

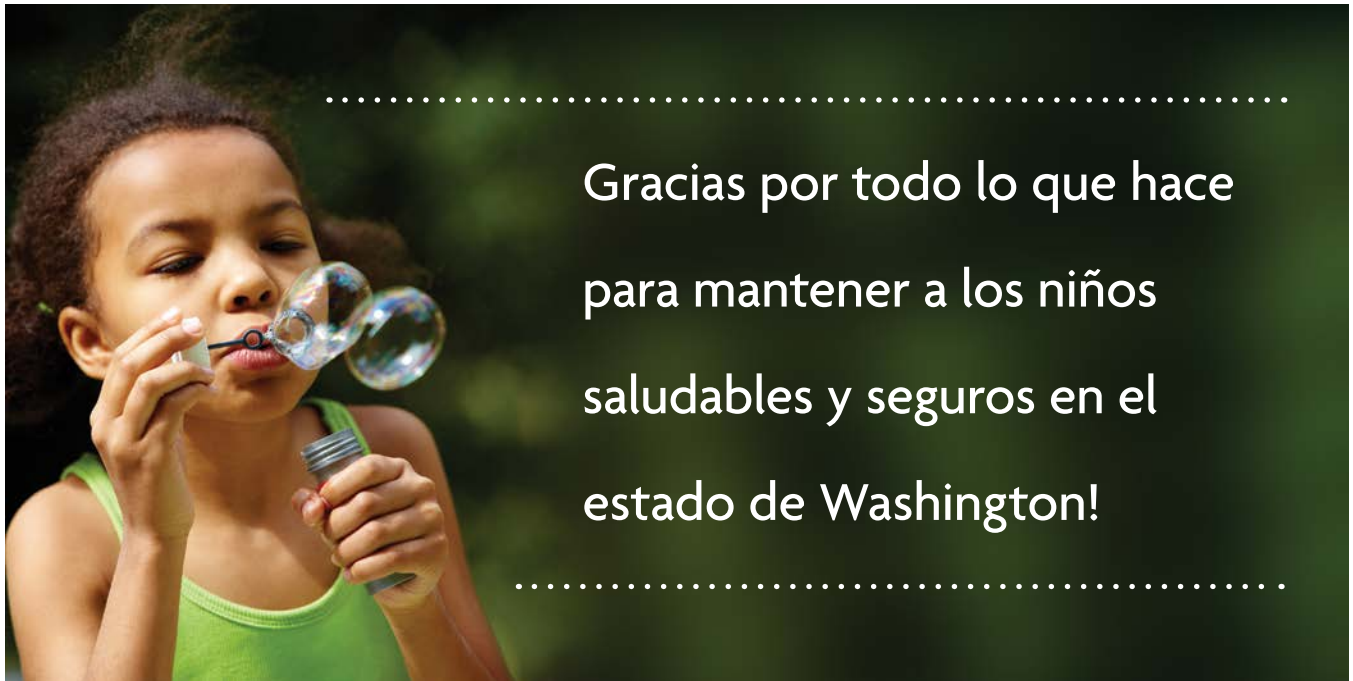
# Guía complementaria de salud y seguridad infantil

*Esta guía ofrece un resumen de información necesaria para mantener a los niños seguros y saludables en todos los ambientes, y cumple con los requisitos de salud y seguridad estatales y federales de CCDF.*



Washington State Department of  
**CHILDREN, YOUTH & FAMILIES**





.....

Gracias por todo lo que hace  
para mantener a los niños  
saludables y seguros en el  
estado de Washington!

.....

## Contenidos

---

Gestión de medicamentos .....	1
Seguridad cerca del agua.....	1
Emergencias .....	2
Transporte de niños .....	3
Tráfico vehicular.....	4
Alergias alimentarias.....	4
Vacunas .....	5
Bebé sacudido .....	5
Trauma y resiliencia.....	6
Falta de hogar.....	7
Cultivar la compasión.....	8



## Gestión de medicamentos

Antes de darle algún medicamento a un niño, obtenga permiso de uno de los padres para hacerlo.



Muchos errores son causados por no seguir las instrucciones de las etiquetas de los medicamentos. Lea siempre la etiqueta y siga cuidadosamente las instrucciones.



Asegúrese de que el medicamento sea apropiado para los síntomas, la edad y el peso del niño.



Asegúrese de administrar la dosis correcta. Utilice una herramienta para medir el medicamento, como una taza de medición, jeringa, cuentagotas o cuchara dosificadora. Las cucharas de cocina no son precisas y no deben usarse para administrar medicamentos.



Asegúrese de administrar la dosis correcta. Utilice una herramienta para medir el medicamento, como una taza de medición, jeringa, cuentagotas o cuchara dosificadora. Las cucharas de cocina no son precisas y no deben usarse para administrar medicamentos.

- Administrar el medicamento dos veces.
- Administrar la dosis incorrecta.
- Olvidar administrar los medicamentos.

También es importante recordar almacenar cuidadosamente los medicamentos según las indicaciones de la etiqueta, puesto que algunos pueden parecer caramelos a los niños. Nunca deje medicamentos desprotegidos o desatendidos.



## Seguridad cerca del agua

A los niños les encanta jugar con agua y los juegos acuáticos son una excelente forma de aprendizaje. Cada vez que un niño está cerca del agua, se necesita que haya supervisión activa por parte de los cuidadores para mantenerlo seguro.



Los niños pequeños son más pesados en la parte superior del cuerpo y no tienen la fuerza para salir por sí mismos de una piscina, charco, fregadero, cubeta o inodoro. El ahogamiento es una de las causas principales de muerte en niños pequeños y puede suceder en tan solo unas cuantas pulgadas de agua.

La supervisión activa es fundamental para mantener a los niños seguros cerca del agua.

### Consejos de seguridad cerca del agua

- Vacíe el agua de cubetas y contenedores cuando no estén en uso y guarde boca abajo los objetos que puedan contener agua.
- Al nadar o pasear en bote, los niños deben usar un chaleco salvavidas. Siempre debe tener el permiso de los padres para realizar estas actividades.
- Después de jugar, saque los juguetes del agua para que los niños no se sientan tentados de alcanzarlos.
- Drene el agua de fregaderos y bañeras.
- Mantenga el asiento del inodoro abajo y, si es posible, instale un pestillo en el asiento.
- Los niños pueden meterse en problemas en un abrir y cerrar de ojos.



**Si un niño dejó de respirar, iredacte inmediatamente la RCP y llame al 911!**

# Emergencias

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. ¿Estaría listo si ocurre un incendio o un terremoto, o si se desarrolla mal tiempo? ¿Qué pasaría si la fábrica al final de la calle tiene un derrame de químicos o la policía busca a una persona peligrosa en el área? ¿Cómo sabría usted o su personal qué hacer?

Estar preparado para una emergencia incluye **planificación** para los tipos de emergencias que podría enfrentar y cómo se comunicará con los demás durante una emergencia, aprender cómo **preparar** suministros y **practicar** cómo reaccionar ante emergencias como incendios o terremotos.



La planificación comienza por identificar los tipos de desastres que podrían ocurrir en su área. Por ejemplo, las áreas costeras necesitan planificación para tsunamis o inundaciones, y aquellas que están cerca de bosques deben planificar para incendios forestales, mientras que los terremotos e inundaciones pueden suceder en cualquier lugar. Los desastres provocados por el hombre, fugas de químicos nucleares o la presencia de una persona peligrosa, pudieran afectar su área. Elabore un plan que describa los procedimientos que seguirá durante una emergencia.



Enfrentar situaciones inesperadas y de emergencia en el cuidado infantil es algo que se espera como parte de su trabajo. Al estar preparado con los suministros adecuados y un plan de acción, estará mejor capacitado en caso de una emergencia. Reúna los suministros, como la información de contacto en casos de emergencia, un kit de primeros auxilios o una bolsa lista para llevar, y mantenga ambas al día y listas en caso de una emergencia.



Al practicar simulacros de emergencia de forma regular en su ambiente de cuidados y conocer una vía de evacuación, estará preparado para responder. Esto puede ser tan fácil como caminar a través del ambiente de cuidados e identificar al menos dos maneras de evacuar el área, o practicar los procedimientos que mantienen a una persona o a un niño seguros en caso de un terremoto.

## Manténgase siempre informado

Los siguientes sitios web y aplicaciones para su teléfono proporcionan información importante acerca del tiempo y las emergencias:

- Ready.Gov/alerts: [www.ready.gov/alerts](http://www.ready.gov/alerts)
- Servicios de alerta meteorológica por correo electrónico y SMS del Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service, NWS): [www.weather.gov/subscribe](http://www.weather.gov/subscribe)
- Aplicaciones móviles de la Cruz Roja Americana: [www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/mobile-apps](http://www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/mobile-apps)



# Transporte de niños

Transportar niños en un vehículo es una gran responsabilidad. Antes de conducir, asegúrese de:

- Tener una licencia de conducir válida
- Tener una póliza de seguro de automóvil vigente
- No haber consumido o de no consumir alcohol, drogas o cualquier sustancia que pueda afectar su destreza al conducir
- Asegúrese de no tener una condición médica que pueda suponer riesgos al conducir



## Asientos de seguridad y asientos elevados

En un accidente, un niño está mucho más seguro cuando se lo inmoviliza en un asiento para niños o en un asiento elevado apropiado para su edad y peso en el asiento trasero del automóvil. Para garantizar la seguridad de los niños, las leyes de Washington exigen que:

Infantes o bebés	Requerido hasta los 2 años	Viaja en un asiento para bebés orientado hacia atrás en el asiento trasero
Niños	De 2 a 4 años	Viajar en el asiento de cuidado infantil orientado hacia adelante en el asiento trasero
Niños	4 años en adelante	Viaja en el automóvil o en el asiento elevado hasta que midan 4'9" y estén en el asiento trasero
Niños grandes	Hasta la edad de 13 años	Viaja en el asiento trasero cuando sea práctico hacerlo.

## Seguridad en el automóvil



### Nunca deje a los niños solos en un vehículo.

Puede parecer más fácil hacer diligencias rápidas si se deja esperando a los niños en el automóvil. Sin embargo, dejar a un niño desatendido en un automóvil es peligroso. Incluso después de un corto tiempo, la temperatura dentro de un automóvil puede aumentar rápidamente y provocar un golpe de calor o la muerte. Después de un viaje, asegúrese de que todos hayan salido del vehículo.

## Conducción distraída

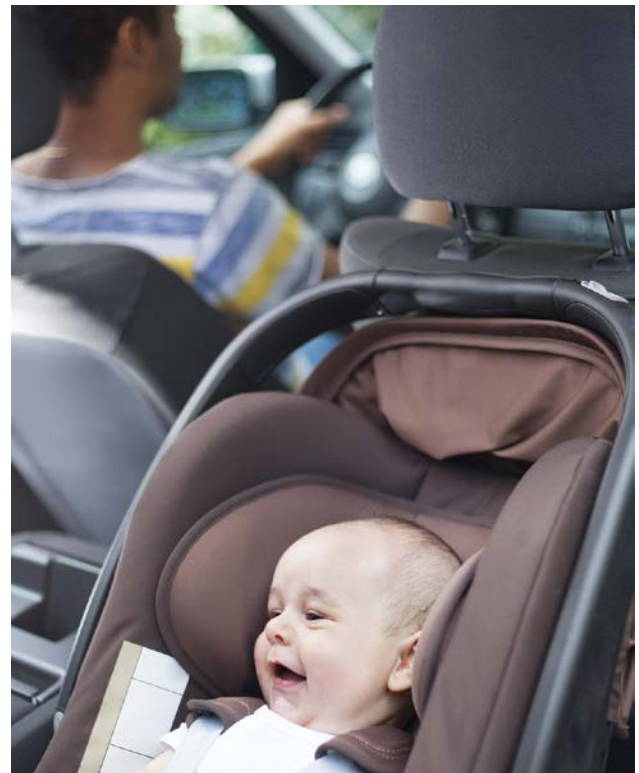
**1 de cada 4** accidentes involucran el uso de teléfonos celulares justo antes de que sucedan, de acuerdo con la Comisión de Seguridad en el Tráfico de Washington. Asimismo, esta comisión informó sobre un aumento en el número de accidentes y muertes relacionados con la distracción, cuando los conductores están distraídos con un teléfono celular.



Siempre deténganse para usar su teléfono celular o atender otros asuntos que requieran su atención.



Y nunca fume cerca de niños, incluso en el automóvil.



## Tráfico vehicular

### Seguridad en la calle y en estacionamientos

Es importante enseñarles a los niños a no jugar en la calle o estacionamientos o cerca de los mismos. La supervisión activa también implica que esté consciente de los alrededores y de las formas en que debe mantener seguros a los niños.



- Enséñeles a los niños a tener cuidado con los automóviles.
- Explíqueles que los niños nunca deben ir solos a la calle y que deben pedir ayuda si un juguete o una pelota ruedan hacia la calle o la entrada del banqueta.
- Al cruzar la calle, haga que los niños esperen al grupo y tengan su permiso antes de bajarse de la acera.
- Cuando use parques infantiles públicos, sepa dónde se encuentran el estacionamiento y las calles cercanas. Sepa cuáles son las barreras que rodean al parque para mantener seguros a los niños.

## Alergias alimentarias

De acuerdo con la red de Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias, 1 de cada 13 niños en los Estados Unidos tiene alergias alimentarias. Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario por comer ciertos alimentos o ingredientes en los alimentos. Incluso una cantidad mínima del alimento que causa la alergia puede desencadenar señales y síntomas como: ojos llorosos y con comezón, piel enrojecida, inflamada, seca o con comezón, malestar estomacal, calambres estomacales o vómitos.



### Reacción alérgica grave

En algunos casos, la exposición a un alérgeno puede causar una reacción potencialmente mortal conocida como anafilaxis. Esta grave reacción ocurre cuando una liberación excesiva de químicos dentro del organismo pone a la persona en estado de choque.

Los síntomas de la anafilaxia se presentan repentinamente y pueden progresar rápidamente. Los primeros síntomas pueden ser leves, como secreción nasal, sarpullido o una "sensación extraña". Estos síntomas pueden conducir rápidamente a problemas más graves.

### Señales de una reacción alérgica grave

- Dificultad para respirar
- Urticaria o inflamación
- Opresión en la garganta
- Voz ronca
- Náuseas
- Vómitos
- Dolor estomacal
- Diarrea
- Mareos
- Desmayos
- Presión arterial baja
- Ritmo cardíaco elevado
- Sensación de fatalidad
- Paro cardíaco



Llame al 911 ante cualquier reacción alérgica grave.



## Vacunas

Las vacunas son una de las mayores historias de éxito médico en la historia de la humanidad. Las vacunas han salvado millones de vidas y han prevenido enfermedades y discapacidades de por vida en millones más.

Las vacunas lo protegen a usted, a los niños, a las familias y a la comunidad de enfermedades que se pueden prevenir.

Como adulto que cuida niños, es especialmente importante que esté sano, reciba las vacunas recomendadas y se haga chequeos médicos regulares. Esto también aplica en el caso de los niños.

Visite a su proveedor de atención primaria para obtener más información acerca del esquema de vacunación.



Para obtener más información acerca de las vacunas visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Washington en: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov).



## Bebé sacudido



Es normal que los bebés lloren durante varias horas por día. Esto puede ser muy estresante, pero el adulto que cuida al bebé nunca debe sacudirlo para tratar de calmarlo.

El síndrome del bebé sacudido, también conocido como traumatismo craneal abusivo, es una forma prevenible y grave de maltrato físico infantil que da lugar a una lesión en el cerebro de un bebé o de un niño pequeño.

Es causado por una persona más grande que sacude violentamente a un bebé o por un impacto contundente en la cabeza de un bebé. Sacudir a un bebé puede causar lesiones internas en el cerebro que no dejan señales visibles. Aunque las sacudidas violentas pueden durar solo unos segundos, pueden dar lugar a lesiones graves o la muerte.

Como cuidador, usted es un denunciante obligatorio. Esto significa que la ley del estado de Washington **le exige** que reporte posibles casos de maltrato y abandono infantil.



Si sospecha maltrato o abandono infantil, llame al 1-866-ENDHARM. La línea de admisión ENDHARM es atendida por personal capacitado que puede analizar sus inquietudes.

# Trauma y resiliencia

Las experiencias de la infancia, tanto positivas como negativas, pueden tener un impacto tremendo en el desarrollo saludable. Las investigaciones han demostrado que los niños expuestos a traumas regulares y graves durante la infancia pueden experimentar estrés tóxico, lo cual causa daños a su cerebro en desarrollo y a su salud en general.

La exposición frecuente a traumas:

- Reduce la capacidad para aprender y resolver situaciones
- Reduce la tolerancia ante el estrés
- Aumenta la dificultad para hacer amistades y mantener relaciones
- Aumenta los problemas relacionados con la memoria
- Reduce la capacidad del cuerpo para combatir infecciones
- Causa problemas de salud duraderos

¡La resiliencia puede devolver la salud y la esperanza!



## ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de un individuo o una comunidad para recuperarse del estrés y volver a estar saludables y esperanzados luego de que suceden cosas negativas. Es el contrapeso del trauma. Si los cuidadores les brindan a los niños un ambiente seguro y les enseñan a ser resilientes, pueden reducir los efectos de la exposición a traumas.

## ¿Qué puede hacer?

1. Responda con empatía al mal comportamiento
2. Busque las causas subyacentes del comportamiento
3. Ayude a los niños a identificar sus sentimientos y a manejar sus emociones
4. Cree un sentido de seguridad
5. Cuídese a usted mismo
6. Apoye a los niños al establecer conexiones sociales

## ¿Interesado en aprender más?

- ACES 101: [acestoohigh.com/aces-101/](http://acestoohigh.com/aces-101/)
- Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard: [developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/](http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/)
- Resilience Trumps ACEs: [www.resiliencetrumpsACEs.org](http://www.resiliencetrumpsACEs.org)
- Estudio de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y Kaiser acerca de las Experiencias Adversas en la Niñez: [www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/)

## Falta de hogar



¿Sabía que 1 de cada 45 niños en los Estados Unidos está sin hogar? ¿O que más del 50% de los niños que viven en refugios para personas sin hogar con financiamiento federal tienen cinco años o menos?

La falta de vivienda es un gran problema que se enfrenta a las comunidades del estado de Washington y el país.

### ¿Quiénes se consideran personas sin hogar?

Familias que no tienen residencia nocturna, que:

- Sea permanente y no se encuentre sujeta a cambios
- Se utilice de manera regular
- Sea suficiente para cubrir las necesidades físicas, sociales y emocionales que habitualmente se cubrirían en un entorno hogareño

La falta de hogar también incluye a los niños y jóvenes que comparten la vivienda de otras personas debido a la falta de una vivienda propia, dificultad económica o una razón similar.

### Factores que pueden contribuir a la falta de hogar

- Falta de viviendas asequibles
- Salarios bajos e inestabilidad laboral
- Violencia doméstica
- Enfermedad mental
- Abuso de sustancias
- Desastres naturales
- Enfermedades crónicas en la familia



### Impacto de la falta de hogar en los niños

- Tasas más altas de enfermedades graves
- Desarrollo más lento
- Dificultades físicas, mentales y emocionales

Los niños sin hogar pueden estar cansados frecuentemente, parecen tener hambre en exceso y pueden necesitar que se les asegure que van a poder comer. También es posible que note cambios en su apariencia física, con ropa y zapatos sucios o de talla incorrecta. Además, pueden perder más tiempo en el programa y mostrar faltas en el desarrollo de habilidades.

### Recursos para compartir con las familias

#### 2-1-1 Washington

Información acerca de servicios humanos y de salud, remisiones y otros tipos de ayuda para los residentes de Washington.

<https://wa211.org>

#### ParentHelp123

Información acerca de atención médica, beneficios de alimentación, vacunas y otros recursos importantes para el desarrollo infantil y las familias.

[www.parenthelp123.org](http://www.parenthelp123.org)

# Cultivar la compasión

Los niños dependen de los adultos que los cuidan para ser consistente en nuestro comportamiento, tranquilo y compasivo. Cuando estamos hambrientos o enojados, o nos sentimos solos, cansados o simplemente estresados, es difícil mantener la compostura.

Cuidar niños es una labor muy gratificante y emocional. Recuerde que su capacidad para sentir empatía, mostrar compasión y ser un ejemplo de comportamiento positivo moldea la forma en que los niños aprenden a manejar sus propios sentimientos y a establecer conexiones sociales significativas posteriormente en sus vidas. Es importante que se cuide a sí mismo y que proteja su capacidad para presentarse ante los niños de la mejor manera posible. La forma en que se recargue será única para usted, y ayudará a preservar su capacidad para ser compasivo.

## ¿Qué puede hacer?

- Respire profundo varias veces (la respiración profunda ayuda a reducir las sensaciones de estrés y tensión).
- Siga la regla de los 10 pies. Ponga al niño en un lugar seguro y aléjese a 10 pies de distancia hasta que usted se haya calmado.
- Hable con alguien. Esto puede ayudarlo a compartir sus pensamientos y sentimientos.
- Salga a caminar con el niño. El ejercicio y el movimiento físico pueden liberar el estrés, el suyo o el de los niños.
- Mantenga a la mano una bolsa de té con canela o manzanilla, su olor ayuda a calmar la tensión.
- Pruebe un ejercicio de conciencia plena. Por ejemplo: busque cinco cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda tocar, tres cosas que pueda oír, dos cosas que pueda oler y una cosa que pueda probar.
- Descanse: tomarse un tiempo para que su cuerpo se relaje lo ayuda a recargarse.
- Busque a otras personas que cuidan niños, pueden apoyarse mutuamente y los niños pueden disfrutar y aprender de cada uno.



## Piénselo

El autocuidado puede ser una de las maneras más efectivas de evitar la fatiga de la compasión y el agotamiento.

- ¿Qué lo ayuda a mantenerse calmado y compasivo?
- ¿A quién conoce que sea una persona a la que pueda recurrir cuando se sienta estresado?
- ¿Qué es algo nuevo que desee probar para manejar su estrés?

¡Gracias por el trabajo que hace!



Para encontrar recursos adicionales, visite:  
[www.dcyf.wa.gov/services/earlylearning-profdev/early-learning-provider/training-library](http://www.dcyf.wa.gov/services/earlylearning-profdev/early-learning-provider/training-library)



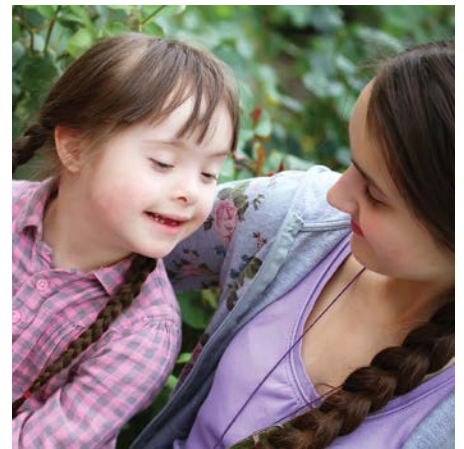


.....

El Departamento de Niños, Jóvenes y Familias del Estado de Washington (Washington State Department of Children, Youth, and Families) cree que todos los niños y jóvenes deben crecer seguros y saludables: prosperar física, emocional y académicamente, criados por familia y comunidad.

[www.dcyf.wa.gov](http://www.dcyf.wa.gov)

.....



---

*Si desea copias de este documento en un formato o idioma alternativo, comuníquese con el departamento de Relaciones del Constituyente DCYF al 1-800-723-4831 | 360-902-8060 o por correo electrónico a [ConstRelations@dcyf.wa.gov](mailto:ConstRelations@dcyf.wa.gov).*