

# Lista de inspección de seguridad en el hogar

Utilice esta lista para cerciorarse de que su hogar sea más seguro para su niño. Se recomienda hacer una inspección total de la casa por lo menos cada 6 meses. Cada hogar es diferente, y ninguna lista es completa y apropiada para todos los niños y todos los hogares.

## La recámara de su niño

- ☐ ¿Hay un cinturón de seguridad en el cambiador para evitar caídas?
- ☐ ¿El talco está fuera del alcance del bebé durante el cambio de pañales? Inhalar talco podría hacerle daño a los pulmones del niño. Use maicena en lugar de talco.
- ☐ ¿Tiene usted a su alcance todos los artículos necesarios cuando le cambia los pañales al bebé?
- ☐ Nunca deje al bebé desatendido sobre el cambiador, ni por un momento.
- ☐ ¿Hay una alfombra o estera que no resbale debajo de la cuna y debajo del cambiador?
- ☐ ¿Los cordones de las cortinas o persianas están fuera del alcance del bebé desde la cuna y desde del cambiador? Éstos podrían estrangularlo si se dejan sueltos.
- ☐ ¿Se han sacado los cojines protectores, los juguetes, las almohadas y los animales de peluche de la cuna para cuando ya el niño se pueda poner de pie en la cuna? Si son lo bastante grandes, podría usar estas cosas como peldaños para salirse de la cuna.
- ☐ ¿Se han sacado de la cuna todos los gimnasios de bebé, los juguetes que cuelgan y otras decoraciones para la etapa en que el bebé pueda gatear o alzarse en cuatro pies? Podría enredarse con estas cosas y estrangularse.
- ☐ Cerciórese de que la cuna no tenga postes esquineros elevados ni recortes decorativos en los paneles de cabecera. Las ropas sueltas podrían engancharse en ellos y estrangular al bebé.
- ☐ ¿Queda ajustado el colchón dentro de la cuna sin que haya espacio alguno, de manera que el bebé no pueda deslizarse entre el colchón y las barandillas?
- ☐ Las ranuras en la barandilla de la cuna no deben tener más de 2 $\frac{3}{8}$  pulgadas de ancho. Si el espacio es más ancho, la cabeza del bebé puede quedar atrapada entre las ranuras.
- ☐ ¿Están todos los tornillos y pernos, incluyendo los soportes del colchón, firmemente instalados para evitar que la cuna se rompa o se venga abajo?
- ☐ Verifique que no haya bolsas plásticas u otros materiales de plástico dentro, o alrededor de la cuna, que puedan asfixiar al bebé.
- ☐ Revise la cuna para encontrar pequeñas piezas y objetos con los que el bebé se pudiese atorar o asfixiar.
- ☐ Cerciórese de que la lamparilla nocturna no esté cerca de, o en contacto con, las cortinas o la sobrecama, donde pudiera provocar un incendio. Compre solamente las lamparillas "frescas," que no se calientan.
- ☐ ¿Hay un detector de humo en, o cerca de, la recámara del niño?
- ☐ Asegúrese de que haya barreras protectoras en las ventanas, firmemente instaladas para evitar que el niño se caiga por la ventana. Nunca ponga una cuna, corral u otros muebles que use el bebé cerca de una ventana.
- ☐ ¿Hay protectores de enchufes en los tomacorrientes que no se están usando? Estos sirven para evitar que los niños metan los dedos u otros objetos en los agujeros.

- ☐ La caja de juguetes no debe tener una tapa pesada y con bisagras que pueda atrapar al niño. (Una caja que no tenga tapa es más segura).
- ☐ Para mantener el aire húmedo, use un humidificador de vapor fresco (no un vaporizador) para evitar quemaduras. Límpielo frecuentemente y vacíelo cuando no lo esté usando, para evitar que las bacterias y el moho se propaguen en el agua estancada.
- ☐ Para reducir el riesgo de Síndrome de muerte súbita del lactante, acueste al niño a dormir de espaldas, en una cuna con un colchón firme y plano, y sin que haya ropa de cama suelta y mullida debajo de su cuerpo.

## Su recámara

- ☐ No guarde un arma de fuego en ninguna parte de la casa. Si es necesario hacerlo, guarde el arma y las balas bajo llave y en lugares separados.
- ☐ Revise para cerciorarse de que no haya medicinas recetadas, artículos de tocador, u otras sustancias tóxicas al alcance de los niños pequeños.
- ☐ Si el niño tiene acceso a su recámara, asegúrese de que los cordones de las cortinas o las persianas estén fuera de su alcance. Los niños se pueden enredar en ellos y estrangularse.
- ☐ ¿Hay un detector de humo que funcione en el pasillo adyacente a la recámara?

## El baño

- ☐ ¿Hay una estera que no resbale en el piso del baño para evitar caídas?
- ☐ ¿Hay una estera o alfombra que no resbale, o tiras adhesivas ásperas en la tina del baño para evitar caídas?
- ☐ ¿Los tomacorrientes están protegidos por interruptores de circuito en caso de fallas de conexión a tierra para reducir el riesgo de electrocución?
- ☐ ¿Las medicinas y los cosméticos están guardados en un estante con llave fuera del alcance de su niño?
- ☐ ¿Las secadoras de pelo, las tenazas rizadoras, y otros aparatos eléctricos, se mantienen desconectados y fuera del alcance de los niños? Estos podrían causar quemaduras o electrocución.
- ☐ ¿Hay pestillos de seguridad a prueba de niños instalados en todos los gabinetes que contengan sustancias potencialmente peligrosas (cosméticos, medicinas, enjuague bucal, productos de limpieza)?
- ☐ ¿Todas las medicinas tienen tapas a prueba de niños y se mantienen en sus envases originales?
- ☐ ¿La temperatura del calentador de agua se mantiene a 120°F o menos para evitar quemaduras?
- ☐ ¿Necesita una cubierta para el picaporte para impedir que el niño entre al baño cuando usted no esté presente? Enséñeles a los adultos y a los niños mayores a que siempre bajen la tapa del inodoro y cierren la puerta del baño cuando terminen de usarlo, para evitar que el bebé se ahogue.
- ☐ Recuerde que la supervisión de los niños pequeños es esencial, especialmente cuando estén en la tina. Esto prevendrá que se ahoguen.

## La cocina

- ☐ Cerciórese de que las vitaminas y otras medicinas estén fuera del alcance del niño(a). Use envases con tapas a prueba de niños.
- ☐ Mantenga los cuchillos y otros utensilios afilados fuera del alcance del niño (use pestillos de seguridad o estantes altos para que el niño no los alcance).
- ☐ Mantenga las sillas y los taburetes con peldaños alejados de los topes y de la estufa, donde el niño pudiera subirse y lastimarse.
- ☐ Use los quemadores traseros de la estufa y siempre ponga las asas de las ollas hacia dentro para que el niño no pueda alcanzarlas.
- ☐ Guarde el detergente para la lavadora de platos y otros productos de limpieza tóxicos en sus envases originales, fuera del alcance del niño, en estantes con pestillos de seguridad.
- ☐ Mantenga la tostadora fuera del alcance del niño para evitar quemaduras o electrocución.
- ☐ Mantenga los aparatos eléctricos desconectados de la pared cuando no los esté usando, y utilice protectores de enchufes para los tomacorrientes.
- ☐ ¿Los cables de los aparatos eléctricos están fuera del alcance del niño, de manera que no pueda tirar de ellos?
- ☐ Asegúrese de que la silla para comer del niño sea maciza y que tenga un cinturón de seguridad con una correa para la entrepierna.
- ☐ ¿Hay un extinguidor de incendios que funcione en la cocina? ¿Todos los adultos y los niños mayores saben usarlo?

## La sala o den

- ☐ ¿Las esquinas y los bordes de las mesas están acolchados para evitar lastimaduras?
- ☐ ¿Las plantas que tiene dentro de la casa están fuera del alcance del niño? Algunas plantas pueden ser venenosas.
- ☐ ¿Los televisores y otros objetos pesados (como las lámparas) están firmes, de manera que no se puedan caer?
- ☐ ¿Hay cables de extensión que no se necesiten o que estén raídos? Los cables deben correr por detrás de los muebles y no colgar donde los niños puedan tirar de ellos.
- ☐ ¿Hay una barrera alrededor de la chimenea u otra fuente de calor?
- ☐ ¿Los cordones de las cortinas o persianas se mantienen fuera del alcance del niño para evitar la estrangulación?
- ☐ ¿Hay protectores de enchufes en los tomacorrientes que no se usan?
- ☐ ¿Los cerillos y los encendedores están fuera del alcance del niño?

## Varios

- ☐ ¿Las escaleras están alfombradas y protegidas por portones no plegadizos?
- ☐ ¿Las habitaciones en su casa están libres de piezas pequeñas, bolsas plásticas, juguetes pequeños y globos que puedan constituir un peligro de asfixia?
- ☐ ¿Tiene un plan para escapar de la casa en caso de incendio? ¿Ha repasado y ensayado el plan con su familia?
- ☐ ¿Tiene la puerta hacia el sótano una cerradura con pestillo de cierre automático para evitar que el niño se caiga por las escaleras?
- ☐ No ponga a su bebé en un andador con ruedas. Son muy peligrosos, especialmente cerca de las escaleras.
- ☐ ¿Los productos peligrosos están guardados fuera del alcance del niño (en gabinetes con pestillos de seguridad o cerraduras, o en estantes altos) y en sus envases originales en el cuarto de lavadoras, el sótano y el garaje?
- ☐ Si su niño tiene un corral, ¿consiste de malla fina (de menos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada) o tablillas verticales separadas por ranuras estrechas (menos de  $2\frac{3}{8}$  pulgadas)?
- ☐ ¿Los números telefónicos del Centro de Control de Envenenamiento y de su pediatra están fijos junto a todos los teléfonos?
- ☐ ¿Sus niños saben llamar al 911 en caso de emergencia?
- ☐ Revise los juguetes de su niño para ver si tienen piezas filosas o despegables. Repare o tire a la basura los juguetes rotos.

## El área de juegos

- ☐ ¿Los asientos de los columpios están hechos de un material suave, en vez de madera o metal?
- ☐ ¿La superficie debajo del equipo de juegos es de un material absorbente, como goma, arena, aserrín (de 12 pulgadas de profundidad), esquirlas de madera, o corteza? ¿La mantiene como es debido?
- ☐ ¿El equipo de juegos ha sido armado correctamente y está colocado sobre una superficie plana, firmemente anclado al suelo?
- ☐ ¿Revisa usted el equipo de juegos para ver si hay superficies de metal calientes, como en los toboganes, que puedan causar quemaduras? ¿El tobogán está colocado de manera que no le dé el sol?
- ☐ ¿Todos los tornillos y pernos en el equipo de juegos están recubiertos? ¿Los revisa periódicamente para asegurarse de que no haya tuercas y tornillos que se hayan aflojado? Cerciórese de que no haya tornillos o clavos que sobresalgan.
- ☐ ¿Supervisa a los niños cuando están usando el equipo de juegos para evitar que se empujen, se den empujones o se peleen?
- ☐ Nunca deje que un niño retoce en el equipo de juegos cuando lleve puesta una chaqueta o camisa que tenga cordones colgantes.

## La piscina

- ☐ Nunca deje al niño solo, dentro o cerca de la piscina, ni siquiera por un momento.
- ☐ ¿Hay una cerca o barda de 4 pies de altura alrededor de la piscina, la cual los niños no puedan escalar, y que separe la piscina de la casa?
- ☐ ¿Las puertas de la barda se cierran automáticamente y tienen pestillos que traben por sí solos, colocados a una altura que el niño no pueda alcanzar?
- ☐ ¿La lona o cubierta de su piscina la cubre completamente, de manera que el niño no pueda deslizarse por debajo de ella?
- ☐ ¿Mantiene equipo de rescate (como un gancho de mango largo o un salvavidas) y un teléfono junto a la piscina?
- ☐ ¿Cada persona que cuida a su niño en el área de la piscina sabe las técnicas básicas de rescate y resucitación cardiopulmonar?
- ☐ ¿Sabe su niño las reglas de seguridad dentro del agua y al zambullirse?

## El patio

- ☐ ¿Usa una cortadora de césped con un control que detenga la cortadora si se suelta el manubrio?
- ☐ Nunca deje que un niño menor de 12 años corte el césped. Si un niño mayor de esta edad corta el césped, cerciórese de que use zapatos resistentes (no sandalias o zapatillas de tenis), y que los objetos tales como piedras y juguetes se recojan antes de cortar el césped.
- ☐ No permita que los niños pequeños estén en el patio mientras usted corta el césped.
- ☐ Enséñele a su niño a nunca arrancar ni comerse nada de una planta o de un árbol.
- ☐ Sepa qué plantas crecen en su patio, de manera que si su niño ingiere una planta, usted pueda darle la información necesaria al Centro de Control de Envenenamiento.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

