



# Distrito de Escuelas Posen-Robbins 143½

CENTRO ADMINISTRATIVO

14025 Harrison Avenue

Posen, Illinois 60469

Telefono: 708.388.7200 – Fax: 708.388.3868

viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en The Horton Group.

## Salud infantil: Mantener seguro al bebé

Los padres constantemente se preocupan por proteger a sus hijos fuera del hogar, sin embargo, a menudo no tienen en cuenta los peligros que acechan en sus propios hogares.

### Seguridad contra incendios

Instale detectores de humo en todos los niveles de su casa, en cada habitación y los pasillos adyacentes y cerca de la cocina. Inspecciónelos todos los meses para asegurarse de que funcionen y cambie las baterías anualmente. Si sus detectores tienen más de diez años, reemplácelos. Debe tener al menos un extintor de incendio en cada planta de su casa y un detector de monóxido de carbono cerca de las áreas donde duerme.

### Seguridad con el agua

Elimine el agua u otros líquidos de baldes o contenedores. Si deja a los niños solos, incluso por uno o dos minutos, pueden ahogarse en tan sólo dos pulgadas de líquido. Esta situación que parece poco probable sucede debido a que los niños tienen mayor peso en la parte superior del cuerpo. Si pierden el equilibrio como sucede a menudo mientras inspeccionan el interior del inodoro o de un balde, pueden caerse de cabeza con facilidad y no lograr salir.

### Prevención de la asfixia

Permanezca con su bebé mientras él esté comiendo o bebiendo, asegúrese de que esté erguido cuando le dé de comer alimentos sólidos y no le insista que coma si

llora o se resiste. Muela o triture los alimentos para que sean lo suficientemente blandos para que los pueda masticar con las encías o masticar. Ya que es probable que los niños traguen sin masticar, no les dé mantequilla de maní, palomitas de maíz, zanahorias crudas, nueces o perros calientes incluso en trozos pequeños hasta que tenga al menos tres años.

### Prevención de la intoxicación

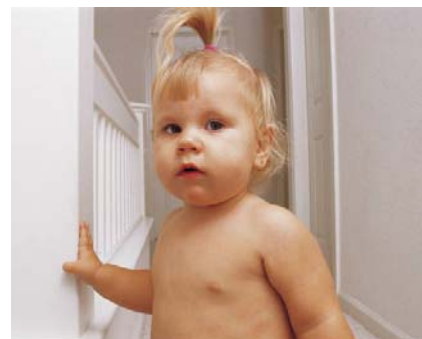
Los niños, en especial los más pequeños, exploran el mundo llevándose objetos a la boca. Esa es una de las razones por las que un millón de niños son víctimas de intoxicaciones accidentales. Los padres pueden prevenir muchos de estos accidentes identificando y escondiendo los materiales tóxicos. No todas las sustancias peligrosas son claras. Por ejemplo, las pastillas de hierro son la principal causa de muerte en niños menores de seis años. Le siguen los pesticidas el querosén y los líquidos combustibles. Los cosméticos, los elementos de aseo personal y las plantas son los culpables más frecuentes de las exposiciones que no resultan fatales.

### Prevención de caídas

De acuerdo con el CPSC, todos los años mueren muchos niños

debido a lesiones causadas por caídas de la ventana. Muchos padres creen que los mosquiteros para ventanas son suficientes para prevenir caídas, sin embargo no lo son. Siempre abra las ventanas proyectantes desde arriba o asegúrelas con trabas para evitar que los niños pequeños las abran. Las ventanas bajas no se deben abrir más de cuatro pulgadas. También debería tener en cuenta la instalación de seguros en las ventanas. Para prevenir caídas, siga las siguientes sugerencias:

- Mantenga los objetos pesados que puedan romperse fuera de alcance.
- Coloque los muebles alejados de los objetos peligrosos, como ventanas, cuerdas de la ventana y móviles colgantes.
- Asegure los muebles inestables. Asegure la almohadilla de la mesa cambiadora.



### ¿Lo sabía?...

Los expertos afirman que los niños de entre uno y cuatro años tienen mayor probabilidad de sufrir lesiones por incendios, quemaduras, asfixia, intoxicación o caídas, en ese orden, que por algún daño causado por un extraño.