BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL
CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE
CENTRO DE RECURSOS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

DICIEMBRE DE 2012 VOLUMEN 14, NÚMERO 4

El ***Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte*** es desarrollado, traducido, impreso enviado por correo y publicado en www.healthychildcarenc.org por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center), que promueve la seguridad y la buena salud de los niños en ambientes de cuidado infantil. Director de proyecto: Jonathan Kotch, MD, MPH, FAAP.

El financiamiento del boletín proviene del Subsidio en Bloque para el Desarrollo y el Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (Child Care and Development Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS) a través de un contrato entre la División de Desarrollo del Niño y Educación a Temprana Edad, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (North Carolina Department of Health and Human Services, NCDHHS) y el Departamento de Salud de la Madre y el Niño, Escuela Gillings de Salud Global y Pública, Universidad de Carolina del Norte, y de un Subsidio en Bloque para la Madre y el Niño y un Subsidio de Sistemas Integrales de Infancia Temprana, Administración de Servicios y Recursos de Salud, USDHHS a través de un contrato entre la División de Salud Pública, NCDHHS y el Departamento de Salud de la Madre y el Niño, Escuela Gillings de Salud Global y Pública, Universidad de Carolina del Norte.

En Este Número

1 Seguridad en los espacios para los niños
2-3 Ambientes interiores y exteriores seguros
4 Seguridad de juguetes durante los días festivos
5 La seguridad comienza en la casa
6 Centro de consulta
7 Uva, uva, pasa
8 Preguntas al centro de recursos

Seguridad en los espacios para los niños

Ángela se cortó la pierna en un clavo que sobresalía de la madera del cajón de arena. Malik tropezó en la esquina levantada de una alfombra. Cristal se atragantó con *Legos* pequeños en la sala de niños de 2 años. Sophia mordió a Mateo cuando la maestra no los veía porque estaban detrás de una estantería de 30 pulgadas de alto. Todas estas lesiones se pueden prevenir.

Las prácticas de seguridad contribuyen a crear un ambiente en que los niños menores pueden explorar el mundo con seguridad con todos sus sentidos. Los niños confían en que los adultos garantizan su seguridad. Los niños de preescolar están recién comenzando a reconocer posibles peligros. Los niños en edad escolar están desarrollando destrezas, criterio y también la capacidad de reconocer peligros. Al centro de todas las prácticas de seguridad se encuentra la supervisión de cerca, durante la cual el educador de temprana edad se mantiene cerca de los niños y los observa con suficiente atención para impedir que se lastimen con comportamientos poco seguros.

Los educadores de temprana edad tienen la responsabilidad moral y profesional de poner a disposición de los niños un ambiente sin peligros. Los familiares dependen de que los educadores cuiden a sus niños cuando no estén en su casa. Los educadores ponen a disposición de los niños ambientes que les presentan desafíos que favorecen su desarrollo sin peligro. Los educadores les ofrecen a los niños oportunidades de jugar con materiales y equipo apropiados a su desarrollo. Los educadores de temprana edad pueden adaptar el ambiente según la manera en que los niños ocupan individualmente el espacio. Los familiares también pueden recomendar adaptaciones para favorecer el aprendizaje de los niños y reducir el riesgo de lesiones. Por ejemplo, un padre o una madre puede comunicar que su niño tiene dificultades para comenzar las actividades y que le gusta correr en espacios grandes y abiertos. El educador de temprana edad puede establecer centros claramente definidos, disponer juguetes para inducir el juego y luego ayudar al niño a comenzar a jugar. Correr se puede favorecer en espacios destinados al juego activo.

A través de normas, procedimientos y dedicación a seguir los procedimientos, los directores y educadores de temprana edad mantienen ambientes interiores y exteriores seguros. Los centros de cuidado infantil y los hogares de cuidado infantil en familia desarrollan normas y comunican al personal, a los padres y a las madres la manera en que mantendrán la seguridad de sus niños durante todo el día. Estos educadores establecen rutinas básicas para mantener sus normas y procedimientos de seguridad. Por ejemplo, la revisión diaria del ambiente al aire libre antes de que lleguen los niños le permite al personal esponjar o cambiar el mantillo debajo del equipo para trepar o retirar juguetes rotos. Con revisiones de seguridad similares en ambientes interiores se pueden descubrir peligros de tropiezo o atoramiento.

Las normas deben referirse a revisiones de seguridad, reparación de estructuras, calidad del aire interior y juego al aire libre. Las normas deben indicar el momento en que los procedimientos se deben llevar a cabo y la persona responsable de llevarlos a cabo.

Cuando se determina que hay un problema de seguridad, el educador de temprana edad tiene que aplicar su criterio para determinar el nivel de peligro y la manera de eliminar el peligro oportunamente. Por ejemplo, los medicamentos al alcance de los niños presentan un peligro de muerte que debe eliminarse inmediatamente; el agujero que haya en una rejilla se puede reparar en un par de semanas porque la ventana se puede cerrar para evitar que entren los insectos.

Los ambientes sin peligros previenen y reducen las lesiones y les permiten a los niños explorar sin lastimarse a sí mismos o a sus compañeros. Saber que no hay peligros en el ambiente facilita la supervisión de los niños y los anima a jugar.

Ambientes interiores y exteriores seguros

Supervisión

La primera responsabilidad de los educadores de temprana edad es garantizar la seguridad de los niños. Esto significa que debe haber suficientes adultos presentes para oír y ver atentamente y de cerca a cada niño durante el juego en ambientes interiores o exteriores. La proporción recomendada de adulto a niños depende de la edad y el desarrollo de los niños. Los grupos pequeños les permiten a niños y adultos desarrollar relaciones de seguridad y confianza.

Cuando supervisan activamente a cada niño, los educadores de temprana edad pueden responder rápidamente a cualquier problema que pueda presentarse. Por ejemplo, si una niña de dos años está aprendiendo a subir una escalera, el maestro puede animarla mientras la vigila de cerca para prevenir lesiones. Organice espacios que inviten al juego y que les permitan a los educadores de temprana edad supervisar visiblemente a los niños sin interferir con su juego.

El Programa Nacional de Seguridad de Terrenos de Juego (National Program for Playground Safety, NPPS) bosqueja las siguientes normas fundamentales de supervisión.

- **Anticipación** Anticipe y prevenga las situaciones peligrosas cuando sea posible. Mantenga un botiquín de primeros auxilios a mano en todo momento.
- **Comportamiento** Manténgase alerta y atento cuando supervise a los niños. Intervenga cuando el comportamiento del niño pueda causarle daño a él o a otro niño. Comente las reglas de la hora del juego con los niños que pueden entenderlas.
- **Contexto** Esté bien capacitado en cuanto a seguridad y consciencia de los alrededores. Supervise de cerca cuando el contexto cambie por la incorporación de nuevos materiales o la modificación de las actividades de rutina o de la combinación de niños o personal.

El aire que respiramos

El aire está contaminado cuando contiene gases, vapores y partículas de polvo en cantidades perjudiciales. La contaminación del aire irrita los pulmones y el sistema respiratorio y puede afectar al corazón y causar asma o aumentar su gravedad. Los niños respiran rápidamente, sus pulmones se están desarrollando, y tienden ser muy activos al aire libre. Estas características aumentan el riesgo de que se dañen el sistema respiratorio y neurológico.

Calidad del aire en ambientes interiores El aire de los ambientes interiores está de dos a cinco veces más contaminado que el de los ambientes exteriores según la Agencia de Protección Medioambiental (Environmental Protection Agency, EPA). Los contaminantes del aire interior pueden ser moho, ácaros del polvo, pesticidas, polen, ratas, ratones, cucarachas, limpiadores, refrescantes de ambiente y productos químicos emitidos por evaporación de alfombras, pinturas y accesorios de decoración de interiores.

Cuando la ventilación no es adecuada, sólo una muy pequeña proporción de los contaminantes del aire interior se expulsan del edificio. Las altas temperaturas y altas humedades de los ambientes interiores pueden aumentar la concentración de algunos contaminantes. Entre las maneras de reducir la contaminación del aire en ambientes interiores se encuentran las siguientes:

- Quitar las fuentes de contaminantes, tales como los refrescantes de ambiente.
- Controlar la humedad causada por filtraciones de agua, agua estancada, etc.
- Disponer ventilación adecuada a través de un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado. Abrir las ventanas según sea necesario para ventilar las salas.
- Mantener el sistema de ventilación limpio, seco y en buen estado de funcionamiento. Mantener las rejillas de ventilación abiertas y cambiar los filtros y hacer inspeccionar los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado con regularidad.
- Controlar los insectos y animales nocivos por medio de Administración Integrada de Pestes (Integrated Pest Management, IPM).
- Hacer renovaciones, reparaciones y limpiezas cuando los niños no estén presentes.

Calidad del aire en ambientes exteriores El pronóstico diario de la calidad del aire en ambientes exteriores se refiere a la concentración de ozono y partículas contaminantes a nivel del suelo y es especialmente útil cuando hace calor. El Índice de Calidad del Aire (*Air Quality Index*) tiene un código de colores para indicar los aumentos de contaminación y los riesgos para la salud. La exposición a la contaminación depende del tiempo y el nivel de esfuerzo. Reduzca la actividad física de los niños al aire libre los días en que el código sea anaranjado, rojo o morado, especialmente para niños que tengan asma u otros problemas de salud.

- Consulte el sitio Web de la División de la Calidad del Aire de Carolina del Norte en **www.ncair.org**.
- Llame por la línea gratuita *Conciencia del Aire* al 1-888-784-6224.

Las altas temperaturas del aire también pueden constituir riesgos de salud para algunos niños. La Tabla del Estado del Tiempo para el Cuidado Infantil (*Child Care Weather Chart*) del Departamento de Salud de Iowa contiene pautas de seguridad para el juego al aire libre en una variedad de temperaturas: **www.idph.state.ia.us/hcci/common/pdf/weatherwatch.pdf**.

Seguridad en ambientes interiores

Todo centro de cuidado infantil y hogar de cuidado infantil en familia debe estar bien mantenido. Además del sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado, los sistemas de electricidad y agua deben funcionar correctamente. El edificio debe estar en buenas condiciones. Para minimizar el riesgo de exposición al plomo, los edificios construidos antes de 1978 deben someterse a pruebas para ver si la pintura con plomo se está descascarando. La pintura puede dejar copos o partículas adentro en los alféizares de ventana y los pisos o afuera en el suelo. Si el edificio tiene tuberías de cobre soldadas con plomo, deje correr el agua de la llave de 15 a 30 segundos antes de juntarla para beber o cocinar.

Se deben hacer **verificaciones de seguridad de ambientes interiores** para eliminar los peligros y reducir los riesgos de lesiones.

- *Carteleras de información*: Las chinchetas y corchetes deben quedar fuera del alcance de los niños.
- *Peligros de atoramiento*: Los juguetes pequeños y las piezas de juguetes pequeños y otros objetos pequeños tales como monedas pueden ser peligrosos para los niños que se los llevan a la boca. Los objetos de menos de 1 plg. 3/4 no deben quedar al alcance de los niños pequeños.

- *Cordones* (de persianas, aparatos eléctricos, adornos móviles colgantes, etc.): Mantenga todos los cordones fuera del alcance de los niños para evitar los peligros de estrangulación y reducir el riesgo de que se echen encima los objetos jalándolos por el cordón.
- *Lugar de cambio de pañales*: La mesa de cambio de pañales – y el acolchado, si hay – debe estar limpia y en buenas condiciones. Los lados de la mesa de cambio deben sobresalir 6 plg. de la superficie de cambio de pañales. Mantenga los suministros de cambio de pañales fuera del alcance de los niños y accesibles al educador de temprana edad.
- *Enchufes eléctricos*: Cubra los enchufes que no se usan o póngales tapones de seguridad.

- *Muebles*: Todos los muebles deben estar limpios y en buenas condiciones, y ser apropiados a la edad.
- *Iluminación*: Debe haber suficiente luz para supervisar fácilmente a los niños. La luz natural tiene un efecto positivo en el estado de ánimo.
- *Ruido*: Los niños se estresan con el exceso de ruidos desagradables. Los bebés y los niños con dislexia e hiperactividad son más sensibles a la contaminación sónica. Los juguetes, el equipo,

el juego de los niños, las superficies de juego y el ruido del exterior producido por el tráfico, las fábricas, etc. contribuyen a la contaminación sónica. Instale materiales de absorción de ruido tales como cortinas y alfombras en salones de clase ruidosos. Modifique la disposición de los muebles en los salones y los horarios para reducir el nivel de ruido.

- *Otras salas del edificio*: Las salas que los niños no van a ocupar, deben ser inaccesibles en todo momento.
- *Plantas*: Muchas de las plantas domésticas comunes pueden ser peligrosas si sus hojas se mastican o se tragan. Asegúrese de que las plantas del salón de clases no sean venenosas. Las plantas en macetas pesadas deben estar en el piso y las macetas colgantes deben estar fuera del alcance de los niños.

- *Disposición de la sala*: Coloque los juguetes pesados en las repisas inferiores. Defina claramente los centros de actividades. Evite la formación de trayectos libres para correr y asegúrese de que sea fácil vigilar a los niños. Establezca disposiciones de seguridad para dormir: guarde los catres, colchonetas y ropa de cama para evitar la contaminación. Aplique prácticas óptimas y deje 36 pulgadas de separación entre los puestos para dormir.
- *Aparatos pequeños*: Mantenga los aparatos pequeños y los cordones fuera del alcance de los niños.
- *Escaleras*: Mantenga las escaleras bien iluminadas y permita el acceso de los niños sólo bajo supervisión. En las escaleras no debe haber amontonamiento de objetos. Las escaleras no deben ser resbalosas y deben tener barandillas a alturas apropiadas para niños y adultos.
- *Almacenamiento*: Guarde los artículos personales de los niños y del personal para evitar la contaminación. Las bolsas de pañales y las carteras a menudo contienen objetos que pueden ser peligrosos para los niños menores y, por lo tanto, se deben guardar fuera de su alcance. Los productos químicos, el equipo y los medicamentos peligrosos se deben guardar en armarios o salas con llave. Guarde los medicamentos de emergencia al alcance del adulto, fuera del alcance de los niños y a cinco pies de altura sobre el piso.
- *Tropiezos*: Sobre el piso no debe haber objetos amontonados ni alfombras enroscadas. No debe haber cordones colgando.
- *Temperatura del agua*: Mantenga la temperatura del agua entre 80 y 110 °F. Verifíquelo por lo menos una vez a la semana; o más, si es necesario.

Seguridad al aire libre

En general, los espacios fuera de los edificios, los terrenos y las cercas deben estar en buenas condiciones. Despeje una franja de cuatro pies de ancho del lado exterior de las cercas para evitar que los roedores y otros animales pequeños vivan cerca del ambiente de aprendizaje al aire libre. Se deben establecer y respetar procedimientos para dejar y recoger a los niños con seguridad.

Se deben hacer **verificaciones de seguridad al aire libre** para eliminar posibles peligros y reducir el riesgo de lesiones.

- *Superficie absorbente*: La profundidad del material de debajo del equipo se debe revisar diariamente. Rastrille, afloje y agregue material según sea necesario. Se deben cubrir completamente todas las zonas de caída con un espesor de material apropiado. Las bases de concreto deben quedar debajo del terreno y estar cubiertas con el material absorbente. Retire los objetos sueltos de las áreas de caída.
- *Equipo*: Asegúrese de que el equipo no tenga piezas rotas o perdidas. El equipo no debe tener pernos sobresalientes, piezas oxidadas, astillas ni aberturas, grietas o agujeros perceptibles.
- *Paisajismo*: Elimine el amontonamiento de materiales en los terrenos. El pasto se debe cortar y el agua estancada se debe eliminar. El área de aprendizaje al aire libre debe ser apropiada para el desarrollo, permitir la supervisión fácil y ser fácilmente accesible para los niños.
- *Sombra*: Debe haber sombra para proteger a los niños de la exposición directa al sol. Los toldos y los techos de sombra y sus postes deben estar en buenas condiciones y carecer de oxidación, astillas y protuberancias.
- *Almacenamiento*: Los juguetes, las piezas movibles y los juguetes para montar se deben guardar cuando no se estén usando. El buen almacenamiento aumenta la probabilidad de uso de los materiales.
- *Juguetes, piezas movibles y juguetes para montar*: Los artículos con que los niños juegan al aire libre deben ser apropiados para la edad, estar en buenas condiciones, funcionar bien, carecer de bordes afilados, estar limpios y cambiarse cuando estén gastados o rotos.
- *Basura*: Eche la basura en recipientes con tapa fuera del alcance de los niños.

- *Senderos, escaleras y acceso a la calle*: Los niños no deben tener acceso a la calle. Mantenga los senderos y las escaleras sin amontonamiento de objetos ni sustancias resbalosas, tales como el hielo. El personal debe poder supervisar fácilmente a los niños cuando salen y cuando entran al local del centro de cuidado infantil.

Seguridad en hogares de cuidado infantil en familia

Los administradores de hogares de cuidado infantil en familia deben enfrentar problemas de seguridad adicionales. Por ejemplo, todo radiador que se encuentre en una sala que los niños ocupen debe estar fuera del alcance de los niños. Las herramientas y objetos afilados, tales como cuchillos de casa, latas de pintura, armas de fuego y otras armas deben estar fuera del alcance de los niños de hogares de cuidado infantil en familia. La guía de Nebraska NebGuide de la Universidad de Nebraska publicó la *Lista de verificación de seguridad sala por sala en ambientes de cuidado infantil*. Esta lista integral –especialmente útil para los hogares de cuidado infantil en familia– se encuentra en **http://ianrpubs.unl.edu/epublic/live/g1643/build/g1643.pdf**.

Recursos de la Web

Cuidado de nuestros niños. Normas Nacionales de Desempeño de Seguridad y Salud. (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards) 3a edición: www.nrckids.org/CFOC3/

Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (US Consumer Product Safety Commission, CPSC): www.cpsc.gov

Calidad del Aire en Ambientes Interiores Escolares (Indoor Air Quality: Schools): http://epi.publichealth.nc.gov/air/schools.html

Prevención del plomo (Lead Prevention): www.deh.enr.state.nc.us/Children_Health/Lead/lead.html

Reglas de Cuidado Infantil (Child Care Rules) de Carolina del Norte: www.nrckids.org/STATES/NC/northcarolina.htm

Plantas Venenosas de Carolina del Norte (Poisonous Plants of North Carolina): www.ces.ncsu.edu/depts/hort/consumer/poison/poison.htm

Referencias:

National Program for Playground Safety "S.A.F.E supervision" Extraído el 29 de septiembre de 2012 de **www.playgroundsafety.org/safe/supervision**

North Carolina Childcare Health and Safety Resource Center. "A Watchful Eye - A Listening Ear" Childcare Health and Safety Bulletin Vol 7.3. Extraído el 29 de septiembre de 2012 de **www.healthychildcarenc.org/PDFs/ccnews_2005-06.pdf**

North Carolina Department of Environmental and Natural Resources. "What color is your air? Facts you should know about air quality." Extraído el 11 de octubre de 2012 **www.ncair.org/airaware/AirAwareColorCodeSheetPDF7-27-09.pdf**

Environmental Protection Agency. An Introduction to Indoor Air Quality (IAQ) Extraído el 8 de noviembre de 2012 de **www.epa.gov/iaq/ia-intro.html**

Seguridad de juguetes durante los días festivos

Las fiestas de invierno son una magnífica oportunidad para hacer una revisión general de seguridad de juguetes en los centros de educación de cuidado infantil y los hogares de cuidado infantil en familia. Los juguetes se vuelven peligrosos cuando constituyen un riesgo de atoramiento, tropiezo, caída u otro tipo de lesión. Asegúrese de que:

- Los juguetes sean apropiados para la edad de desarrollo de los niños.
- Los bebés, niños pequeños y niños que puedan ponerse objetos en la boca no puedan jugar con objetos de menos de 1 plg. 3/4 de diámetro ni con juguetes con piezas pequeñas.
- Los juguetes se guarden cuando no se estén usando para que los niños no pueden tropezar y caerse.
- Los juguetes estén en buenas condiciones y no tengan bordes afilados, puntas agudas, piezas o tornillos sueltos, o puntos en que los niños se puedan apretar la piel o los dedos.
- Los juguetes – tales como los animales de peluche, que se pueden lavar en lavadora de ropa – se puedan lavar y desinfectar fácilmente.

- Los niños lleven casco de tamaño apropiado cuando anden en triciclo, monopatín y otros juguetes para montar.
- Los juguetes para montar y los juegos y juguetes de acción correspondan al tamaño y la destreza de los niños.
- Los niños no jueguen con bolsas de plástico, globos, guantes de látex ni ningún objeto con pilas pequeñas.
- Las cunas de los bebés no tengan ropa de cama, almohadas ni otros objetos.
- No haya decoraciones o juguetes colgando de un lado a otro o encima de las cunas.

Cuando vaya a comprar un juguete, busque los que sean sólidos. Considere la destreza y los intereses de los niños además del valor de juego del juguete. Lea la etiqueta. Revise las recomendaciones de edad, los consejos de seguridad y el modo de empleo.

Referencias:

National Resource Center for Health and Safety in Early Education. "Holiday Safety Tips." Extraído el 3 de diciembre de 2012 **http://nrckids.org/**

U.S. Consumer Product Safety Commission. "List of Top Holiday Safety Tips Released." Extraído el 4 de diciembre de 2012 de **www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prhtml07/07032.html**

Diciembre es el

Mes de la seguridad de los juguetes y los regalos

Mes de las verduras de raíz y las frutas exóticas

Mes mundial de los derechos humanos

Enero es el

Mes nacional del donante de sangre

Mes nacional de la prevención de los defectos de nacimiento

Del 20 al 26 es la Semana del peso saludable

El 5 es el Día del pájaro

El 25 es el Día nacional de la buena forma física del preescolar

Febrero es el

Mes estadounidense del corazón

Mes nacional de la salud dental de los niños

El 1º es el Día nacional de vestir prendas rojas

Del 3 al 9 es la Semana de los autores e ilustradores para niños

Del 11 al 17 es la Semana de los actos de bondad al azar

Cartelera

Reglamentos de cunas del CPSC

Para el 29 de diciembre de 2012, las cunas de los centros y hogares de cuidado infantil deben cumplir con los estándares de seguridad de cunas de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC). Los reglamentos prohíben las barandillas laterales que se pueden bajar, proponen equipo mejorado y requieren pruebas estrictas. Es poco probable que las cunas vendidas antes del 28 de junio de 2011 satisfagan los nuevos estándares de seguridad. Los fabricantes tienen la obligación de dar a los minoristas certificaciones de que sus cunas han sido sometidas a pruebas y cumplen con los nuevos estándares. Los terrenos de juego también deben satisfacer los estándares emitidos por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor el 29 de junio de 2012. Para obtener más información sobre estándares de cunas y terrenos de juego, vaya a **www.cpsc.gov/info/cribs**.

Seguridad del sueño

Mientras comprueba la seguridad de las cunas de los bebés, revise los factores de riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) y las *Normas de seguridad del sueño* del establecimiento. Renueve su compromiso de aplicación de prácticas de seguridad del sueño que garanticen la seguridad de los bebés en los ambientes en que duermen.

Siga estas pautas hasta que los niños tengan por lo menos 1 año de edad. Asegúrese de que:

- ✔ los bebés duerman de espalda
- ✔ los bebés duerman solos en la cuna o puesto para dormir sobre un colchón firme con sábana ajustada y sin mantas, almohadas ni ninguna otra cosa en la cuna
- ✔ los bebés no estén muy acalorados
  - los bebés estén vestidos con menos de tres capas de ropa
  - la temperatura de la sala esté entre 68 y 75 °F

El curso revisado Seguridad del Sueño de Bebés y Niños Pequeños (Infant/Toddler Safe Sleep, ITS) y Reducción del Riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) en ambientes de cuidado infantil tiene un nuevo aspecto e información adicional para reducir el riesgo de SIDS y otras muertes infantiles. También contiene información sobre lactancia y chupetes, que son factores de protección contra el SIDS.

La seguridad comienza en la casa

Desde temprana edad, los familiares se preocupan por la seguridad de los niños. Algunos peligros son obvios, tales como una chimenea abierta o un juguete a la entrada de automóviles de la casa. Una barandilla de escalera floja, una manta en la cuna y un enchufe eléctrico accesible al aire libre son, por ejemplo, peligros más difíciles de detectar. La supervisión y la organización son los primeros pasos para establecer ambientes interiores y exteriores sin peligros.

La supervisión es la mejor prevención

Supervisar niños pequeños exige ser capaz de verlos y oírlos. Guíe y responda rápidamente si un niño explora algo peligroso o se comporta de manera peligrosa. Vigile continuamente e interactúe con los niños frecuentemente mientras juegan.

Los niños que están preparados desde el punto de vista del desarrollo pueden ayudar a supervisar a niños menores durante breves períodos de tiempo. Debe haber siempre un adulto cerca y dispuesto a responder si se le pide ayuda.

Soluciones fáciles para peligros comunes

- Asegure lugares tales como ventanas abiertas y rejillas o barandillas sueltas para prevenir las caídas.

- Elimine el acceso a los cordones de las persianas, las lámparas y los aparatos domésticos pequeños.
- Cubra los enchufes eléctricos de ambientes interiores y exteriores que no se estén usando. Guarde los productos peligrosos, tales como bolsas de plástico, suministros de limpieza, productos para el césped y productos automotrices fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los medicamentos en un lugar seguro y con llave. Deseche apropiadamente los medicamentos vencidos.
- Vacíe las bañeras y ciérreles la tapa a los inodoros. Vacíe las piscinas de chapoteo y otros contenedores con agua.
- Instale barreras en la parte de arriba y de abajo de las escaleras y también en las puertas para mantener a los niños en lugares seguros.

- Guarde los encendedores, los fósforos y las velas fuera del alcance de los niños. Disponga barreras de seguridad frente a las chimeneas y las estufas de leña.
- Cocine en los quemadores de atrás y ponga los mangos de las ollas y los sartenes hacia la parte de atrás de la cocina.

- Cambie las pilas de los detectores de humo y monóxido de carbono (CO) cada seis meses.
- No tenga armas de fuego en la casa para evitar lesiones o muerte por arma de fuego. Cuando haya armas de fuego, guárdelas descargadas bajo llave y separadas de las municiones. Guarde las municiones bajo llave. Para obtener más información sobre seguridad de armas de fuego, vaya a **www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/pages/Gun-Safety-Keeping-Children-Safe.aspx**

- Mantenga los objetos pequeños, tales como monedas, canicas, ganchos seguros y juguetes con piezas pequeñas que los niños podrían tragar o que representan un peligro de atoramiento fuera del alcance de los niños menores de tres años de edad.
- Mantenga el equipo de juego sin astillas o peligros de estrangulamiento.
- Defina los espacios de juego al aire libre con cercas o setos.
- Verifique que el equipo de seguridad, tal como los cascos de bicicleta o los asientos de automóvil para niños, esté en buenas condiciones y funcione correctamente.

Bebés y niños pequeños Haga la prueba "a gatas" para ver el mundo desde el punto de vista del niño menor. Vaya por toda la casa a gatas. Determine los posibles peligros y elimínelos.

En las siguientes listas de verificación hay más detalles.

- Lista de verificación recortable portátil de productos a prueba de niños (Cut and Carry Childproofing Product Checklist) **http://kidshealth.org/parent/misc/childproofing_cutout.html**
- Lista de verificación de seguridad en el hogar (Household Safety Checklist) **http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/household_checklist.html**

Tocar y probar Los bebés, niños pequeños y niños menores exploran a través del tacto y el gusto. Muchos de ellos se llevan los dedos y los juguetes a la boca. Esta exploración puede transferir polvo contaminado y otras sustancias a su cuerpo. Los niños menores pasan mucho tiempo en el piso, donde se asientan el polvo y muchos contaminantes del aire. Su pequeño organismo y su alto metabolismo los pone en una situación de mayor riesgo ante los pesticidas, el humo de segunda mano y otros contaminantes.

La limpieza y la seguridad en el control de insectos y animales dañinos protegen a los niños que se encuentren en el hogar o sus alrededores reduciendo su exposición a contaminantes peligrosos. Consulte las hojas de datos de alternativas no peligrosas en www.ToxicFreeNC.org.

Rincón del consultor

Aros ~ Círculos de diversión

Dele a un niño un aro y vea lo que pasa. Espere diferentes resultados dependiendo de la etapa de desarrollo.

Se puede jugar con aros en ambientes interiores y exteriores. Los aros hacen sonreír a cualquier edad. Los aros favorecen las capacidades motrices, la coordinación y la cooperación y los niños pueden jugar con aros tan pronto como comienzan a gatear. Los preescolares aumentan su agilidad y fortalecen el trabajo en equipo. Los escolares pueden agregar estrategias y capacidades científicas al juego con aros. Todos hacen ejercicio.

Exploración de los aros Ponga aros en el piso adentro o al aire libre. Deje que los bebés y los niños pequeños los descubran y los exploren. Los bebés que no pueden moverse pueden poner objetos dentro, fuera o debajo del aro o pasarlos a través del aro. Los aros se pueden tocar, oler, arrastrar, empujar y levantar. Demuestre actividades simples. Haga rodar el aro por el suelo o el piso. Levántelo por encima de un juguete. Póngalo perpendicular al piso para que un niño pase a gatas por el aro. Los niños pequeños y los preescolares pueden lanzar bolsas de frijoles a través del aro. Sostenga el aro paralelo al piso y a aproximadamente dos pies de altura para que los niños puedan lanzar una pelota a través del aro. Aumente la dificultad poniendo el aro a una altura mayor o pidiéndoles a los niños que lancen los objetos desde una mayor distancia.

Círculo alrededor de la cintura Los niños y los adultos pueden comenzar a jugar al *hula-hoop* poniéndose el aro alrededor de la cintura y balanceándose hacia adelante y hacia atrás de pie. Cuando se sientan preparados, pueden soltar el aro y mantener su movimiento circular alrededor de la cintura por medio de movimientos del cuerpo. Haga la prueba. Comience sosteniendo el aro contra la parte de atrás de la cintura. Tuerza la parte de arriba del cuerpo hacia un lado, inicie un movimiento circular de las caderas y lance el aro alrededor de la cintura. Manténgalo en movimiento meneando la cintura y las caderas.

Saltar de un paso, saltándose un paso y con los pies juntos Ponga de tres a ocho aros en fila en el piso. Dígales a los niños que salten de un aro al otro hasta el final. Luego dígales que intenten hacerlo saltándose un paso y luego con los dos pies. Haga un círculo grande de aros cuando los niños quieran dar vueltas y vueltas.

Enhebrar la aguja Pueden tomarse de la mano de a cinco o seis escolares y formar un círculo. Cuelgue un aro del brazo de uno de los niños y dígale que pase a través del aro sin soltarle la mano al otro niño. Se debe pasar el aro por todo el círculo.

Esparza la alegría, que siga el juego La Consultora de Salud en el Cuidado Infantil (Child Care Health Consultant, CCHC) Terri Walls ha estado fomentando el juego con aros en centros de cuidado infantil, hogares de cuidado infantil en familia y establecimientos similares en toda su comunidad. Con gran cantidad de supervisión de adultos y materiales apropiados, los niños pueden aprender a hacer sus propios aros como actividad de taller "lo construyes, te lo llevas". Hay instrucciones para hacer un aro de hula-hoop en **www.jasonunbound.com/hoops.html**. Terri recomienda tener aros tamaño infantil y tamaño adulto listos para que los niños y el personal puedan jugar cuando necesiten una pausa o un ejercicio entretenido. Hay ideas de juego con aros en la comunidad en **www.kidtribe.com**.

¿Sabía usted que...?

En la Grecia, Roma y Egipto antiguos los niños jugaban con aros hechos de lianas.

Para los nativos americanos, la danza con aros es una manera de contar cuentos. Con muchos aros pequeños, que representan el círculo de la vida, los bailarines se transforman en águilas, serpientes, coyotes y otros animales.

Se han hecho aros de bambú, ratán, sauce, madera, pasto o lianas.

El aro de plástico *Hula-Hoop*, cuyo nombre se inspira en la danza hawaiana del hula, se hizo popular a fines de los años 50.

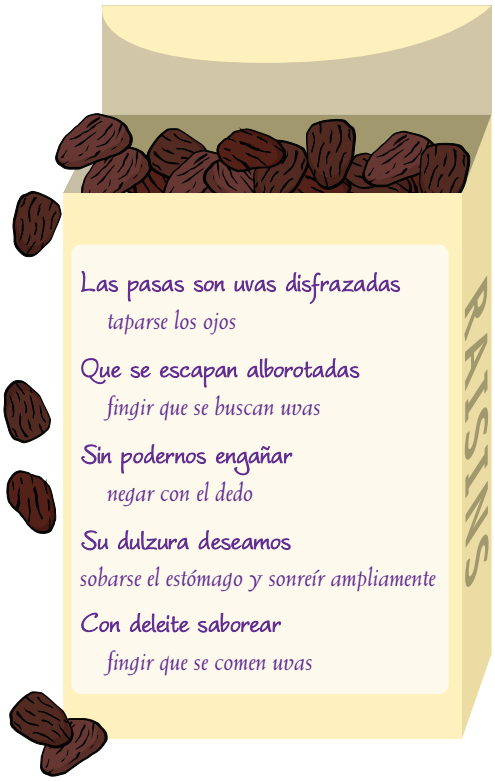
Referencias:

Hast, F., Hollyfield, A. *Infant and Toddler Experiences*. Red Leaf Press; 1999

Hoopalooza. *A Blast from the Past*. Extraído el 25 de septiembre de 2012 de **www.hoopalooza.com/hooping-benefits/hoop-history**

Work Notes, Fit 4 Fun Fitness. Hula Hoop. Extraído el 12 de septiembre de 2012 de **www.worknotes.com/IL/Chicago/Fit4FunKidsFitness/hf2.aspx** *Hula Hoop*

Uva, uva, pasa



Cantar el poema mientras se presentan pedacitos de pasas y uvas tamaño bocado a los bebés mayores o niños pequeños. Comer con los dedos desarrolla capacidades motrices finas y constituye un paso agradable hacia la independencia.

Advertencia contra el atoramiento: Sírvales uvas a los niños menores de 4 años de forma que puedan manipularlas. Corte la comida para los bebés en pedazos de 1/4 de pulgada o menos. Los niños pequeños deben comer piezas de media pulgada o menos. Supervise a los bebés y niños pequeños en todo momento mientras comen.

Colores de las uvas

El color de las uvas va del verde al rojo y al morado pasando por el parduzco. Ponga una variedad de uvas en el centro de ciencias para que los niños las estudien con lupa. Haga tablas de los colores que encuentren. Cuando terminen, pase las uvas al centro de artes. Ofrezca pintura amarilla y azul en un atril. En otro, ofrezca pintura roja y azul. Maravíllese sobre la manera en que dos colores se combinan para formar otro.

De la uva a la pasa

Deje que los niños descubran cómo las jugosas uvas se transforman en pasas secas

- Cubra una rejilla de alambre con una toalla de papel
- Lave uvas dulces sin semillas en agua fría
- Ponga las uvas individualmente en la toalla de papel. Cúbralas con otra toalla papel
- Póngalas al sol. Póngale pesos a las toallas de papel para evitar que el viento se las lleve.

Revise las uvas diariamente y anime a los niños a dibujar lo que ven. ¿Cuando se convirtieron las uvas en pasas? ¿Qué pasó? Vean el episodio *Desfile de refrigerios (pasas)* del programa Calle Sésamo: **www.youtube.com/watch?v=r-AeWjxZ-1I**.

Uva, uva
puesta al sol
qué calor que tienes
no lo estás pasando bien.
Uva, uva
¿qué pasó?
Eras verde
ahora no
Uva, uva
de piel verde y suave
que ahora surcan las arrugas
porque has llegado a pasa negra

Uva, uva, pasa

Éste es como el juego "pato, pato, ganso", excepto que los niños dicen "uva, uva, pasa".

1. Pídales a los niños que se sienten en círculo mirándose unos a otros.
2. Uno de los niños la lleva y camina alrededor del círculo diciendo "uva" al tocarle la cabeza suavemente a cada niño.
3. Cuando el niño que la lleva dice "pasa", el niño cuya cabeza ha tocado se pone de pie y sale corriendo detrás del que la lleva alrededor del círculo.
4. El que la lleva trata de llegar al punto en que estaba la pasa y sentarse sin que lo toquen.
   - Si el que la lleva lo logra, la pasa la lleva.
   - Si la pasa alcanza al que la lleva, el que la lleva sigue llevándola y el juego continúa.

Datos sobre las uvas

- Las uvas se dan en racimos. Las uvas contienen elementos nutritivos como vitamina K, vitamina C, fibra, hierro y calcio.
- 4 lbs., 1/2 de uvas frescas se convierten en 1 lb. de pasas.
- Las pasas muscadinia originarias del sureste de Estados Unidos, han sido cultivadas durante más de 400 años. Los nativos americanos conservaban las muscadinias en forma de fruta seca mucho antes de que los europeos llegaran a este continente.
- La Scuppernong es una variedad grande de muscadinia. Esta uva fue descubierta cerca del río Scuppernong que pasa por los condados de Tyrell y Washington en la parte oriental de Carolina del Norte. La uva Scuppernong es la fruta oficial del estado de Carolina del Norte. Hay más información en **www.statesymbolsusa.org/North_Carolina/fruit_scuppernonggrape.html**

Libros infantiles sobre uvas y pasas

Fruits
por Sara Anderson 2007

Go, Go, Grapes!: A Fruit Chant
por April Pulley Sayre 2012

Grapes to Raisins (Welcome Books: How Things Are Made)
por Inez Snyder 2005

Lousy Rotten Stinkin' Grapes
por Margie Palatini 2009

bebé/niño pequeño preescolar – escolar

Referencias:

Network for a Healthy California - Merced County Office of Education. *Harvest of the Month Preschool Activity Packet*. Extraído el 1 de octubre de 2012 de **http://publichealth.lacounty.gov/nut/LACOLLAB_Files/documents/HOTM/Cycle%202%20December-Dried%20Fruits/2008_12%20Dried%20Fruit%20Preschool%20Packet.pdf**

Using Songs to Teach Nutrition, A List of Songs for Use in the Preschool Classroom. Extraído el 27 de septiembre de 2012 de **www.healthypreschoolers.com/Websites/healthypreschoolers/Images/Song%20List%20Final.pdf**

UNC Printing Department
NC Child Care Health & Safety Resource Center
5601 Six Forks Road
Raleigh, NC 27609

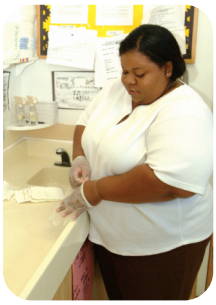
Nonprofit Org
US Postage
PAID
Raleigh, NC
Permit No. 2483

Healthy
Child Care
North Carolina

POSTMASTER: Please deliver as soon as possible – time dated material enclosed

Preguntas al centro de recursos

P: *Me pongo guantes de látex en el centro de cuidado infantil y me parece que soy alérgica al látex. ¿Qué tengo que saber?*



R: Si cree que es alérgico al látex, lo primero que tiene que hacer es ponerse en contacto con un profesional de salud. Cualquier persona puede desarrollar una alergia a las proteínas de la goma látex. Los síntomas van de estornudos moderados al shock anafiláctico y dependen de la gravedad de la alergia y la medida de exposición. Llevar puestos guantes de látex puede causar grietas, protuberancias, llagas o enrojecimiento de las manos de 12 a 36 horas después del contacto. Ha habido un aumento de alergias al látex entre los trabajadores de cuidado infantil que llevan guantes de látex en actividades de rutina, como el cambio de pañales y la protección contra la exposición a patógenos de la sangre.

Hable con su farmaceuta o su tienda de suministro para asegurarse de que los guantes desechables sin látex que utilice satisfagan las pautas de la Agencia de Protección Medioambiental. Necesita guantes de látex que protejan contra virus como los de la hepatitis B, la hepatitis C o el VIH.

Los guantes de calidad médica sin látex pueden ser caros, así es que piense en comprarlos al por mayor. Los guantes de vinilo y cloruro de polivinilo no contienen látex y se pueden utilizar en ambientes de cuidado infantil y educación cuando no haya sangre. Tenga en mente que algunos guantes dicen "hipoalergénico" en la caja pero eso no significa que no tengan látex.

Cuando se le diagnostique alergia al látex, consulte al especialista en alergias sobre:

- el uso apropiado de todos los medicamentos, incluso el Epi Pen, que se receta para las reacciones graves
- los alimentos y las plantas que tienen proteínas similares a las de la goma natural y que pueden causar reacciones alérgicas
- el látex "oculto" en la comida preparada con guantes de látex

Tendrá que evitar todos los productos de goma látex natural. Entre éstos se encuentran ciertos juguetes, los chupetes, los pañales y los biberones. En lugares en que se utilizan a menudo guantes de látex con polvo, el aire puede contener partículas de látex. Avíseles a los proveedores de servicios médicos y dentales que tiene alergia al látex para evitar el contacto accidental.

Referencias:

American Latex Allergy Association. *Latex Allergy Checklist*. Extraído el 18 de julio de 2012 de www.latexallergyresources.org/latex-allergy-checklist

California Childcare Health Program. Health and Safety Notes. Extraído el 4 de septiembre de 2012 de www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/latexen081803_adr.pdf

FamilyDoctor.org. Extraído el 18 de julio de 2012 de http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/latex-allergy.html

BOLETÍN DE SALUD

EDITORA: **VOL. 14 NÚMERO 4**
Jacqueline Quirk

COLABORADORES:
Mary Cleary, Jeannie Reardon, Angela Swanson

GRACIAS ESPECIALES A:
Terri Walls BSN, RN, Child Care Health Consultant, Craven Smart Start

TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA:
Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web: **www.healthychildcarenc.org**

REIMPRESIÓN:
Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al boletín y el material no se reproduce con propósitos comerciales. Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCRR, consultores de concesión de licencias de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Se imprimieron 10,000 copias de este documento a un precio de 46 centavos de dólar por copia.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
HRSA
Health Resources & Services Administration
Maternal & Child Health Bureau

Nos agradaría saber de usted!

Comuníquese con nosotros llamando al **1-800-367-2229**. Háganos sus comentarios y solicite artículos o información