

Seguridad para el Bebé



A veces se le puede ocurrir la idea de que es necesario crear un ambiente seguro para el bebé en toda la casa. Parecería que su bebé comenzó a moverse de la noche a la mañana. Hasta los bebés que todavía no gatean pueden girar y meterse en problemas. Con esto en mente, los siguientes son algunos consejos para que toda su casa sea un ambiente seguro para el bebé.

Evite quemaduras y humo:

- Baje la temperatura de su calentador de agua a 120° F (49° C) si puede. Siempre verifique el agua del baño con su muñeca antes de bañar al bebé.
- Ponga rejas para bebé en frente de las fuentes de calor, como calentadores, estufas a leña y chimeneas.
- Mantenga rizadores y planchitas para el cabello y planchas de ropa (incluso los cordones) fuera del alcance.
- Use precaución con las velas.
- Fume afuera (inclusive los cigarrillos electrónicos). Mantenga encendedores y fósforos fuera del alcance.
- Asegúrese de tener detectores de humo y de monóxido de carbono. Cambie las baterías una vez al año y pruébelas una vez al mes. Haga un plan para escape de incendio y practíquelo.



Evite caídas y lesiones:

- Mantenga las armas bajo llave. Guarde las balas en forma separada y en un lugar seguro.
- No le deje al bebé solo a menos que esté en un lugar seguro, como en su cuna o silla alta.
- Verifique que todas las ventanas estén bien seguras. Los protectores de seguridad de las ventanas impiden que los niños se caigan hacia afuera.



- Use acolchados para proteger a los niños pequeños de las esquinas filosas de las mesas y las encimeras.
- Use cerraduras de cajones y armarios para mantener los cuchillos y otros objetos filosos fuera del alcance.
- Atornille o sujete a la pared los muebles pesados. Una vez que los niños pequeños pueden treparse, accidentalmente pueden tirar cosas encima de ellos.
- Mantenga un ojo en los niños cuando hay animalitos alrededor.

Evite la asfixia:

- Alimente a su bebé en una posición segura sentada. Dele pequeñas cantidades de comida cortada en pedazos pequeños. Asegúrese de que las cosas que pueden ser riesgo de asfixia, como bananas, salchichas y pan con mantequilla de maní estén cortadas en trozos muy pequeños (y no redondos).
- Siempre obsérvele a su hijo de cerca cuando está comiendo. Anímele a que mastique bien la comida para evitar asfixiarse. Los niños menores de tres años no deberían comer cosas duras ni redondas, como caramelos, nueces ni palomitas de maíz. (También manténgalos alejados de la comida para los animalitos de la casa.)
- Mantenga fuera del alcance todo lo que sea suficientemente pequeño como para ser riesgo de asfixia, como monedas y globos de goma. Las baterías tamaño botón para relojes y audífonos son sumamente peligrosas.

Evite venenos y toxinas:

- Guarde todas las medicinas, los venenos y los productos de limpieza fuera del alcance. Coloque números de teléfonos de emergencia donde usted pueda verlos. También puede ponerlos en su teléfono. Asegúrese de incluir el número de ayuda en casos de envenenamiento: 1-800-222-1222.
- Evite usar plaguicidas dentro y fuera de su casa.
- Si su casa fue construida antes de 1978, verifique si la pintura contiene plomo. Pregúntele a su especialista de HealthySteps sobre cómo conseguir un equipo para probar si hay plomo, si usted cree que lo necesita.
- Mantenga su casa sin humedad extra pues esto puede aumentar el riesgo de moho. El uso de humidificadores puede causar este problema y usar deshumidificadores puede ayudar.



- Si su casa tiene un sótano, consiga una prueba para detectar la presencia de radón. Los niveles altos de radón son peligrosos y necesitan tratarse.
- Asegúrese de que las plantas de la casa sean seguras para los niños y estén fuera del alcance de ellos.

Evite ahogamiento:

- **Nunca deje a un niño solo en la bañera** (vea el artículo *La hora del baño*). Aunque esté en un asiento para bañera, puede resbalarse bajo el agua fácilmente. Los bebés pueden ahogarse en menos de una pulgada (tres centímetros) de agua en menos de un minuto.
- Siempre vacíe los baldes y las bañeras cuando haya terminado de usarlos.
- Si usted tiene una piscina u otro tipo de contenedor de agua, siempre tenga a alguien que vigile de cerca a los niños pequeños cuando están nadando (vea el artículo *Seguridad en el agua*). Las piscinas cerradas con portones son más seguras, especialmente si los portones son a prueba de niños y se traban y se bloquean automáticamente.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

