

# 1 Año Constructores de Seguridad

Las actividades de Constructores de seguridad le dan ideas para que su hijo crezca seguro.



## La Hora de la Bañera, Tiempo de Enseñanza

**Quédese siempre con su hijo cuando esté en la bañera.** Aproveche este momento para enseñarle cosas divertidas. Puedes leerle o hablarle para ayudarle a aprender nuevas palabras.

Invente una rima chistosa para la bañera y enséñele a su hijo. Así aprenderá el lenguaje y el ritmo. Enseñale los números contando los dedos de las manos y de los pies. Dígale los nombres de las partes del cuerpo mientras lo taya. Juegue al escondite con unatoallita para que aprenda a resolver el “problema” de dónde buscarla.



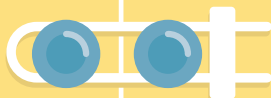
## Mi Espacio Seguro

Para saber lo que ve su hijo de un año, bájese al suelo con él y explore cada habitación de su casa. ¿Hasta dónde puede llegar? ¿A qué armarios o cajones puede llegar y abrir solo?

**Mueva cualquier cosa venenosa o lo más pequeño que se pueda ahogador.**

Ponga los medicamentos o líquidos de limpieza en un lugar alto y fuera de la vista y del alcance de su hijo. Ponga cerraduras o seguros a prueba de niños en las puertas. Observe si su hijo puede abrir las puertas o los cajones solo. Si a su hijo le encanta abrir y cerrar cosas, puede poner un cajón o armario bajo sólo para él. Ponga objetos que sean seguros, como recipientes de plástico y tapas, o vasos y platos hondos de plástico.

Recuerde que su hijo de un año está creciendo muy rápido. Las puertas que hoy no puede abrir, ¡Puede que las abra mañana!



# Actualice su Lista de Información

A veces es difícil encontrar un número de teléfono o una página web cuando se necesita rápidamente. Haga su propia lista de información de emergencia. Inclúyela:

- Números de teléfono de familiares
- Números de teléfono de médicos y dentistas
- Información sobre seguro
- Sistema de control de envenenamientos: 1-800-222-1222 (este es el lugar al que debellamar si cree que su hijo ha ingerido algo venenoso)
- Su dirección para emergencias del 9-1-1

Si ya tiene esta lista, asegure que la información este actualizada. **Haga una copia de esta lista para familiares, niñeras o cualquier persona que también cuide de sus hijos.**

Escriba su dirección al principio de la lista. Si alguna vez una niñera necesita llamar al 9-1-1, podrá leérsela rápidamente al operador.



## Caída de Juguetes

¡Tenga cuidado! Su hijo de un año puede ahogarse con juguetes u otros objetos lo bastante pequeños como para que quepan en su boca. Aquí tiene una forma fácil de comprobar si un juguete u otro objeto es demasiado pequeño para que juegue con él.

Tome un rollo de papel higiénico de cartón vacío y póngalo con la parte abierta hacia arriba. Deje caer un juguete en la abertura. Si el juguete u objeto cabe por la abertura del rollo de papel higiénico vacío, es demasiado pequeño para que su hijo juegue con él. Si el juguete u objeto es demasiado grande para pasar por el rollo del papel higiénico, entonces puede jugar con él.

## Escalemos Juntos

Esta es una edad activa para su hijo de un año. Puede que quiera trepar y gatear por encima de cualquier cosa que encuentre. Cuando trepan, aprenden a utilizar los músculos para subir y mantenerse firmes al bajar. Trepar puede ser inseguro si su hijo trepa alto sin ayuda. Cuando tenga tiempo, prepare un curso para escalar para su hijo. Puede utilizar sillas, cajas resistentes, pequeños escalones o incluso escaleras. Tómelo de la mano o de las manos mientras le ayuda a subir, enséñale a bajar. Agárralo de una o ambas manos o de su cuerpo mientras sube y baja, sube y baja.

