más información, póngase en contacto con el Departamento de Hogares Saludables del condado de Alameda al **1.510.567.8280** o visite achhd.org.
- Mantenga las pistolas y otras armas de fuego fuera de su hogar. Si es necesario que estén en el hogar, descárguelas y póngalas en un lugar bajo llave. Guarde el arma y las balas en lugares separados.
- Considere la posibilidad de realizar un curso de reanimación cardiopulmonar para bebés y niños y de primeros auxilios.

Hable con el médico o la enfermera de sus hijos si tiene alguna duda o preocupación sobre la seguridad.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_CHILD SAFETY CHECKLIST 01/2022
HED S-1 07/2021