

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN



NADIE ES PERFECTO

Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años



Gobierno
de Chile

gob.cl

nadie es
perfecto

El material de padres, madres y cuidadoras(es) de Nadie es Perfecto fue desarrollado originalmente por Salud Canadá (Health Canada) y los Departamentos de Salud provincial de New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island y Newfoundland. La Asociación BC Council for Families patrocinó las traducciones a diferentes idiomas. La marca registrada pertenece al Minister of Public Works and Government Services Canada, versión de 1995 revisada en el 2000.

La presente versión es la tercera edición de la versión 2009, que fue adaptada por el Ministerio de Salud de Chile con la autorización de la Agencia de Salud Pública del Gobierno de Canadá, para el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial del Sistema de Protección Integral a la Infancia **CHILE CRECE CONTIGO**.

Se agradece la cooperación de muchos profesionales chilenos que han trabajado en la adaptación de este material.

ISBN 978-956-8823-15-3

© Nadie es Perfecto, 2018. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2016. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2015. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2014. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2013. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2000. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

Prohibida su venta. Cualquier reproducción total o parcial de este material debe ser autorizada por el Ministerio de Salud.



NADIE ES PERFECTO

*Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años*

*“Nadie nace sabiendo ser padre o madre y todos
necesitamos alguna vez ayuda para aprender a serlo”*

¡Nadie es Perfecto! No existen ni padres ni madres ni cuidadoras(es) perfectos, ni tampoco niños ni niñas perfectos. Nosotros sólo podemos hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Estos libros tampoco son perfectos. No traen todo lo que se necesita saber para ser padre, madre o cuidador(a). Sin embargo, pueden ayudarles a hacer las cosas lo mejor posible y a sentirse más satisfechos de sí mismos(as) y de sus niños o niñas.

¡Queremos darles una afectuosa bienvenida al taller Nadie es Perfecto! Esperamos que estos libros y la experiencia de participar en este taller sean muy útil para Usted y su familia.

Chile Crece Contigo apoya a padres, madres y cuidadores en la crianza de niños y niñas para que lleguen a tener un desarrollo adecuado y un excelente estado de salud. Este apoyo es importante desde los primeros años de vida porque es cuando más activo está el desarrollo cerebral.

Sabemos que la crianza no es una tarea fácil, y esperamos que estas sesiones del taller le permitan a Ustedes compartir con otros padres y madres, conversar de su experiencia, escuchar a otros, pasar un momento agradable y aprender alternativas para solucionar problemas diarios con sus hijos(as).

Este taller se realiza en Chile desde el año 2010 y en los últimos cuatro años se hacen en promedio 2.500 talleres al año con facilitadores especialmente entrenados. Un estudio reciente que midió los resultados de este taller en Chile, demostró que los niños(as) mejoran sus habilidades en lenguaje y que los adultos estimulan mejor a sus hijos(as), mejoran el tipo de disciplina y se sienten más eficaces y apoyados por amigos y vecinos en la crianza.

Muchos saludos,

Equipo Chile Crece Contigo
Subsistema de Protección Integral a la Infancia
Ministerio de Salud – Ministerio de Desarrollo Social

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

1. El material **NADIE ES PERFECTO** consta de cinco libros sobre diferentes aspectos del desarrollo y la crianza de los niños y las niñas. Los libros son:

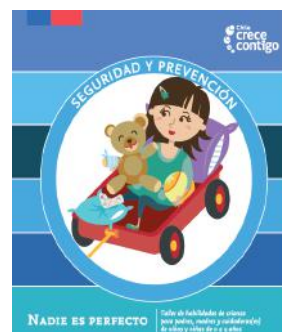
A | COMPORTAMIENTO

Temas para ayudar a fomentar el comportamiento cooperativo de los niños y las niñas y a solucionar problemas frecuentes de conducta.



B | SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

Temas sobre la prevención de accidentes infantiles y la atención de primeros auxilios.



C | PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)

Temas para ayudarse a sí mismo(a), para pedir ayuda, para sentirse satisfechos(as) de lo que hacen y aprender a ser papá, mamá o cuidador(a) de forma activa.



D | DESARROLLO MENTAL

Temas sobre cómo piensan, aprenden, sienten y juegan los niños y las niñas.



E | DESARROLLO FÍSICO

Temas sobre el crecimiento y desarrollo infantil, cómo fomentar la salud y reaccionar frente a algunas enfermedades.



¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

2. Lea el índice al inicio de cada libro y consulte específicamente la página que le interese más. **Mire los colores del borde superior del libro** para ubicarse más rápido, ya que cada capítulo está marcado con un color diferente.
3. Cada página trata un tema, el desarrollo de éste, una ilustración que apoya y refuerza los contenidos y a veces una cápsula de color que jerarquiza el contenido relevante.
4. Si tiene dudas, puede compartirlas con el Facilitador Grupal del Taller de Habilidades de Crianza al cual usted asiste. También puede consultar en www.crececontigo.cl

El diagrama muestra una página de un libro con las siguientes partes y anotaciones:

- Libro:** Indica la sección superior del libro.
- Nº de página:** Señala el número de página en la esquina superior derecha.
- Capítulo:** Señala el título del capítulo en la barra superior azul: **LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS**.
- Letra y nº del tema:** Señala el tema específico en la barra azul: **¿POR QUÉ SE LESIONAN LOS NIÑOS Y NIÑAS? | B 3**.
- Tema:** Señala el contenido principal de la página.
- Desarrollo del tema:** Señala el texto explicativo que desarrolla el tema.
- La ilustración apoya y refuerza el tema:** Señala la ilustración de una niña empujando un carrito de compras con una niña dentro, que cae al suelo.
- Lo esencial para recordar:** Señala la cápsula de color azul con un signo de exclamación y el texto: **Piense en cada nueva habilidad que su hijo e hija está aprendiendo y tome las precauciones correspondientes.**

El texto principal de la página dice:

Los niños y niñas sufren lesiones por una combinación de varias razones:

- Porque es normal que ellos y ellas se muevan y exploren, con el fin de aprender y desarrollarse.
- Porque el mundo no siempre es un lugar seguro.
- Porque es muy difícil saber exactamente lo que un niño o niña es capaz de hacer. ¡Crecen y cambian con tanta rapidez!
- Porque los niños y niñas no comprenden la diferencia entre lo divertido y lo peligroso. Necesitan que alguien los vigile todo el tiempo.

B

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

B1 ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en los niños y niñas?	8
B2 ¿Cuándo ocurren los accidentes?	10
B3 ¿Por qué se lesionan los niños y niñas?	11
B4 ¿Cómo puedo proteger a mis hijos e hijas?	12
B5 Reduciendo el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SML)	16

PREVENGA SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

B6 Desde el nacimiento hasta los 4 meses	17
B7 Desde los 4 hasta los 7 meses	18
B8 Desde los 7 hasta los 12 meses	19
B9 Desde 1 hasta los 2 años	20
B10 Desde los 2 hasta los 3 años	21
B11 Desde los 3 hasta los 4 años	22
B12 Desde los 4 hasta los 5 años	23

ELIMINE LOS RIESGOS EN SU CASA

B13 Cocina, baño y dormitorios	24
B14 Pasillos y escaleras, balcones, electricidad, bodegas y ventanas	25
B15 Sugerencias sobre la calidad de los muebles y accesorios infantiles	26
B16 Precauciones generales de seguridad	28

LA SEGURIDAD INFANTIL

B17	Juguetes seguros	29
B18	En el auto	31
B19	En la calle	33
B20	Lugares peligrosos	34
B21	Las personas extrañas	35
B22	Lesiones frecuentes	36
B23	La seguridad al sol	37
B24	La seguridad en invierno o en zonas australes	38
B25	La seguridad en un bote o barco	39
B26	La seguridad en el campo	40

PRIMEROS AUXILIOS

B27	¿Qué debo hacer con mi hijo o hija en casos de urgencia?	41
B28	El botiquín de primeros auxilios	42
B29	Mordeduras y picaduras	43
B30	Fracturas	44
B31	Golpes y chichones en la cabeza	45
B32	Quemaduras	46
B33	Atoramiento en bebés	47
B34	Atoramiento en niños y niñas	49
B35	Objetos en el oído y en la nariz	51
B36	Objetos o productos químicos en los ojos	52
B37	Exposición al frío (Hipotermia)	53
B38	Exposición al calor y sol (Insolación)	54
B39	Intoxicaciones	55
B40	Pequeños cortes y hemorragia nasal	56

CUIDADOS DE URGENCIA

B41	Acciones de urgencia	57
B42	Respiración artificial en bebés	60
B43	Respiración artificial en niños y niñas	61
B44	Hemorragias o sangramientos	62

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

B 1 | ¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS?

En niños y niñas mayores de 1 año, los accidentes son la causa más frecuente de mortalidad. La mayoría de las lesiones que sufren los niños y niñas se pueden evitar. Las lesiones **fatales o graves** más frecuentes son:

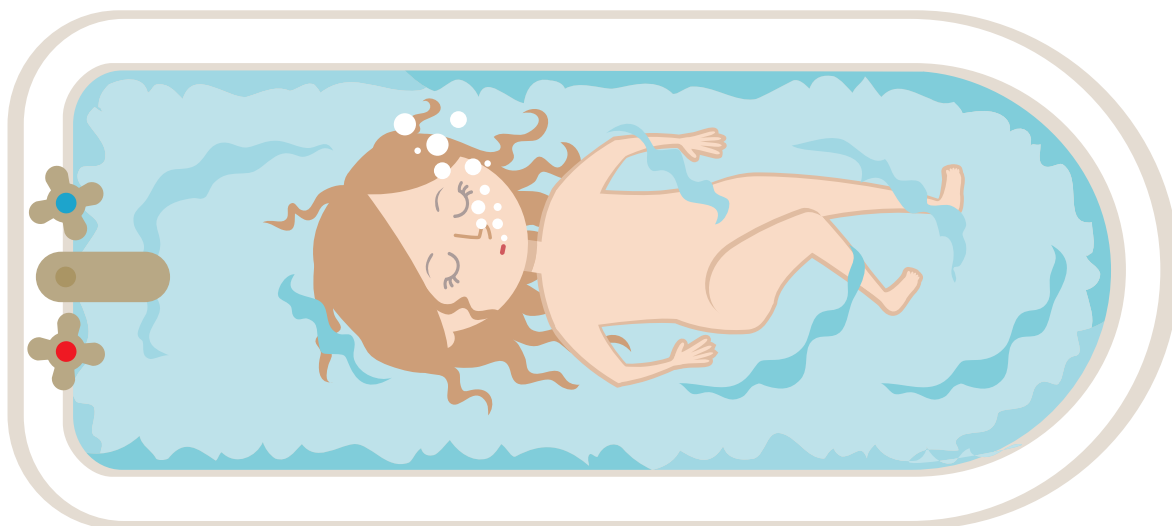
Accidentes en auto



Incendios



Ahogamientos



Por la dificultad de levantar el peso de su propia cabeza y la falta de dominio de su cuerpo, un niño o niña puede ahogarse en pocos segundos y sin hacer ruido, en apenas 2,5 cm. de agua.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

¿CUÁLES SON LAS LESIONES
MÁS FRECUENTES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS? | B 1

Los niños y niñas pequeños son los que sufren más lesiones.
Las causas más frecuentes son las siguientes:

Caídas



Evite que su hijo(a) se suba a pisos o sillas.

Quemaduras



No deje los mangos de ollas hacia afuera, use los fuegos del fondo de su cocina.

Envenenamientos



Deje siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños(as).



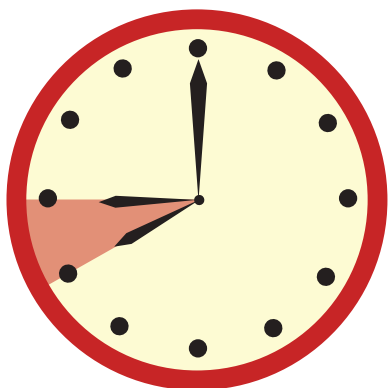
Nueve de cada diez lesiones se puede evitar.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

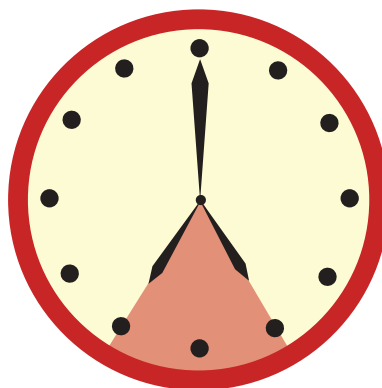
B 2 | ¿CUÁNDO OCURREN LOS ACCIDENTES?

La mayoría de los accidentes ocurren:

* **Temprano en la mañana, entre las 8:00 y las 9:00 hrs.**, cuando todo el mundo se apura para desayunar e irse a la escuela o al trabajo, o cuando los niños y niñas se levantan antes que los padres y madres.



* **Por la tarde, entre las 17:00 y las 19:00 hrs.**, cuando usted prepara la once o comida y las personas están cansadas y de mal humor.



* **En verano**, cuando los niños y niñas juegan afuera y es más difícil vigilarlos.



* **Cuando la familia pasa por momentos difíciles**, cuando los padres y madres están tensos y preocupados por una enfermedad, un cambio de casa, una crisis familiar o por cesantía.



Las lesiones ocurren cuando uno está más estresado y con menor capacidad para enfrentar un problema más.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

¿POR QUÉ SE LESIONAN
LOS NIÑOS Y NIÑAS? | B 3

Los niños y niñas sufren lesiones por una combinación de varias razones:

Porque es normal que ellos y ellas se muevan y exploren, con el fin de aprender y desarrollarse.

Porque el mundo no siempre es un lugar seguro.

Porque es muy difícil saber exactamente lo que un niño o niña es capaz de hacer. ¡Crecen y cambian con tanta rapidez!

Porque los niños y niñas no comprenden la diferencia entre lo divertido y lo peligroso. Necesitan que alguien los vigile todo el tiempo.

No suba a su hijo(a) al carro del supermercado a menos que vaya en una silla con fijaciones.



Piense en cada nueva habilidad que su hijo e hija está aprendiendo y tome las precauciones correspondientes.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

B 4 | ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS HIJOS E HIJAS?

La prevención es lo más importante en la seguridad infantil. Es posible evitar que los niños y niñas se hagan daño.

Enseñe a sus hijos a tener cuidado. Dé el ejemplo.

Explíqueles:

- * Lo que es peligroso, lo que no es y el porqué
- * Lo que pueden hacer y lo que no pueden, y el porqué
- * Repita las explicaciones varias veces.
- * Recuérdeles los consejos cuando se olviden.

EN PELIGRO

“¡No vayas a jugar en la calle!”



SIN PELIGRO

“Quédate en el patio. Si sales a la calle solo, un auto podría atropellarte y hacerte daño”.



LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

¿CÓMO PUEDO PROTEGER
A MIS HIJOS E HIJAS? | B 4

Enseñe a los niños y niñas qué hacer en caso de incendio.

- * Muéstreles cómo salir de la casa en caso de urgencia. Practique un ejercicio de escape con ellos.
- * Si se les prende fuego en las ropas, enséñeles que deben dejar de correr, deben echarse al suelo y rodar.

“PARA DE CORRER”

Quédate quieto. No corras.

“ÉCHATE AL SUELO”

Tírate al piso y cúbrete la cara con las manos.

“RUEDA”

Rueda varias vueltas hasta que se apaguen las llamas.



Enseñe a sus hijos e hijas las reglas de seguridad para incendios y practíquelas con ellos.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

B 4 | ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS HIJOS E HIJAS?

PRÉSTELES ATENCIÓN.

Esté atento a lo que hacen, siga su desarrollo y observe lo que les gusta hacer.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

A mayor atención que usted les preste a los niños y niñas, tendrán menos riesgo de lesionarse.

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

¿CÓMO PUEDO PROTEGER
A MIS HIJOS E HIJAS? | B 4

Nunca deje solo a un niño o niña pequeño(a) —ni siquiera por un segundo— salvo en su cuna o en su corral. Cuando le cambie los pañales, le vista o le bañe, mantenga una mano fija todo el tiempo sobre el cuerpo del bebé.

- * Controle con su dedo la temperatura del agua.
- * Controle la temperatura de la leche en la mamadera dejando caer unas gotas sobre su mano.
- * No tome a los niños o niñas en brazos cuando usted beba líquidos calientes.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



*Es necesario vigilar continuamente a los niños y niñas.
Nunca los deje solos(as), sin alguien que los cuide.*

LAS LESIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

B 5 | REDUCIENDO EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es una causa frecuente de muerte de niños y niñas de entre 1 y 12 meses de edad. Nadie sabe cómo prevenir el SMSL, pero se pueden tomar ciertas medidas para disminuir el riesgo de que esto ocurra.

* **Acueste al bebé boca arriba.** Acuéstelo sobre una superficie firme, plana y sin almohada.

Cuando tenga edad para darse vuelta por sí mismo(a), lo podrá dejar dormir en cualquier posición que al niño y niña le guste.

* **Abrigue al bebé pero no demasiado.** No le ponga más ropa que lo que usted lleva puesta. Si usted necesita una chomba, póngale una al bebé. Si usted está cómodo en camiseta, entonces lo mismo le bastará al bebé. Para ver si el niño o niña está demasiado abrigado, tóquele la nuca. Si la piel está húmeda, el bebé tiene demasiado calor y debería quitarle algunas prendas de ropa o mantas.

* **Protéjalo del humo de cigarrillo.** Una casa sin humo es un lugar con menos riesgos del SMSL.

* **Amamante a su hijo(a).** La leche materna es buena para el bebé y ayuda a disminuir los riesgos del smsl.

* **Lo más seguro es que en la cuna del bebé no tenga cobertor ni frazada y que el colchón esté cubierto sólo con su sábana (idealmente elasticada) de abajo y nada más, para evitar riesgo de sofocamiento.**



PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

DESDE EL NACIMIENTO
A LOS 4 MESES | **B 6**

Los bebés no pueden liberarse de las cosas que pueden asfixiarlos. Una superficie firme y plana es el lugar más seguro para ellos.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

Hasta que el bebé cumpla 1 año, la posición más segura para dormir es boca arriba y sin almohada.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

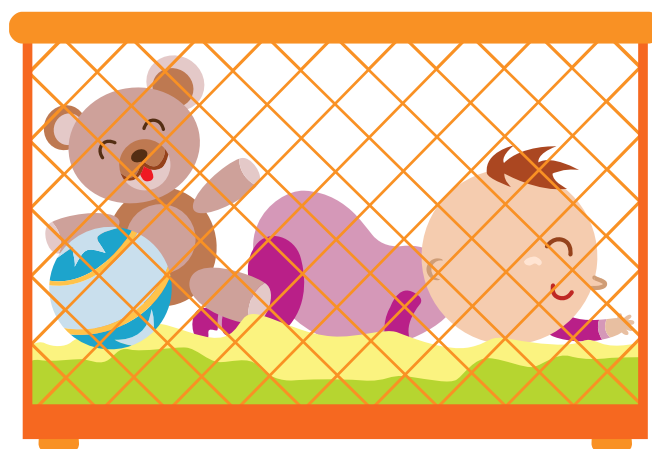
Agitando las piernas, el bebé puede llegar a darse vuelta, rodar y caerse desde donde usted lo deje.

PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA**B 7 | DESDE LOS 4
HASTA LOS 7 MESES**

Los bebés pueden tomar objetos y llevárselos a la boca y sufrir asfixia. Desde esta edad se les agudiza la vista y la motricidad fina. Les encanta tomar objetos pequeños y llevárselos a la boca.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

Los bebés tienen mucha habilidad para rodar sobre su cuerpo y caerse desde donde están. Evite dejarlos solos en una superficie alta.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

DESDE LOS 7
HASTA LOS 12 MESES | **B 8**

Los bebés se arrastran, gatean y se desplazan con rapidez. Ponga barrera a las escaleras.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



Los bebés se toman y tiran de las cosas para levantarse. Nunca deje cordones colgando ya que podrían enrollárselos en el cuello o brazos.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA**B 9 | DESDE 1 HASTA LOS 2 AÑOS**

Los niños y niñas ya caminan, aprenden a abrir cajones y muebles. Cierre con llave detergentes y tóxicos.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

El niño o la niña pequeño(a) se pone de pie, gatea, camina, trepa y alcanza más lugares o cosas que antes. No use manteles en esta etapa, ya que es muy probable que el niño(a) los tome para ponerse de pie y bote líquidos calientes sobre sí mismo.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

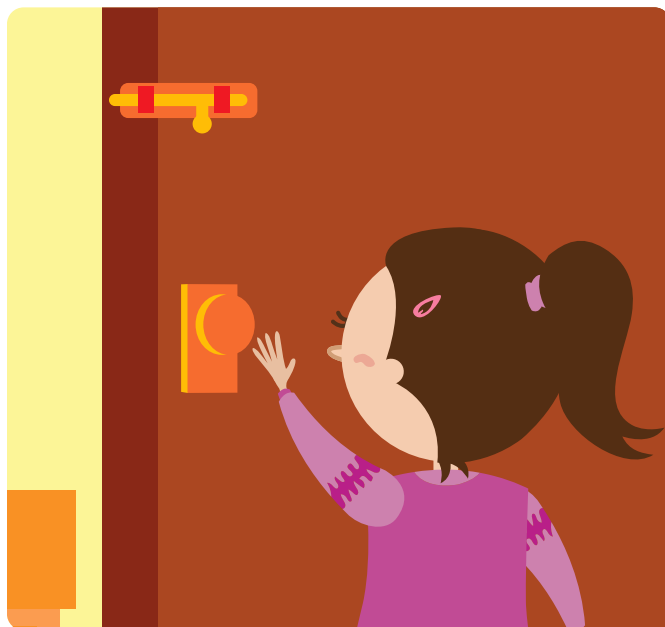
DESDE LOS 2
HASTA LOS 3 AÑOS | **B 10**

El niño y la niña pequeño(a) aprende a abrir puertas y salir a otros lugares. Use un pestillo alto en la puerta principal.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



El niño y la niña pequeño(a) es muy curioso(a) y le fascina imitar a los demás. Deje fósforos y encendedor fuera del alcance de su hijo(a).

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA**B 11** | DESDE LOS 3
HASTA LOS 4 AÑOS

El niño o la niña se vuelve más activo(a) y quiere hacer las cosas solo. Acompáñele y prevenga caídas.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

A esta edad, el niño/niña apenas empieza a aprender acerca de la seguridad. Enséñele a detenerse en cada calle y a esperarle a usted para cruzar donde corresponda.

EN PELIGRO**SIN PELIGRO**

PREVENGA LOS RIESGOS SEGÚN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

DESDE LOS 4
HASTA LOS 5 AÑOS | **B 12**

Al niño y a la niña les encanta trepar. No deje escaleras puestas porque son muy atractivas para subirse.

EN PELIGRO

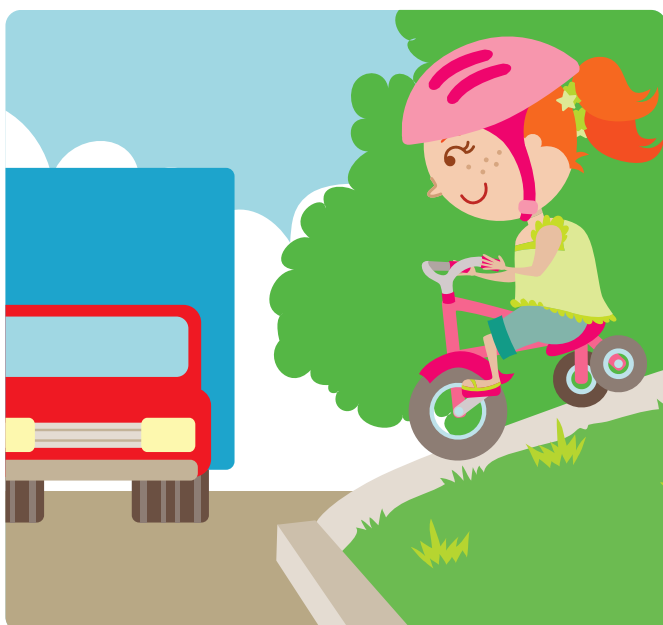


SIN PELIGRO



Ya pueden andar en triciclo o minibicicleta, enséñeles a detenerse para cruzar la calle con Usted.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



ELIMINE LOS RIESGOS INFANTILES EN SU CASA

B 13 | COCINA, BAÑO Y DOMITORIOS

Debe hacer de su casa un lugar seguro para niños y niñas.

LA COCINA

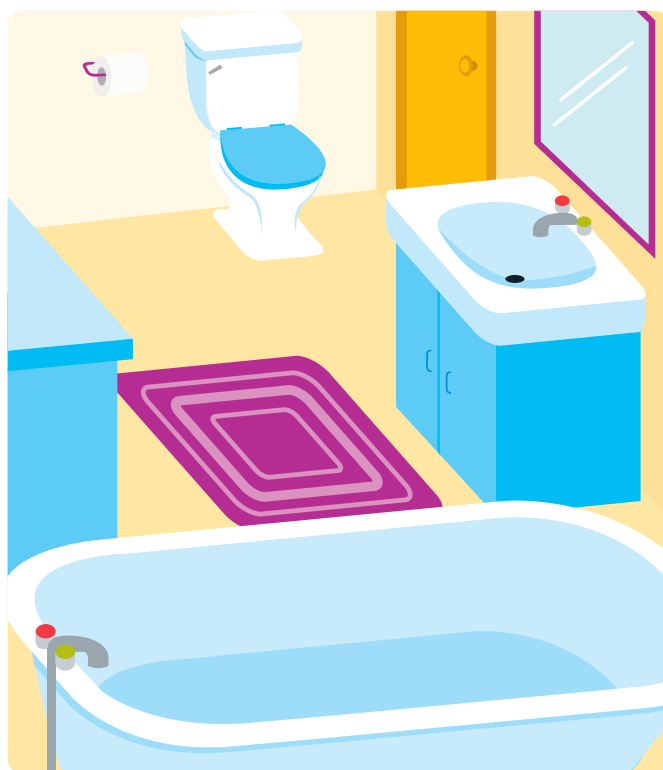
- * Dejar los mangos de las ollas hacia atrás y las ollas colocadas en los quemadores traseros.
- * No dejar nada que se prenda con fuego fácilmente (ropa, papel, libros) colgado o guardado cerca de la estufa o la cocina.
- * Los productos de limpieza, productos químicos y venenos guardados en sitios altos inalcanzables, bajo llave y en sus envases originales.
- * Ponga un seguro en la puerta del horno.
- * Los artefactos eléctricos (tostadores, freidoras) colocados lejos del agua y desenchufados.
- * Ningún cable eléctrico colgando o suelto.
- * Extintor en buen estado de funcionamiento.
- * La plancha y la tabla de planchar guardadas en un lugar seguro.
- * Mantener cuchillos y utensilios afilados fuera del alcance de los niños.
- * No dejar líquidos calientes al borde de las superficies.

EL BAÑO

- * Franjas o alfombras antideslizantes en la bañera.
- * Mantener la puerta cerrada para que no entren los niños y niñas pequeños(as).
- * Mantener la tapa del WC cerrada.
- * Los muebles que contienen medicamentos, productos de limpieza y de tocador (champú, desodorante y alcohol gel), cerrados con llave.
- * Maquillaje, horquillas de pelo y otros productos de tocador fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Secadores de pelo y otros aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños y niñas.

LOS DORMITORIOS

- * Camarotes sólo para niños y niñas mayores de 6 años.
- * Los cordones de las cortinas o persianas amarrados y fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Pintura no tóxica en las paredes y muebles.
- * Cunas y camas separadas de las paredes.



ELIMINE LOS RIESGOS INFANTILES EN SU CASA**PASILLOS Y ESCALERAS, BALCONES,
ELECTRICIDAD, BODEGAS Y VENTANAS | B 14****LOS PASILLOS Y LAS ESCALERAS**

- * Ninguna alfombra pequeña cerca de la escalera.
- * Barreras al pie y en lo alto de la escalera con cerrojos puestos.
- * Escalera bien iluminada y despejada, sin objetos sueltos.
- * Velador o lamparita en los pasillos entre los dormitorios y el baño.

LOS BALCONES

- * Nada que los niños y niñas puedan usar para subirse a la baranda del balcón (por ejemplo, ningún banco, mesa, silla ni macetero de flores).
- * Barrotes verticales y poco separados.
- * Los niños y niñas nunca se deberían quedar solos en el balcón.
- * Malla de protección en el balcón.

LA ELECTRICIDAD

- * Instalar un interruptor diferencial en la casa.
- * Use protectores para tapar enchufes.
- * Mantener fuera del alcance de los niños y niñas los objetos que puedan meter en los hoyitos del enchufe.
- * Alejar cables del alcance de los niños y niñas.
- * Desenchufe los aparatos después de usar.

LAS BODEGAS

- * Quitar las puertas de refrigeradores y congeladores que no se utilizan.
- * La temperatura del agua caliente a 50° C como máximo.
- * La lavadora con rodillos debe estar desenchufada. Dejar lavadora sin agua. Desenchúfela si tiene que salir.
- * Detergentes y blanqueadores de ropa fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Pinturas, solventes, insecticidas y venenos guardados bajo llave y fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Herramientas fuera del alcance de los niños y niñas o bajo llave; herramientas eléctricas desenchufadas cuando no se usan.
- * Materiales para pasatiempos y artesanías fuera del alcance de los niños y niñas.

LAS VENTANAS

En el segundo piso es necesario poner un tope para evitar abrir mucho la ventana o bien mallas o rejillas de protección.

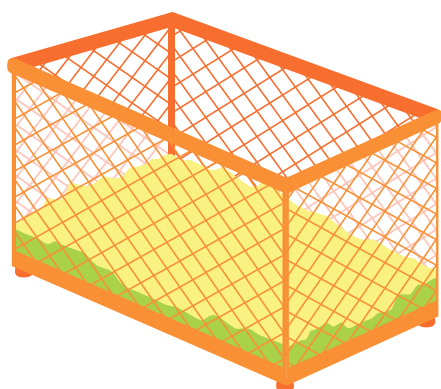


ELIMINE LOS RIESGOS INFANTILES EN SU CASA

B 15 | SUGERENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE LOS MUEBLES Y ACCESORIOS INFANTILES

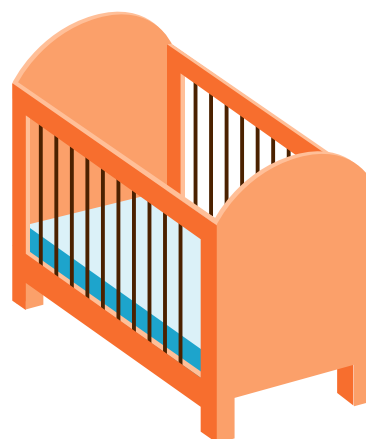
CORRALES

- ★ En buen estado.
- ★ Piso sólido, colchoneta delgada de espuma forrada.
- ★ Bisagras y esquinas seguras que no pellizquen los dedos.
- ★ Si es un corral con red, las paredes deben estar hechas de mallas muy finas, sin desgarros ni roturas.
- ★ La distancia entre los barrotes no debe ser mayor a 7,5 cm.



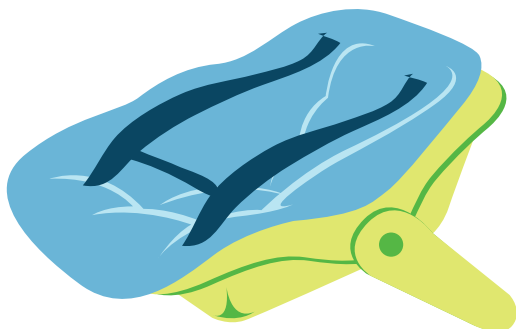
CUNAS

- ★ La cuna debe ser sólida, armada con tornillos y pernos, no con ganchos o abrazadera.
- ★ El tamaño del colchón debe ajustar bien. Si caben más de 2 dedos entre el colchón y la cuna, el colchón es demasiado pequeño.
- ★ No poner almohadas en la cuna.
- ★ No deje juguetes grandes en la cuna, sobre los que el niño o la niña pudiera subir.
- ★ Desde el colchón hasta el borde de la baranda deben haber como mínimo 60 cm.



ASIENTOS PARA BEBÉS (SILLA NIDO)

- ★ Base ancha y sólida.
- ★ Con cinturón de seguridad.
- ★ Base antideslizante.
- ★ Colocados sobre el piso, nunca sobre la mesa.



SILLAS ALTAS PARA COMER

- ★ Lejos de la cocina y de los estantes.
- ★ De base ancha y sólida.
- ★ Con cinturón de seguridad.
- ★ La bandeja no tiene bordes puntiagudos ni partes que puedan pellizcar los dedos.



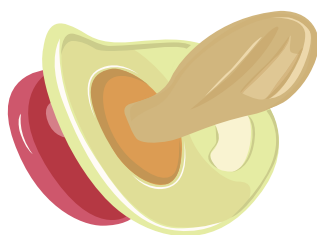
Antes de comprar o tomar prestado un mueble o equipo para bebés, revíselo con cuidado. Compruebe si es seguro.

ELIMINE LOS RIESGOS INFANTILES EN SU CASA**SUGERENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE
LOS MUEBLES Y ACCESORIOS INFANTILES | B 15****COCHECITOS Y SILLAS DE PASEO**

- * Sólidos.
- * De tamaño adecuado para la estatura y el peso del niño y la niña.
- * Cinturón bien sujeto.
- * Frenos en buen estado.
- * No sobrecargue el cochecito ni la silla de paseo, ni transporte más de un niño o niña.
- * El bebé debe estar en su coche mirando al adulto que lo lleva.
- * Los niños(as) más grandes pueden mirar hacia adelante mientras se les lleva.

**CHUPETES**

- * Deben estar hechos de una sola pieza.
- * Examínelos para ver si presentan signos de uso y bote los chupetes gastados.
- * No los amarre al cuello del bebé.

**ANDADORES**

- * Ningún andador es seguro, arriesga al niño y a la niña a llegar hasta más peligros y no favorece el caminar. Por lo que se sugiere no usarlos

**ROPAS**

- * Sin cordones, cintas, pañuelos o bufandas que cuelguen.
- * Las ropas deben ajustar bien.
- * Ropa de dormir de tejidos que no sean sintéticos ni fácilmente inflamables.



Lo ideal es que el niño(a) no pase muchas horas al día en sillas, corrales ni cunas, sino con sus padres y en la alfombra de goma Eva, que se entrega en el Programa de Apoyo al Recién Nacido(a).

ELIMINE LOS RIESGOS INFANTILES EN SU CASA

B 16 | PRECAUCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- * Maquillaje y medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Plantas fuera del alcance de los niños y niñas; recoja las hojas caídas.
- * Los cables eléctricos pegados con cinta a la pared.
- * Protector delante de la estufa, brasero o estufa a leña.
- * Pulseras, anillos, collares, monedas, tornillos y agujas fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Nada que se prenda con fuego fácilmente (ropa, papel, libros) colgados o guardados cerca de la estufa, brasero o estufa a leña.
- * Rejas o mallas de seguridad, o topes en todas las ventanas de los pisos altos (aunque deberían ser fáciles de quitar en caso de incendio).
- * Municiones guardadas bajo llave en otro lado.
- * Cinta adhesiva o algún autoadhesivo en las grandes puertas de vidrio para verlas con mayor facilidad y evitar choques.
- * Armas de fuego descargadas y bajo llave, siempre fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Bolsas de plástico fuera del alcance de los niños y niñas. Haga nudos en las bolsas de plástico delgadas antes de botarlas.
- * Retire todos los pequeños objetos que un bebé pueda llevarse a la boca.
- * Los globos de plástico (con un brillo parecido al papel de aluminio) son más seguros que los globos de goma y los pedazos de globos reventados fuera del alcance de los niños y niñas.
- * Reja de seguridad rodeando la piscina.
- * Si usa piscina inflable, vacíela después de usar.



JUGUETES SEGUROS | B 17

Un juguete seguro es el que se adapta a la edad de su hijo e hija. Un juguete que es bueno para un niño y niña mayor, puede ser peligroso para uno más pequeño(a). Cuidado con las piezas chicas que se puedan sacar de los juguetes, como las ruedas de autos.



Guarde los juguetes de los niños y niñas mayores fuera del alcance de los más pequeños.

Enseñe a los niños y niñas a ordenar sus juguetes para proteger a los más pequeños(as).



El instructivo de los juguetes debe estar siempre en español.

B 17 | JUGUETES SEGUROS

Los juguetes que no son seguros pueden hacer daño a los niños y niñas.

Proteja a los niños y niñas:

- ★ Examine la seguridad de los juguetes nuevos con mucho cuidado.
- ★ Revise los juguetes periódicamente para ver si tienen partes rotas o peligrosas.
- ★ Vigílelos mientras juegan.

Los juguetes seguros están hechos para durar:

- ★ Están bien hechos, son sólidos y resistentes.
- ★ Se limpian y se mantienen con facilidad.
- ★ No tienen bordes cortantes ni extremos puntiagudos, sino redondos y suaves.
- ★ No tienen piezas pequeñas.
- ★ No tienen cordones largos.
- ★ No están pintados con pintura a base de plomo.
- ★ Peluches con partes seguras que no puedan ser desprendidas.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO

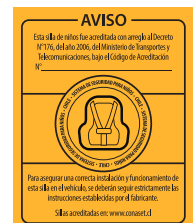


*Un niño o una niña pueden hacerse daño
aun con un juguete seguro, si no lo usan correctamente.*

Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte de niños entre 1 y 14 años en Chile. Cuando se usa la silla se evitan entre el 50% y 80% de las heridas mortales y graves de los niños o niñas en un accidente, por esta razón el uso correcto de la silla para niño o niña es obligatorio e importante.

Reglas de oro

- * Tu hijo o hija debe utilizar silla desde su primer viaje en auto cuando salga del hospital.
- * ***Se recomienda que los niños y niñas menores de cuatro años viajen mirando hacia atrás.***
- * Llévalo SIEMPRE en su silla, por más corto que sea el trayecto y aunque el niño o niña se resista.
- * La mejor silla no es la de mayor precio, sino la adecuada para la edad, peso, talla y contextura física del niño o niña, según el vehículo y sistema de anclaje disponible en el auto.
- * Si vas a amamantar, estaciona el vehículo, tu guagua puede salir eyectada.
- * No compartas tu cinturón con tus hijos o hijas.
- * Da el ejemplo: Recuerda que todos los ocupantes del auto deben utilizar cinturón de seguridad.
- * En caso de accidente de tránsito o vencimiento de la silla no vuelvas a ocuparla nuevamente, ya que sus materiales pueden haber sufrido un desgaste que la hace ineficiente.
- * Revisa que tenga certificación.



EN PELIGRO

Nunca lleve en auto a un niño(a) en brazos, use la silla para niños(as).



SIN PELIGRO



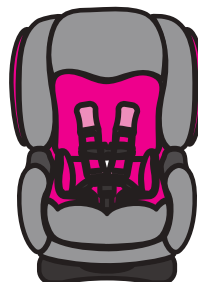
Todas las personas deben usar siempre cinturones de seguridad, los niños y las niñas con mayor razón aún.

B 18 | EN EL AUTO

¿Cuál es la silla apropiada para mi hijo o hija?

**Silla Nido**

Recién nacidos de
2 a 10 kilos
Orientación:
Asiento trasero
mirando hacia
atrás.

**Silla Convertible**

Recién nacidos de
2 a 18 kilos
Orientación:
Asiento trasero
mirando hacia
atrás.

**Silla Convertible**

18 a 29 kilos
Orientación:
Asiento trasero
mirando hacia
adelante utilizando
arnés interno.

**Silla Combinada***

18 a 36 kilos
Orientación:
Asiento trasero
mirando hacia
adelante utilizando
arnés interno.

NOTA: Los pesos indicados son valores referenciales. Los límites de peso y altura permitidos de cada silla, los indica el fabricante.

* La silla combinada primero se utiliza como silla que asegura al niño o niña con arnés interno y a medida que va creciendo se transforma en butaca.



*Nunca deje a niños ni niñas encerrados dentro del auto,
ni mucho menos al sol y con las ventanas cerradas.*

La mayoría de los accidentes ocurren cerca de la casa.

Pónganse los cinturones de seguridad siempre, aun durante un viaje corto.

Los niños y niñas no sólo se pueden hacer daño cuando viajan en auto. También cuando van caminando, los autos que circulan también los pueden lastimar. **La mayoría de los accidentes que suceden en la calle se pueden evitar.**

Los niños y niñas no miden el peligro, enséñeles a no pisar la calle, a cruzar bien la calle (que vean para ambos lados, con luz verde y en paso de cebra). Usted es un ejemplo para un niño o niña, entonces respete las normas del tránsito.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



LA SEGURIDAD INFANTIL

B 20 | LUGARES PELIGROSOS

No es seguro dejar que los niños y niñas menores de 5 años jueguen solos(as) lejos de su casa. Pero desde ahora usted puede enseñarles a reconocer cuáles son los lugares seguros y cuáles los peligrosos, de modo que ya lo sepan para cuando sean más grandes.

Recorra el vecindario con su hijo e hija para mostrarle los siguientes lugares peligrosos:

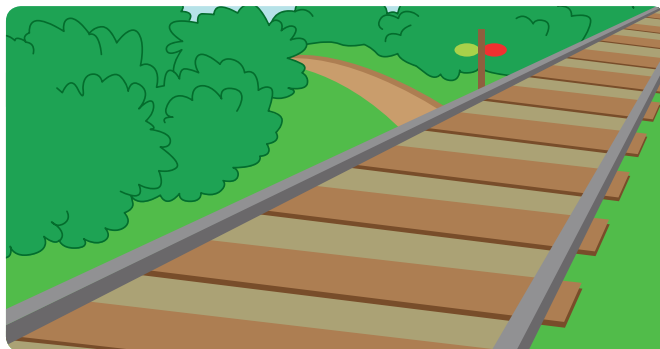
Casas abandonadas



Obras en construcción



Vías de tren



Terrenos baldíos



Ríos, canales, alcantarillas, pozos



Esos lugares son peligrosos. Explíquelo a su hijo e hija las razones.

LAS PERSONAS EXTRAÑAS | B 21

Enseñe a sus hijos e hijas:

- * Que no deben hablar con personas extrañas (ni personalmente ni por teléfono) ni aceptar nada que ellos les ofrezcan, ni mascotas, ni mucho menos subir a sus autos.
- * Que no deben ir a ningún lado con alguien que no conozcan, aunque la persona les diga: *Tú mamá me mandó que te viniera a buscar*.”
- * Nunca abrir la reja o puerta a personas extrañas.
- * A que le digan a usted siempre adónde van.
- * Enséñeles que pueden recurrir a carabineros, los que se pueden identificar porque usan uniforme verde. Ellos pueden ayudar a los niños y niñas cuando están en dificultades.



Los menores de 6 años están siempre más seguros(as) cuando alguien los vigila o cuida.

LA SEGURIDAD INFANTIL

B 22 | LESIONES FRECUENTES

La mayor parte de los accidentes que ocurren fuera de la casa se pueden prevenir.

EN PELIGRO



SIN PELIGRO



EN PELIGRO



SIN PELIGRO



Muchas lesiones que sufren los niños y niñas en el exterior de la casa ocurren en los parques, plazoletas y patios traseros donde hay juegos infantiles (columpios, resbalines, balancines, etc.). Vigile a sus hijos e hijas atentamente mientras juegan. Revise las hamacas, resbalines y el estado de los juegos para asegurarse de que no sean peligrosos.

- * ¿Está bien construido y es sólido el juego infantil?, ¿Tiene astillas, bordes afilados o piezas rotas?
- * ¿Es blando el piso debajo del juego infantil?. ¿La arena, el piso de goma y el suelo tienen recubrimientos seguros?
- * La mayor parte de las lesiones que ocurren en las plazas de juegos son provocadas por caídas en superficies duras.
- * ¿Es adecuado el juego infantil para la edad y tamaño de su hijo o hija?. Los niños y niñas pequeños(as) necesitan juegos de tamaño pequeño.



Asegúrese que la plaza de juegos y el patio no sean peligrosos para su niño o niña.

Jugar afuera en un día soleado es muy divertido. Sin embargo, los bebés y los niños y niñas tienen una piel sensible, que se quema con facilidad y requiere protección.

Para prevenir las quemaduras de sol:

Use una crema con filtro solar cada vez que sus hijos o hijas jueguen al aire libre, no solamente los días de sol. Ellos o ellas se pueden quemar también en un día nublado o con la luz que refleja la nieve, el agua o la arena.

- * Lea la etiqueta del envase para asegurarse de que la crema con filtro solar bloquee los rayos UVA y UVB. El factor protector (SPF) debe ser mínimo 15 y si el niño o niña es de piel muy clara debe ser mayor de 30.
- * Aplíqueles la crema con filtro solar **30 minutos antes** de que sus hijos salgan afuera.
- * No olvide aplicar en la cara, las orejas, la nariz, la nuca y la parte superior de los pies. Es necesario cubrir toda la piel que quede expuesta o sin estar cubierta por la ropa.
- * El filtro solar pierde eficacia después de un rato. Repita la aplicación cada 2 ó 3 horas.
- * A los bebés se les puede poner bloqueador solar con micropigmentos desde los 6 meses de edad.

Vístalos con ropa que los proteja del sol

- * Haga que los niños y niñas se pongan gorro y polera cuando jueguen afuera.
- * Asegúrese que los anteojos de sol ofrezcan protección contra los rayos UV.

No permanezcan mucho tiempo al sol

- * Aliéntelos a jugar a la sombra entre las 10.00 y las 15.00 hrs. Estas son las horas del día en que el sol está más intenso.
- * Escuche o lea las noticias de indicadores de radiación ultravioleta.

Mantenga los bebés a la sombra

- * Los bebés menores de 1 año de edad son demasiado pequeños para usar filtro solar y no se les debe exponer al sol. Aun en la sombra, es necesario ponerles gorro y polera para proteger su piel de los rayos solares reflejados.



LA SEGURIDAD INFANTIL

B 24 | LA SEGURIDAD EN INVIERNO
O EN ZONAS AUSTRALES

En invierno, es muy divertido jugar al aire libre y se puede hacer con seguridad. Como son pequeños(as), los niños y niñas se enfrían con gran rapidez. Por lo tanto, es importante mantenerlos secos y abrigados cuando salen afuera.

Vístalos con ropas abrigadas

★ Asegúrese de que usen gorro, abrigo, calcetines gruesos, botas y guantes o mitones.

★ Si su hijo o hija usa bufanda, asegúrese de que esté bien metida dentro de la chaqueta. Los niños y niñas pueden ahorcarse si la bufanda se engancha en alguna cosa.

Jueguen en condiciones seguras

★ Temperaturas aceptables: Mantenga a los niños y niñas dentro de la casa cuando la sensación térmica se considere peligrosa en su zona geográfica.

★ Vientos aceptables: Mantenga a los niños y niñas dentro de las casas si hay ráfagas de viento peligrosas para su localidad.

★ Haga que los niños y niñas usen casco cuando se deslicen en trineos. No permita que los niños o niñas se deslicen solos(as).



LA SEGURIDAD
EN UN BOTE O BARCO | B 25

En toda embarcación debe haber:

- * Un anillo salvavidas para cada persona
- * Un anillo salvavidas para bebés, de tamaño adecuado
- * Un balde o bomba para evacuar el agua
- * Dos remos
- * Un extintor
- * Algo que haga ruido, como un pito o una bocina para dar alarma
- * Algún salvavidas que se le pueda tirar a alguien que se caiga al agua, como una cuerda o algo que flote
- * Seis luces de bengala para hacer señales en caso de urgencias
- * Luces en la parte superior y delantera de la embarcación



Asegúrese de que la embarcación esté bien atada al muelle y que los niños y niñas se mantengan lejos del motor y del borde costero.

LA SEGURIDAD INFANTIL

B 26 | LA SEGURIDAD
EN EL CAMPO

Las casas en el campo y establecimientos agrícolas son lugares peligrosos para los niños y niñas pequeños(as), porque además de ser hogares, también son lugares de trabajo. Los niños y niñas menores de 5 años deben estar vigilados todo el tiempo. El lugar más seguro para ellos es un área de juego rodeada de una reja.

- ★ Aparte del chofer, nadie debe andar en un tractor u otra máquina grande, menos aun los niños y niñas.
- ★ En la época de la cosecha, no permita que los niños y niñas vayan a los campos.
- ★ No permita que los niños y niñas jueguen sobre la paja o el trigo recién cortado, por peligro a ser mordido por una araña.
- ★ Aleje a los niños y niñas de la maquinaria y las herramientas. Antes de encender el motor de una máquina, asegúrese de que no haya niños o niñas en las cercanías.
- ★ Guarde bajo llave los fertilizantes, productos químicos y pesticidas.
- ★ Aleje a los niños y niñas pequeños de los animales grandes.
- ★ Evite que se duerman con mamaderas o alimentos en sus camas para no atraer ratones.



*Enseñe a los niños y niñas las reglas de seguridad.
Recuerde, la seguridad se aprende mejor repitiendo los temas.*

¿QUÉ DEBO HACER CON MI HIJO O HIJA EN CASOS DE URGENCIA? | B 27

A pesar de todas las precauciones, a veces ocurren accidentes. Si su hijo o hija se ha lastimado en forma grave, usted necesitará conseguir ayuda inmediatamente. En estos momentos usted no tendrá tiempo de buscar los números de teléfonos que necesitará en caso de urgencia. Por esta razón, escríbalos en la ficha autoadhesiva adherida en la contratapa. Despréndala y péguela en el teléfono o en la pared cerca del teléfono. La información sobre primeros auxilios que encontrará en este libro es muy básica. Infórmese sobre las posibilidades que existen donde usted vive para aprender más sobre primeros auxilios si lo desea.

La información sobre primeros auxilios que encontrará en este libro es muy básica. Infórmese sobre las posibilidades que existen donde usted vive para aprender más sobre primeros auxilios si lo desea.

Para la atención de salud de urgencia, vaya:

1. A su centro de salud, de 8:00 a 17:00 hrs.
2. Al Servicio de Atención Primaria de Urgencia de su comuna (SAPU), después de las 17:00 hrs. y en horario no hábil. Averigüe cuál SAPU le corresponde a su domicilio y cuál es el horario de atención. Anote estos números en un lugar visible.

Para otras urgencias:

Fonofamilia Carabineros de Chile: Para solicitar información y ayuda en casos de maltrato infantil, violencia intrafamiliar y temas de familia.

Fonoinfancia es un teléfono de ayuda para consultas sobre temas de crianza y desarrollo infantil que sean urgentes. Es un servicio gratuito y de cobertura nacional.

NÚMEROS DE EMERGENCIA

Ambulancia: **131**

Centro de Salud:

SAPU:

Centro de Toxicología UC: **22 635 38 00**

Carabineros de Chile: **133**

Fonofamilia Carabineros de Chile: **149**

Bomberos: **132**

Fonoinfancia: **800 200 818**

Fono SERNAM violencia contra las mujeres: **800 104 008**

CONTACTOS IMPORTANTES:

Padre:

Madre:

Familiar cercano:

Vecino(a):



**Conserve los números de urgencia a la vista:
en el refrigerador o cerca del teléfono.**

PRIMEROS AUXILIOS

B 28 | EL BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Este es el equipo básico de primeros auxilios que usted necesitará para tratar la mayoría de las lesiones frecuentes y enfrentar algunas emergencias. El botiquín para tener en el auto puede incluir también una linterna y monedas para hacer llamadas telefónicas en caso de urgencia.

- * **Compresas de gasa** (estériles y en envase individual) para limpiar y cubrir cortes y rasmilladuras demasiado grandes como para cubrir con tiras adhesivas tipo “parche curita”.
- * **Compresas de gasa no adherentes** para cubrir quemaduras.
- * **Pinzas con puntas aplanadas** (algunas terminan en punta) para extraer astillas y espinas de la piel.
- * **Tiras adhesivas tipo “parche curita”** para pequeños cortes y rasmilladuras.
- * **Vendas** (o cinta de primeros auxilios) para sujetar las compresas de gasa.
- * **Un paño grande y cuadrado** (como un pañal) o vendaje triangular y alfiler de gancho para usar como cabestrillo o sujetar vendajes.
- * **Gautes desechables** para utilizar cuando trate heridas que sangren.



MORDEDURAS Y PICADURAS | B 29

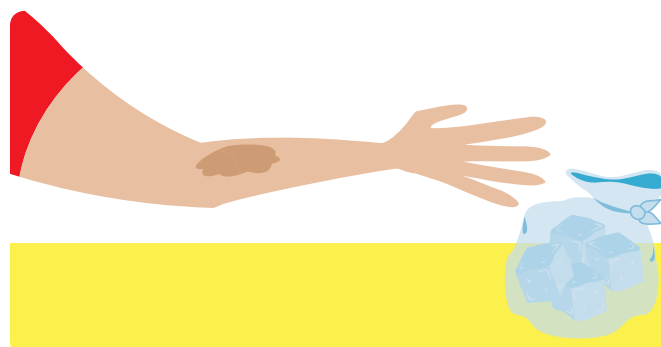
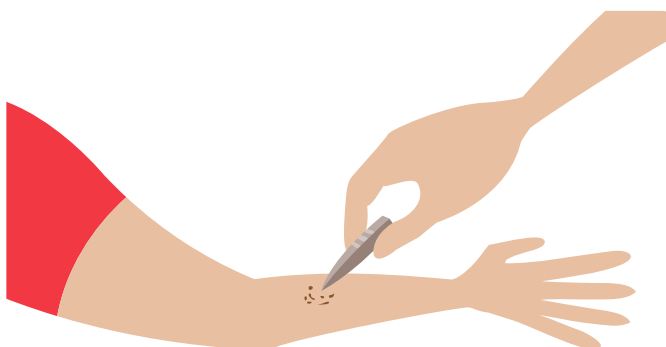
MORDEDURAS DE OTROS NIÑOS Y ANIMALES

1. Si la mordedura le ha cortado la piel, consulte en su centro de salud. La herida podría infectarse. Quizá sea necesario darle la vacuna antitetánica.
2. Lave la herida con agua.
3. Cúbrala con una compresa de gasa o paño limpio para ir al centro de salud o a la urgencia.
4. Si es una mordedura de un animal identificado, observe al animal para ver si presenta reacciones de la Rabia: agresividad, espuma por la boca, si busca lugares oscuros. Si es así deberá ponerse la vacuna antirrábica prescrita por un médico.



PICADURAS DE INSECTOS: ABEJAS Y AVISPAS

1. Quite el aguijón con una pinza.
4. Si se hincha mucho cualquier parte del cuerpo del niño o de la niña, consulte a su centro de salud.
2. Lave la picadura con agua y jabón.
3. Aplique hielo o un paño mojado en agua fría.



Para los niños y niñas con alergias graves a las picaduras de abejas y avispas, se debe dirigir inmediatamente a la urgencia o a su centro de salud más cercano.

PRIMEROS AUXILIOS

B 30 | FRACTURAS

EN CASO DE FRACTURA

Si usted cree que un hueso se ha fracturado, consulte a un servicio de urgencia de inmediato.

1. No trate de colocar el hueso en su lugar ni de ponerlo en otra posición.
2. Evite todo movimiento de la parte lesionada.
3. Consuele al niño o niña, manténgale abrigado(a) y pida ayuda.
4. No le dé al niño o niña nada de beber ni de comer.

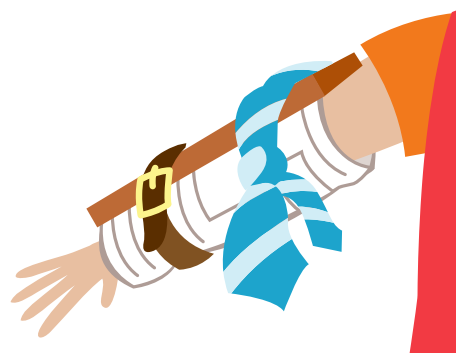
ENTABLILLADO

Si se demora en llegar al hospital, una tablilla ayuda a inmovilizar el hueso fracturado.

Cualquier objeto rígido puede servir de tablilla: unas varillas, una tabla de madera, un diario doblado, un paraguas.

Ponga una tela que sirva de contacto entre la tablilla y la piel, usando una toalla, polera, manta o mantel.

Amarre el entablillado (no lo haga demasiado fuerte) con una corbata, cuerda, bufanda, pañuelo, cinturón o cordón.

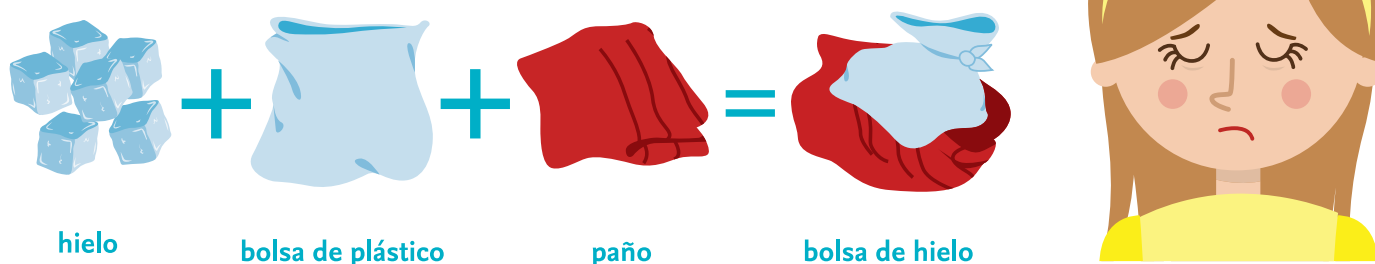
**Importante:**

Si usted cree que la lesión es en la nuca o la espalda, **no mueva al niño o niña por ningún motivo.**

Ponga toallas o sábanas enrolladas alrededor de la cabeza para impedir que se mueva. **Consiga ayuda de inmediato.**

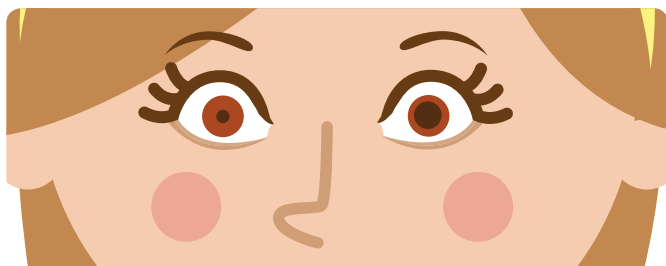
GOLPES Y CHICHONES EN LA CABEZA | B 31

1. Aplique compresas frías o una bolsa de hielo para reducir la hinchazón y el dolor. Póngalas y sáquelas en forma intermitente, para no quemar la piel por el frío. Haga esto por unos 30 minutos.
2. Esa noche, despierte al niño o niña cada 2 horas para asegurarse de que esté consciente y se encuentre bien (siempre y cuando lo haya visto un médico).
3. Todo niño o niña con un golpe fuerte en la cabeza debe concurrir a urgencia, no se debe movilizar y hay que comprobar si está consciente.
4. Si el niño o niña está inconsciente, aunque sea por unos pocos segundos o minutos, si presenta náuseas o vómitos llévele inmediatamente al servicio de urgencia más cercano.
5. Antes y durante el traslado mantener su cuello sujetado con las manos o ropas y la cabeza hacia un lado (por posible vómito), en posición acostado(a) y ojala en una superficie plana.
6. No dar nada por la boca, ni tampoco agua.

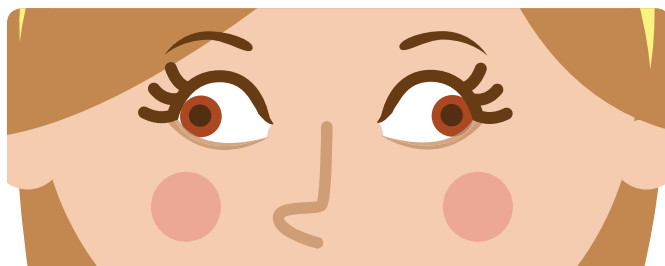


Si observa cualquiera de los signos de peligro siguientes, aun después de varios días, **lleve el niño o a la niña al hospital:**

- * Mucho sueño
- * Vómitos
- * Debilidad en los brazos o las piernas
- * Dificultad para hablar
- * Fuerte dolor de cabeza
- * Convulsiones
- * Sangre o un líquido claro que sale de los oídos o la nariz



- * Si la pupila de un ojo está más grande que la del otro



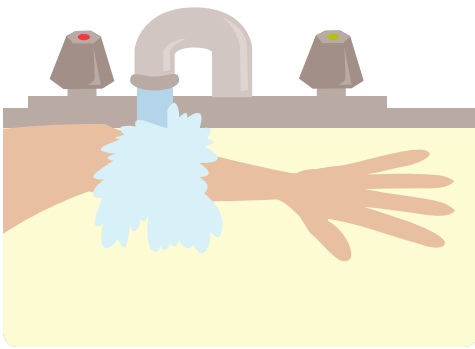
- * Si los ojos no se mueven juntos para el mismo lado

PRIMEROS AUXILIOS

B 32 | QUEMADURAS

POR OBJETOS O LÍQUIDOS CALIENTES

1. Haga correr agua fría sobre la parte quemada largamente, hasta que pase el dolor.
2. Retire la ropa si es posible, pero si está pegada a la piel, no la quite.
3. Seque la zona suavemente con una compresa de gasa estéril o un paño limpio.
4. Cubra la quemadura con una compresa de gasa seca o húmeda (use un poco de agua limpia o un poco de vaselina líquida, para que no se pegue a la piel)
5. No ponga mantequilla ni cremas ni ungüentos ni medicamentos ni yerbas secas en la quemadura.



POR FUEGO

1. Debe impedir que el niño o la niña corra, trate de revolarle en el suelo o cúbralo con una manta (que quita el oxígeno) para que las llamas se apaguen.
2. No intente sacar los restos de la ropa quemada adheridas a su piel.
3. Cubra las quemaduras con una gasa o paño limpio.
4. Concurra rápidamente al servicio de urgencia.

POR DESCARGA ELÉCTRICA

1. Desconecte la corriente bajando el interruptor, verifique que la superficie no esté mojada al acercarse. Si no puede cortar la electricidad, NO INTENTE RETIRAR AL ACCIDENTADO(A) DIRECTAMENTE CON SUS MANOS porque usted también se electrocutaría. Intente retirar al niño o niña usando un objeto aislante madera, goma, vidrio, etc.
2. Si pudo retirarlo, aléjelo a un lugar seco porque la superficie húmeda es conductora de electricidad.
3. No rompa las ampollas de la quemadura.
4. No quite las ropas pegadas a la quemadura.
5. Si la zona quemada son manos o pies, se deben mantener los dedos abiertos, colocando gasas entre ellos o un paño limpio.



¡Pida atención médica para toda quemadura grande y más aún si se ubica en la cara, ojos, cuello, manos, pies, genitales, pliegues (codos, rodillas)!

VAYA AL SERVICIO DE URGENCIA MÁS CERCANO.

ATORAMIENTO EN BEBÉS | B 33

Si el bebé puede respirar aún, hace sonidos o tose, quédese junto a él o ella para ayudarlo. No trate de hacer salir el objeto. Deje que el bebé trate de expulsarlo solo, tosiendo. Pero si se pone azulado o si no puede respirar ni llorar, es necesario actuar con rapidez, así:

1. Ponga al bebé boca abajo a lo largo de su brazo. Sosténgale la cabeza y el cuello con una mano.
2. Con la palma de la otra mano, déle 5 golpes entre los omóplatos o los huesos de la parte de arriba de la espalda.
3. Si esto no da resultado, dé vuelta al bebé boca arriba sobre su brazo, sujetándole siempre la cabeza con la mano.
 - * Apoye el brazo en su pierna para que la cabeza del bebé quede más baja que el pecho.
 - * Imagine una línea entre los pezones
 - * Ponga dos dedos de su mano al medio de esa línea y un poco más abajo.
 - * Presione firmemente 5 veces
4. Si es necesario, repita las palmadas en la espalda y las presiones en el pecho hasta que salga el objeto o el bebé pierda el conocimiento.



Que alguien consiga ayuda médica urgente, llamando una ambulancia o dirigiéndose a un Servicio de Urgencia.

PRIMEROS AUXILIOS

B 33 | ATORAMIENTO EN BEBÉS

Si el lactante pierde el conocimiento, es necesario pedir ayuda inmediatamente, vaya al Servicio de Urgencia. Entretanto, usted debe tratar de sacar lo que está obstruyendo las vías respiratorias.

1. Acueste al bebé boca arriba sobre una superficie plana y firme. No haga esto si su bebé está con vómitos.
2. Ponga el pulgar encima de la lengua de su hijo o hija y sosténgale el mentón con los otros dedos de esa mano.
3. Sujetando siempre la lengua y el mentón del bebé, levántele la cabeza desde la nuca.
4. Mire dentro de la boca y si ve alguna cosa, use el dedo índice para retirarla.
No busque a ciegas con el dedo.
No trate de sacar nada que no pueda ver.
5. Levante el mentón del bebé. Ponga su boca sobre la boca y la nariz del bebé, de modo que el aire no se escape.
6. Sopla suavemente una vez en la boca del bebé.
 - * Si el pecho del bebé se levanta, vuelva a soplar cada 3 segundos. Separe su boca después de cada soplo para dejar salir el aire por la boca del bebé.
 - * Si el pecho del bebé no se levanta, levántele el mentón y sopla aire otra vez. Si todavía el pecho del bebé no se levanta, vuelva a darle palmadas en la espalda y presiones en el pecho. Intente otra vez despejar las vías respiratorias. Vuelva a soplar en la boca del bebé.
7. Repita esas etapas hasta que él o ella pueda respirar por sí mismo(a) o llegue ayuda médica.

Los bebés se llevan todo tipo de cosas a la boca. Se pueden atorar con globos de goma, bolitas, piezas de lego (juguete), salchichas, nueces, maní, “cabritas”, trozos de apio o zanahoria crudos, cáscaras de manzana, uvas, carne, bolsas plásticas, monedas, botones, etc.



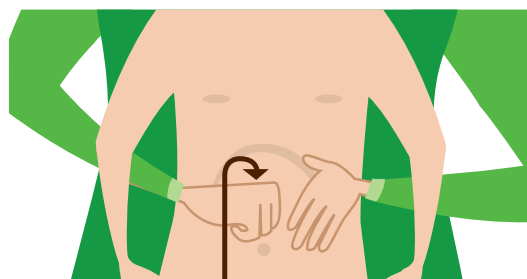
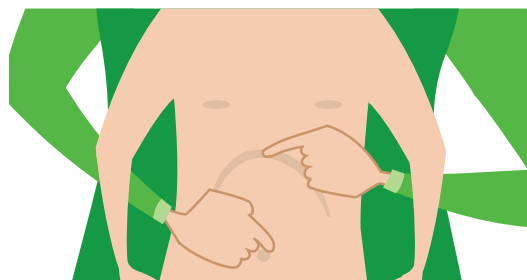
El bebé puede atorarse con cualquier objeto pequeño.

ATORAMIENTO EN NIÑOS Y NIÑAS | B 34

Si el niño o la niña puede respirar, hablar o toser aún, aliéntelo a que tosa. Quédese junto a él o ella para ayudarlo. No trate de hacer salir el objeto. Deje que el niño o la niña trate de expulsarlo tosiendo. Si se pone azulado(a), no puede respirar, hablar ni llorar, es necesario actuar con rapidez.

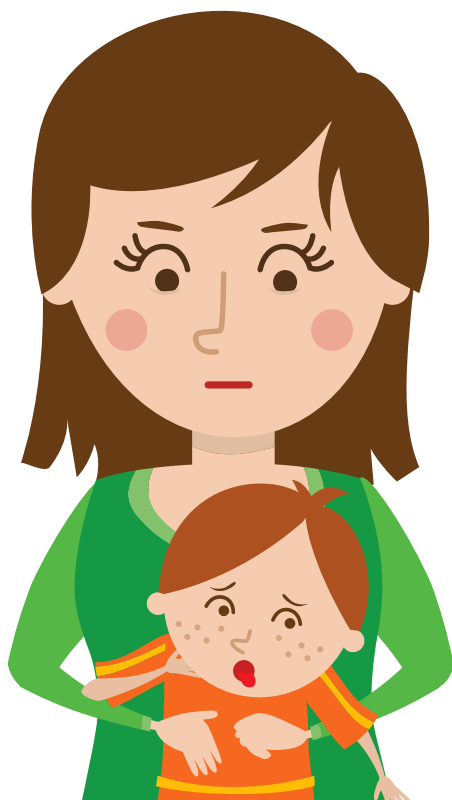
1. Realice compresiones abdominales.

- * Colóquese usted detrás del niño o de la niña.
- * Ponga los brazos alrededor de su cintura.
- * Localice el ombligo del niño o niña. Cierre el puño con el pulgar adentro. Coloque el puño un poco más arriba que el ombligo, pero bastante más abajo que la punta del esternón.
- * Rodee el puño cerrado con la otra mano.
- * Apriete hacia arriba, fuerte y rápidamente.



2. Repita las compresiones abdominales hasta que salga el objeto.

- * Suelte su brazo después de apretar, de modo que cada compresión abdominal sea separada de las otras.



PRIMEROS AUXILIOS

B 34 | ATORAMIENTO EN NIÑOS Y NIÑAS

Si el niño o la niña pierden el conocimiento, pida ayuda inmediatamente, vaya a un Servicio de Urgencia. Entretanto, usted debe tratar de extraer lo que está obstruyendo las vías respiratorias.

1. Acueste al niño o a la niña boca arriba sobre una superficie plana y firme.
2. Ponga el pulgar encima de su lengua y sosténgale el mentón con los otros dedos.
3. Sujutando siempre la lengua y el mentón del niño o de la niña, levántele la cabeza desde la nuca.
4. Mire dentro de la boca y si ve alguna cosa, sáquela con el dedo índice. No busque a ciegas con el dedo. No trate de sacar nada que no pueda ver.
5. Échele la cabeza hacia atrás y levántele el mentón. Aprétele la nariz y ponga su boca sobre la boca del niño o de la niña, de modo que el aire no se escape.
6. Sople suavemente una vez en la boca del niño o la niña.
 - * Si su pecho se levanta, vuelva a soplar cada 3 segundos. Separe su boca después de cada soplo para dejar salir el aire por la boca del niño o la niña.
 - * Si su pecho no se levanta, levántele el mentón y sople aire otra vez. Si todavía no se levanta, repita las compresiones del abdomen. Intente otra vez despejar las vías respiratorias y vuelva a soplarle en la boca.
7. ¡Repita esas etapas hasta que el niño o la niña pueda respirar por sí mismo(a) o llegue ayuda médica.

Los niños y niñas pequeños(as) se llevan todo tipo de cosas a la boca. Se pueden atorar con globos de goma, bolitas, piezas de lego (juguete), salchichas, nueces, maní, “cabritas”, trozos de apio o zanahoria crudos, cáscaras de manzana, uvas, carne, bolsas plásticas, monedas, botones, etc.



El niño o la niña pueden atorarse con cualquier objeto pequeño.

OBJETOS EN EL OÍDO Y EN LA NARIZ | B 35

OBJETOS EN EL OÍDO

- * Si el niño o la niña tiene un objeto atascado en el oído, no trate de sacárselo. Podría empujarlo aún más hacia adentro y hacer daño al tímpano.
- * A veces, un objeto ha sido empujado tan adentro que no se le puede ver. Cuando esto sucede, a veces sale del oído un líquido de mal olor.
- * Si se ha metido un insecto en el oído, póngale un poco de agua tibia. Esto terminará con el ruido y frecuentemente hará salir el insecto.

OBJETOS EN LA NARIZ

- * No intente quitar un objeto que se haya atascado en la nariz. Podría empujarlo aún más hacia adentro.
- * Pida al niño o a la niña que sople hacia afuera por la nariz.
- * Si no sale de esa manera, consiga atención médica, vaya al Servicio de Urgencia.



Consiga atención médica para sacar cualquier objeto atascado en la nariz o en el oído.

PRIMEROS AUXILIOS

B 36 | OBJETOS O PRODUCTOS QUÍMICOS EN LOS OJOS

UNA BASURA

- ★ Si una astillita o una basura se ha quedado incrustada en el globo del ojo, no trate de quitarla.
- ★ Impida que el niño o niña se frote o se toque el ojo.
- ★ **Consiga atención médica.**

TIERRA O BASURA BAJO LOS PÁRPADOS

- ★ Revise debajo del párpado inferior.
- ★ Tire suavemente el párpado hacia abajo.
- ★ Si puede ver el cuerpo extraño, quítelo suavemente con la punta de un pañuelo o un paño limpio.
- ★ Revise debajo del párpado superior.
- ★ Sujete las pestañas y levante el párpado hacia arriba, tirándolo hacia afuera.
- ★ Lave el ojo dejando correr el agua hacia abajo y hacia la nariz.

UN PRODUCTO QUÍMICO

- ★ Mantenga el ojo abierto
- ★ Lávelo suavemente con agua de la llave durante 10 minutos por lo menos. No deje que el agua del lavado de un ojo entre en el otro ojo.
- ★ **Consiga atención médica, vaya a la urgencia de su centro de salud.**



Si el ojo sigue enrojecido, llora o duele después del lavado, consiga atención médica.

EXPOSICIÓN AL FRÍO
(HIPOTERMIA) | B 37

Cuando los niños y niñas son pequeños(as) se enfrían mucho y muy rápido cuando se exponen al frío, al agua fría o cuando sus ropas se mojan y hace frío. Asegúrese de que las ropas que su hijo o hija lleva puestas están secas y son abrigadas.

CONGELAMIENTO

Una exposición excesiva al frío puede producir congelamiento, en general, en los dedos de manos y de los pies, las mejillas, las orejas y la nariz.

¿Cómo reconocer el congelamiento?:

- * La piel se vuelve blanca o grisácea.
- * La parte congelada está muy fría y endurecida.
- * Está insensible y no duele.

Consulte a su centro de salud si:

- * Las partes congeladas no se vuelven rosadas.
- * Si el niño o niña tiene mucho dolor.

¿QUÉ SE DEBE HACER?

- * Caliente las partes congeladas del cuerpo de su hijo o hija contra su propio cuerpo o envuélvalas en ropas o paños, ojalá tibios.
- * No las frote con nieve ni con ninguna otra cosa.
- * Haga entrar al niño o a la niña a la casa lo más rápidamente posible.
- * Quítele las ropas apretadas o mojadas.
- * Ponga a remojar las partes congeladas en agua tibia (no caliente) o cúbralas con una manta o toalla precalentadas (no use guatero ni frazada eléctrica).
- * Deje de calentar las partes afectadas cuando la piel se ponga rosada. Cuando se empiezan a calentar, pueden doler mucho.
- * Déle al niño o niña líquidos calientes para beber.



PRIMEROS AUXILIOS

B 38 | EXPOSICIÓN AL CALOR Y SOL (INSOLACIÓN)

QUEMADURAS DE SOL

- ★ Aplique paños húmedos en agua fresca varias veces por día.
- ★ Deje que el niño o niña se quede un rato en un baño de agua fresca.
- ★ No deje que el niño o niña vaya al sol mientras tenga la piel roja.
- ★ Vaya a su centro de salud si le salen ampollas o la quemadura se hincha.
- ★ No rompa las ampollas.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- ★ Los niños y niñas deben beber una cantidad mayor de líquidos cuando hace calor.
- ★ No deben permanecer demasiado tiempo al sol.
- ★ Cubra a los niños y niñas con un sombrero o jockey, una polera y póngales anteojos de sol.

INSOLACIÓN Y FATIGA DEBIDA AL CALOR

La insolación y la fatiga debida al calor son las formas más graves de una exposición al sol demasiado prolongada. Pueden ocurrir cuando el niño o la niña ha estado demasiado tiempo al sol o ha estado demasiado activo(a) en un clima muy caluroso.

Si el niño o la niña ha estado expuesto al sol demasiado tiempo, debe refrescarlo y pedir atención médica urgente.



Nunca deje a un niño o a una niña encerrado(a) en un auto. Para prevenir quemaduras de sol, aplíquele a su hijo o hija una crema con filtro solar de SPF 15 o más alto, 20 minutos antes de que se exponga al sol.

INTOXICACIONES | B 39

Si cree que su hijo o hija ha tomado algo venenoso, vaya a la urgencia de su centro de salud.

- * Guarde el frasco en que venía la sustancia tóxica o un poco de lo que el niño o niña haya comido.
- * No evitar el vómito.
- * Si es necesario consulte **B41 (página 57)**.

Comuníquese con el Centro de Toxicología de la Universidad Católica, CITUC :

Número de teléfono **22 635 38 00**. Este es un servicio telefónico que atiende consultas sobre intoxicaciones las 24 horas del día.



Guarde el número del Centro de Toxicología cerca del teléfono.

PRIMEROS AUXILIOS

B 40 | PEQUEÑOS CORTES Y HEMORRAGIA NASAL

PEQUEÑOS CORTES

- ★ Lávese sus manos antes de lavar la herida.
- ★ Lave la parte lastimada con agua y jabón. Quite la suciedad con suavidad.
- ★ Tape los cortes con un “parche curita” o una compresa de gasa.
- ★ No cubra rasmilladuras ni rasguños.
- ★ No ponga cremas ni ungüentos sin indicación médica.

Pida atención médica:

- ★ Si el corte se vuelve más doloroso, si se enrojece, se hincha o si tiene pus.
- ★ Si los bordes del corte están separados.
- ★ Si no puede sacar toda la suciedad.
- ★ Si el corte está en el labio, párpado o cejas.
- ★ Si en el corte hay incrustados objetos como un anzuelo o trocitos de vidrio.

Es posible que el niño o la niña necesiten una vacuna antitetánica. Tenga a mano su carné de vacunación.



HEMORRAGIA NASAL

Los niños y niñas sangran de la nariz con frecuencia y generalmente esto no es grave (a menos que sea muy frecuente, debe consultar a su centro de salud).

1. Haga que el niño o la niña se siente e incline la cabeza hacia el lado contrario de donde le sale la sangre.
2. Apriétele la nariz durante unos 5 minutos, mientras respira por la boca, o presione el lado que le sangra.
3. Taponee con una gasa o algodón el lado que le sangra.

Si la nariz parece fracturada o si la hemorragia no cesa, vaya a la urgencia de su centro de salud.



ACCIONES DE URGENCIA | **B 41****EN UNA EMERGENCIA:**

No se ponga usted en peligro. Si usted se lastima, no podrá ayudar a su hijo o hija.

1. Verifique si el niño o la niña está CONSCIENTE.

- * Muévelo con suavidad y pregúntele si está bien.

2. Si el niño o la niña está CONSCIENTE.

- * Si él o ella puede contestarle, **revísele para ver si sangra.**
- * Si el niño o la niña sangra, siga los pasos descritos en **B44 (página 62).**



CONSIGA AYUDA,
vaya a la atención de salud de urgencia de su centro de salud.

CUIDADOS DE URGENCIA

B 41 | ACCIONES DE URGENCIA

3. Si el niño o la niña está **INCONSCIENTE**.

- * No le mueva. Asegúrese de que respire.
- * Aproxime su mejilla a la nariz y a la boca del niño o niña. Observe durante 3 a 5 segundos si su pecho se levanta.

4. Si el niño o niña está **INCONSCIENTE Y RESPIRA**.

- * Vigílele con atención para asegurarse de que la respiración no se detenga.
- * Si el niño o niña respira, pero está **inconsciente y acostado boca arriba**, podría ahogarse. Usted debe darlo vuelta suavemente hasta ponerlo en la posición de seguridad, de lado, con los brazos y piernas como lo muestra el tercer dibujo.
- * Arrodílese frente al niño o a la niña.
- * Sosténgale la cabeza y el cuello con una mano.
- * Extienda la mano libre por encima del niño o niña y sujételo por la cadera.
- * Dé vuelta al niño o a la niña hacia usted, sosteniéndole el pecho y el estómago contra sus piernas.
- * Dóblele la pierna de arriba hacia usted para impedir que el niño o la niña se dé vuelta boca abajo. Doble el brazo que se encuentre más cerca de usted para apoyarle mejor el cuerpo.
- * Con cuidado, échele la cabeza hacia atrás para ayudarle a respirar mejor.



CONSIGA AYUDA URGENTE

Asegúrese de que alguien llame a una ambulancia al número 131, aunque el niño o la niña recobre el conocimiento.

No deje solo a un niño o a una niña inconsciente, a menos que no haya ninguna otra manera de conseguir ayuda.

5. Si el niño o niña está INCONSCIENTE Y NO RESPIRA.

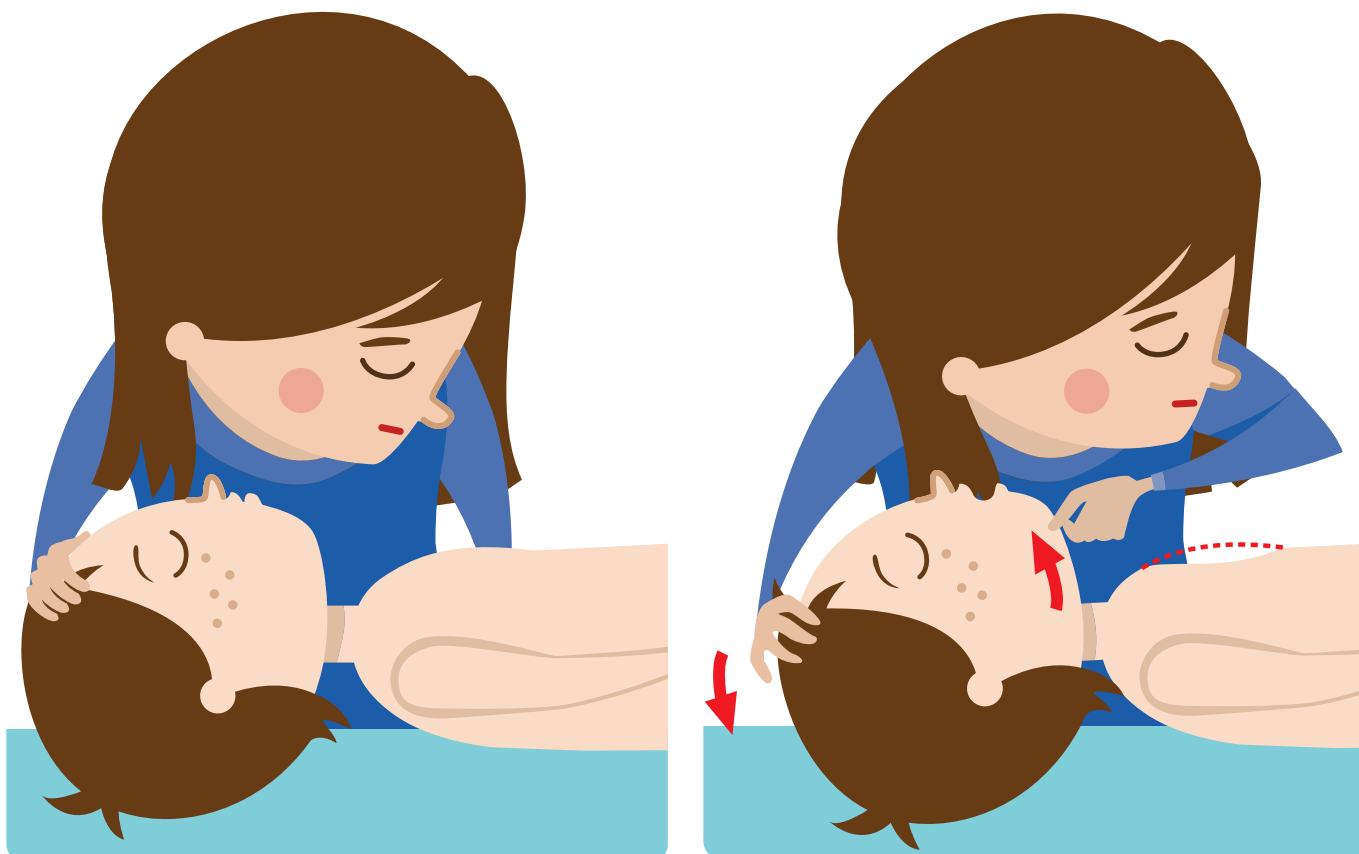
* Échele la cabeza hacia atrás para despejar las vías respiratorias (los conductos que llevan el aire a los pulmones). Verifique otra vez a ver si respira.

* Si no respira, **comience a darle respiración artificial.** (Ver las explicaciones de la página siguiente)

Si el niño o niña está boca abajo o de costado, tiene que darlo vuelta y ponerlo boca arriba para darle respiración artificial.

* Sosténgale la cabeza y cuello con una mano.

* Extienda la mano libre por encima del niño o de la niña, sujételo de la cadera y déle vuelta lentamente hacia usted, sin dejar de sostenerle la cabeza y el cuello.

**CONSIGA AYUDA URGENTE,**

grite pidiendo ayuda sin abandonar al niño o niña. Debe continuar dándole respiración mientras otra persona solicita la ayuda. Si la otra persona está más capacitada para dar respiración, entonces usted debe pedir la ayuda.

CUIDADOS DE URGENCIA

B 42 | RESPIRACIÓN ARTIFICIAL
EN BEBÉS**EN EL CASO DE UN LACTANTE O BEBÉ:**

1. Aproxime su mejilla a la nariz y boca del bebé. Observe 3 a 5 segundos si el pecho se levanta.
2. Si no respira, échele hacia atrás la cabeza para despejar las vías respiratorias. Verifique otra vez para ver si respira.
3. Coloque su boca sobre la nariz y la boca del bebé para que el aire no se escape.
4. Sople suavemente una vez.
5. Retire su boca para dejar salir el aire por la boca del bebé.
6. Asegúrese de que el pecho del bebé se levanta cuando usted sopla.
7. Sople de nuevo, una vez cada 3 segundos. Acuérdesse de apartar su boca después de cada soplo.
8. Continúe hasta que el bebé respire de nuevo por sí mismo(a).

**CONSIGA AYUDA URGENTE**

RESPIRACIÓN ARTIFICIAL
EN NIÑOS Y NIÑAS | B 43

EN EL CASO DE UN NIÑO Y UNA NIÑA

1. Aproxime su boca a la boca y la nariz del niño o niña. Observe durante 3 a 5 segundos para ver si su pecho se levanta.
2. Si no respira, échele la cabeza hacia atrás para despejar las vías respiratorias. Verifique otra vez si respira.
3. Apriétele la nariz.
4. Ponga su boca sobre la boca de él o ella, de modo que el aire no se escape.
5. Sople suavemente en la boca del niño o niña.
6. Aparte su boca para dejar salir el aire por la boca del niño o niña.
7. Asegúrese de que su pecho se levante.
8. Sople de nuevo, una vez cada 3 segundos. Acuérdesse de retirar su boca después de cada soplo.
9. Continúe hasta que el niño o niña respire de nuevo por sí mismo(a).



CONSIGA AYUDA URGENTE

CUIDADOS DE URGENCIA

B 44 | HEMORRAGIAS O SANGRAMIENTOS

Cuando esté seguro de que el niño o la niña respira, revísele para ver si sangra.

SI EL NIÑO O NIÑA SANGRA:

1. Mantenga al niño o niña lo más quieto que pueda.
2. Aplique una compresa de gasa o un paño limpio directamente sobre la herida y presione. Si no tiene un paño, use sus propias manos.
3. A pesar de que la sangre atraviesa la compresa o el paño, no lo quite. Ponga otra compresa o paño encima del primero. Mantenga la presión.
4. Si la hemorragia es en un brazo o una pierna, levántelo por encima del nivel del corazón, a menos que piense que está fracturado.
5. Cuando la hemorragia disminuya, envuelva firmemente la compresa o el paño con un vendaje en el mismo lugar, pero no lo apriete tanto al punto de interrumpir la circulación. Si la herida está en un brazo o una pierna, mantenga el miembro más alto que el nivel del corazón.



CONSIGA AYUDA URGENTE

nadie es
perfecto

¿VALE LA PENA TODO ESTO?

Ser madre, padre o cuidador(a) exige mucho esfuerzo y reflexión. Esta tarea es más difícil de lo que uno se imagina. Los niños y niñas aprenden por experiencia... y los adultos también.

¡NADIE ES PERFECTO!

Confíe en su buen criterio. Tenga fe en su capacidad para criar bien a sus hijos o hijas. Cuando el padre, la madre o cuidador(a) tienen autoestima y confianza en sí mismo(a) son capaces de ayudar a sus hijos o hijas a quererse y confiar en ellos y ellas.

De esta manera, a los padres, madres y cuidadoras(es) les será más fácil enseñar y a sus hijos o hijas aprender.

¡El esfuerzo vale la pena!

Cuanto más ponga de sí mismo(a), más amor recibirá de sus hijos e hijas. La satisfacción de haber realizado una buena labor será su recompensa.

©Nadie es Perfecto, 2018. Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras (es) de 0 a 5 años. Ministerio de Salud y Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados. Quinta Edición. ISBN 978-956-8823-15-3



Para más información visita:
www.crececontigo.cl

Chile Crece Contigo está comprometido con la protección y el desarrollo de niñas y niños. Forma parte del sistema de protección social, impulsado por la Presidenta Michelle Bachelet, para responder a la necesidad de nuestro país de reducir la pobreza y avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos.

Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.