

Una Cama Segura

Su bebé pasa mucho tiempo solo en la cama, por lo tanto, ¡necesita que sea un lugar seguro! Comience por colocar a su bebé boca arriba para dormir. Luego, asegúrese que la cuna del bebé tenga estos detalles:

- Los barrotes de la cuna no deben estar separados más de $2\frac{3}{8}$ pulgadas de distancia (menos que el ancho de una lata de refresco)
- No debe haber juguetes, muñecos de peluche, mantas ni almohadas adicionales en la cuna que le puedan provocar asfixia
- El colchón debe caber justo en la cuna: menos de dos dedos de ancho entre el borde del colchón y el costado de la cuna
- El barrote lateral debe estar trabado en posición elevada siempre que acueste al bebé en la cuna. Tan pronto como su hijo pueda mantenerse de pie, coloque el colchón en la posición más baja y retire los protectores para cuna
- Debe haber una alfombra o una manta suave en el piso, al lado de la cuna en caso de que el bebé se caiga
- No debe haber portarretratos colgados sobre la cuna
- No debe haber cables ni cuerdas que cuelguen cerca de la cuna
- Las ventanas de la habitación deben estar trabadas
- La habitación debe estar a una temperatura agradable (que no haga demasiado frío ni demasiado calor)
- Su bebé debe estar vestido de acuerdo con la temperatura de la habitación
- Usted debe poder escuchar a su bebé desde cualquier parte de la casa
- Su bebé nunca debe quedar solo en la casa

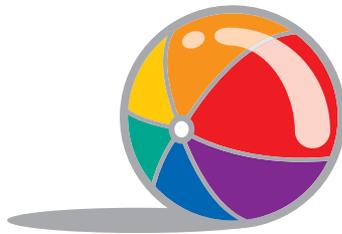
Asegúrese de que los otros adultos que cuiden a su bebé conozcan estas Normas de Seguridad.

Hora del Baño, Hora de Enseñar

Siempre quédese con su bebé mientras está en la tina. Use este tiempo como tiempo de aprendizaje.

- Léale, cuéntele un cuento o háblele
- Ayude a su bebé a aprender nuevas palabras cantando o usando juguetes para tina para enseñarle palabras como: encima, debajo, arriba, abajo u otras palabras que reflejen acciones
- Observe si el bebé repite los sonidos que usted hace o repita los ruidos que él hace para mostrarle que lo está escuchando
- Enséñele los números contándole los dedos de las manos y de los pies

No olvide que su bebé puede ahogarse en cuestión de segundos. Si tiene que salir a la mitad del baño, lléveselo con usted. ¡La seguridad de su bebé es más importante que el hecho de que usted se moje la ropa o de que haya que limpiar más!



Un Minuto es Mucho Tiempo

Es muy tentador dejar a su bebé solo por “un minuto” mientras se da una ducha, saca algo del automóvil o se ocupa de otro hijo. Lamentablemente, muchas lesiones ocurren en “¡sólo un minuto!”. Por lo tanto, adquiera el hábito de llevarse a su bebé con usted cuando va de una habitación a otra. Existen muy pocos lugares en los que su bebé está seguro sin alguien que lo cuide. No obstante, un cuna o un corral ajustados correctamente son seguros, siempre que pueda oír a su bebé, que no haya objetos pequeños al alcance y que usted sepa cómo se encuentra el niño con frecuencia. Nunca es seguro dejar a su bebé solo en la casa o en un automóvil... ni siquiera “¡por un minuto!”





Una Mano en Mi Barriga

Parecería que durante los primeros meses de vida, lo único que hace su bebé es comer, dormir, ¡y dejar que le cambien el pañal! Adquiera el hábito de mantener siempre una mano sobre la barriga de su bebé cuando le cambia el pañal. Esto evitará que empuje, pateo o se dé vuelta en el cambiador y se lastime. Probablemente, cuando ya haya desabrochado la tira del pañal sucio recordará que necesita algo en otra parte de la habitación o en otro lugar de la casa. O bien sonará el teléfono u otro de sus hijos requerirá su atención. No deje solo a su bebé sobre el cambiador, ni siquiera por un segundo. Si debe irse cuando le está cambiando el pañal, llévese a su bebé con usted, ¡porque no vale la pena correr el riesgo de que se caiga! Es posible que después tenga que cambiarle la ropa o arreglar un desorden mayor, ¡pero la seguridad de su bebé lo vale!

Seguridad en El Automóvil

iMuchas lesiones y muertes podrían evitarse cada año si los niños estuvieran sentados en sillas porta bebé para automóvil instaladas correctamente! Cada año, las sillas porta bebé para automóvil son cada vez más seguras. Lamentablemente, también son cada vez más complicadas. Cuando compre una nueva silla porta bebé para automóvil, llame a la oficina de la Patrulla de Caminos (Highway Patrol) local de California. Ellos le darán una cita para enseñarle cómo instalarla correctamente. Asegúrese de llevar el manual de la silla porta bebé y del automóvil, así como las tiras adicionales que vienen en la caja.

No acepte una silla porta bebé prestada ni usada. Existen muchos lugares donde puede obtener una silla porta bebé sin costo. Para más información, llame a Infolink al 888-600-4357.

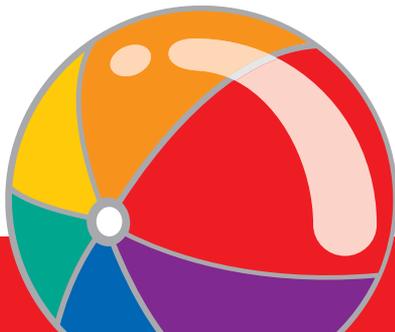
También, acostúmbrese a caminar alrededor del automóvil cada vez que vaya a manejar, para revisar que sea seguro dar marcha atrás y salir manejando. Elabore una rutina sencilla cuando deba dejar a su hijo: haga que otro adulto cargue al bebé y despídase moviendo la mano mientras se retira. ¡De este modo, usted sabrá exactamente dónde está!

¡Acuérdate de Mí!

Realiza muchas actividades todos los días y es probable que tenga menos tiempo para dormir que antes de que naciera su bebé. Aunque no lo crea, puede ser fácil dejar olvidado a su hijo. A continuación le proporcionamos algunas ideas para ayudarlo a no dejar olvidado a su bebé en el automóvil:

- Acostúmbrese a colocar su bolso de mano o algo que siempre necesite tener con usted en el asiento trasero del automóvil o en el piso debajo del asiento del bebé. De este modo, deberá darse vuelta para agarrarlo y recordará que su bebé está en el automóvil.
- Coloque un osito de peluche en el asiento delantero del auto, para que cuando lo mire, recuerde que su bebé está en el asiento trasero del automóvil.

¡No lo olvide! No deje a su bebé en el automóvil, ni siquiera por un minuto.



¿Qué Ves?

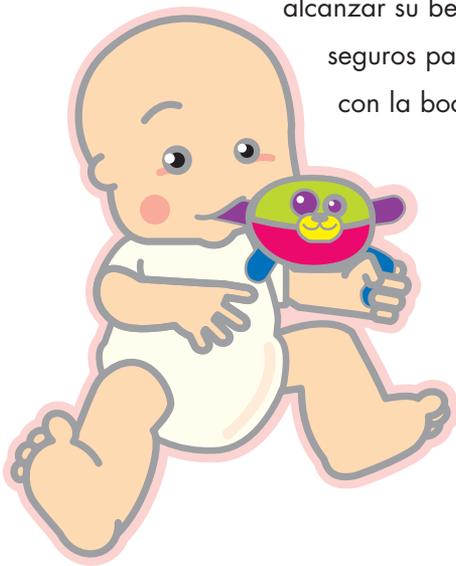
Su bebé tiene una visión del mundo muy distinta a la suya, ya que está mucho más cerca del piso. Cuando el niño comience a caminar, observe cómo se ve la casa desde la altura del bebé. Agáchese y recorra la casa. ¿Qué ve? ¿Qué puede llamar la atención del bebé? ¿Algún cable eléctrico o tomacorriente? ¿Algún juguete pequeño o moneda detrás del sofá? ¿El cable de la plancha que cuelga de la tabla para planchar? ¿Un armario lleno de artículos de limpieza? Asegúrese de instalar trabas de seguridad para niños, enchufes de seguridad en los tomacorriente y resuelva cualquier condición peligrosa que encuentre mientras recorre la casa.

Es importante repetir esta actividad en forma regular. Cuando su bebé aprenda a gatear y luego a caminar, verá cosas que no vio nunca antes y podrá alcanzar objetos que antes no alcanzaba. Tenga en cuenta los bordes filosos que se encuentren por encima del nivel de los ojos. ¡A medida que crezca, puede correr el riesgo de golpearse la cabeza!

Explorando Mi Mundo

Durante los primeros meses de vida, su bebé aprenderá y experimentará llevándose cosas a la boca y probando su sabor. A medida que crezca, seguirá aprendiendo al tocar los objetos a su alrededor. Al tener esto presente, usted puede hacer que el aprendizaje y la experimentación de su bebé sean seguros, garantizando que los objetos que pueda alcanzar y usar sean seguros y no impliquen riesgos cuando se los lleve a la boca y los toque. Es normal que “pruebe el sabor” y toque juguetes blandos, mantas sedosas, libros y todo tipo de objetos que estén limpios, que sean demasiado grandes, de modo que no pueda tragarlos o atorarse, que no sean venenosos (como muchas plantas) y que no estén muy calientes. Asegúrese de saber qué cosas puede alcanzar su bebé y dele objetos

seguros para que experimente con la boca y las manos.



¡Por Favor, No Fumar!

Nunca es seguro fumar cerca de un bebé. Su bebé aspirará parte del humo del cigarrillo (llamado humo pasivo), que puede dañar los pulmones y la capacidad respiratoria. También es posible que sufra lesiones relacionadas con el cigarrillo, tales como quemaduras o envenenamiento por ingerir colillas de cigarrillo o cenizas. Si fuma, haga que otra persona cuide a su bebé y fume en otro lugar. Además, siempre mantenga los cigarrillos, los ceniceros y los encendedores fuera del alcance de su bebé. Si desea obtener ayuda para dejar de fumar, comuníquese con la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society). Su página Web es www.cancer.org.



¿A Quién Llamará?

Anadie le gusta pensar que puede ocurrir una emergencia en el hogar. Aun así, es importante estar preparado. Cuando ocurre una emergencia, puede ser difícil recordar aun la información más sencilla. Tómese unos minutos y anote los nombres y números importantes en un solo lugar y consérvelos donde pueda encontrarlos fácilmente, como por ejemplo: el refrigerador o pegados en una pared o un espejo. Hable con el médico de su bebé acerca de los tipos de suministros y medicamentos que debe tener a mano y anote las instrucciones para saber cómo usarlos. Al dejar a su hijo con otro adulto a quien conoce bien, asegúrese de que sepa:

- Dónde estará y cómo comunicarse con usted
- La dirección en donde está cuidando al bebé para que pueda dársela al operador de emergencias
- Dónde guarda sus medicamentos de emergencia y cómo usarlos
- Los números de teléfonos importantes como 9-1-1, control de intoxicaciones (800-222-1222) y el número de teléfono de su pediatra

Se recomienda tomar una clase de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios para bebés.

Para más información sobre clases en su área, llame a la Cruz Roja Americana o a su hospital local.

