



## Seguridad en Exteriores

**Puede ser particularmente difícil mantenerse a salvo en exteriores donde el tráfico, el equipo de los parques infantiles y los animales pueden propiciar situaciones poco seguras. Manténgase seguro siguiendo estos lineamientos:**

- Vaya adentro y cierre las puertas si un extraño se acerca a usted o si ve a alguien o algo sospechoso mientras juega afuera. Lleve a los niños con usted si está cuidándolos.
- Llame al 9-1-1 si ve a alguien o algo sospechoso en el área.
- Vigile a los niños más pequeños en todo momento cuando estén en los equipos del parque infantil.
- Manténgase alejado de la calle cuando esté jugando, sobre todo en áreas con mucho tráfico.
- No se acerque a animales desconocidos.
- Permanezca inmóvil si se le acerca un perro desconocido. No haga contacto visual, no corra ni grite.
- No cuide niños en una casa con piscina si no sabe nadar. No les permita a los niños nadar ni utilizar la piscina para niños mientras esté cuidándolos. Aleje a los niños más pequeños de las piscinas, estanques o de cualquier cuerpo de agua.



## Seguridad en Interiores

**Muchas cosas pueden salir mal dentro de la casa. Siga los siguientes lineamientos cuando esté en casa solo o cuidando niños:**

- Jamás utilice fósforos o encendedores por ningún motivo.
- Evite utilizar la estufa para cocinar. Por el contrario, prepare aperitivos y comidas que no requieran cocinar, o utilice el microondas de ser necesario.
- Cierre todas las puertas y ventanas y cierre las cortinas y persianas cuando oscurezca. No abra la puerta a menos que esté esperando una visita.
- No moleste a las mascotas de la familia, sobre todo cuando estén comiendo, durmiendo o si están cuidando a sus cachorros. Deje que las mascotas desconocidas los vean y lo huelan antes de acariciarlos.
- Asegúrese de saber dónde se encuentra la linterna en caso de que haya emergencias climáticas o cortes de luz.
- Supervise a los niños más pequeños cuando estén en el baño, mantenga la tapa del inodoro abajo, y no los bañe mientras esté cuidándolos.
- No olvide que los niños se pueden ahogar en agua con tan solo unos pocos centímetros de profundidad.



## Seguridad en Línea

**Su seguridad puede estar en riesgo en todo momento que esté en línea. Siga estos lineamientos para proteger su privacidad y para permanecer a salvo:**

- Utilice contraseñas sólidas y cámbielas con regularidad.
- Asegúrese de entender y de utilizar los ajustes de privacidad.
- Evite correos electrónicos, archivos adjuntos, páginas web y publicidad sospechosa.
- No proporcione información personal a personas que no conozca personalmente.
- Siga las reglas y políticas establecidas por cada programa, juego o aplicación que utilice.
- Sea respetuoso con las personas, al igual que como si estuviera hablando con ellos en persona.
- Reporte el acoso cibernético, conductas abusivas y el contenido inapropiado.
- Comparta sus actividades en línea con el padre.



## Seguridad Personal

**Ya sea que esté solo o acompañado, siga estos lineamientos para adoptar las medidas necesarias que le permitirán cuidar de su seguridad personal:**

- Tenga un celular con usted o tenga acceso a una línea fija si se encuentra solo en casa cuidando hermanos menores o cuidando niños.
- Evite permanecer con alguien de quien sospeche que haya abusado del alcohol o de las drogas. Arrastrar las palabras, la inestabilidad al caminar, o comportamientos bulliciosos o escandalosos son algunas señales de que la persona se encuentra bajo la influencia.
- Aléjese de cualquier persona que lo haga sentir incómodo por su manera de hablarle o tocarle. Dígale a la persona que lo está haciendo sentir incómodo, salga de la habitación y coménteselo al padre o a otro adulto confiable.
- Infórmese sobre si hay armas en la casa. Considere que toda arma está cargada y lista para ser utilizada. No toque las armas que consiga en la casa.
- Llame al padre si ve o si sospecha de la presencia de drogas ilegales en la casa.
- No atienda llamadas telefónicas de gente o números que no conozca. Deje que la llamada pase al correo de voz.

# Guía Safe Sitter® sobre el Desarrollo del Niño

	<b>BEBÉS</b> menos de 1 año de edad	<b>NIÑOS PEQUEÑOS</b> de 1 a 2 años de edad	<b>NIÑOS DE PREESCOLAR</b> de 3 a 5 años de edad	<b>EDAD ESCOLAR</b> de 6 a 10 años de edad
<b>Movimiento</b>	No camina Debe ser cargado	Comienza a caminar Se cae con facilidad No sube escaleras por sí mismo	Puede caminar y correr Usa juguetes de montar	Usa bicicletas—debe utilizar un casco Hace deporte
<b>Habla</b>	No habla Hace sonidos de arrullo como “ah” y “oh”	Usa palabras monosílabas y frases simples como “Yo hacer” Puede resultar difícil entenderle	Hace preguntas Le gusta hablar En proceso de aprender a hablar con claridad	Habla bien Lee
<b>Seguridad</b>	No reconoce el peligro <b>Requiere vigilancia constante</b> Depende de usted completamente	No reconoce el peligro <b>Requiere vigilancia constante</b>	Puede reconocer el peligro pero <b>requiere vigilancia constante</b>	Sabe cómo mantenerse a salvo pero puede tomar riesgos
<b>Cumpliendo las reglas</b>	Muy pequeño para entender o seguir reglas Requiere paciencia de su parte	Muy pequeño para entender o seguir reglas Requiere paciencia de su parte	Sigue normalmente las reglas	Casi siempre sigue las reglas
<b>Retos del Comportamiento</b>	Llora para comunicarse	Puede llorar cuando el empleador se va Puede hacer pataletas Puede repetir “No”	Puede dar golpes o patadas cuando se siente frustrado Puede hacer caso omiso de las reglas	Puede discutir o pelearse con sus hermanos Puede retar las reglas
<b>Ideas para Consolarento</b>	Acurrucar Mecer suavemente Darle el chupón Hablarle con suavidad Caminar lentamente con el bebé	Sostener o acurrucar Darle su manta especial o su peluche Darle palmaditas en la espalda Cantarle canciones	Darle su manta especial o su peluche Cuéntele cuentos cortos y felices usando el nombre del niño Sugerirle jugar su juego o realizar su actividad favorita Cantarle canciones	Darle su juguete favorito Distraerlo con cuentos graciosos, libros o juegos de mesa Cantarle canciones

# Cuadro de Asistencia para el Comportamiento

## BEBÉS (menos de 1 año de edad)

### Llanto:

**Encárguese personalmente.** Asegúrese de que el bebé no tenga hambre, no esté mojado, no tenga sueño o dolor. Consuele al bebé acurrucándolo, meciéndolo suavemente, hablándole con suavidad, o dándole su chupón. Llame al adulto de apoyo si el bebé llora por más de 20 minutos. Jamás sacuda o castigue a un bebé por llorar.



## NIÑOS PEQUEÑOS

(de 1 a 2 años de edad)

### Mordeduras o Golpes:

**Encárguese personalmente.** Arrodílese a nivel del niño y asegúrese de tener su atención. Dígame al niño “Sin morder. Eso duele” o “Sin golpear. Eso duele”. Jamás muerda o golpee a un niño para mostrarle lo que se siente. Si hay lesiones en la piel, consulte el Cuadro Safe Sitter® de Primeros Auxilios.

### Contención de la respiración:

Prevenza esto mediante distracciones, de ser posible. **Encárguese personalmente** si el niño está despierto y alerta. Vigile cuando regrese la respiración y la actividad usual. **Llame al 9-1-1** si el niño pierde la consciencia o si parece que sufre convulsiones o ataques.

### Llantos a la hora de dormir:

**Encárguese personalmente.** Siga al pie de la letra la rutina del empleador. Haga uso de las técnicas de consuelo como usar luz nocturna, dar el peluche, contar un cuento para dormir o darle su manta especial.



### Llantos cuando el empleador se va:

**Encárguese personalmente.** Contribuya llegando a tiempo para jugar con el niño mientras el empleador sigue en la casa. Distraiga al niño con un juguete o un juego. Consuele al niño sosteniéndolo y acurrucándolo si el niño lo permite u ofreciéndole su manta o juguete favorito.

### Comportamiento hiperactivo:

**Encárguese personalmente.** Ayude al niño a usar la energía con un juego o cambie de actividad si se aburre o se frustra.

### Accidente durante el entrenamiento para ir al baño:

**Encárguese personalmente.** Limpie al niño y cámbiele la ropa de ser necesario. No regañe ni moleste al niño.

### No para de repetir “No. No. No”:

**Encárguese personalmente.** Respete el “no” del niño si es genuino. No se burle del niño que le dice no a todo.

### Pataleta:

**Encárguese personalmente.** Ignore al niño hasta que se le pase la pataleta. Si el niño se tira al piso a patear, mueva los objetos lejos de él para que no se lastime y no rompa nada. Cuando se le pase la pataleta, distráigalo con un juego.

### Se chupa el dedo, el chupón, tomando el biberón de la hora de dormir:

**Encárguese personalmente.** No se preocupe por este comportamiento reconfortante. No regañe ni moleste al niño.

### Se levanta luego de haberse ido a la cama:

**Encárguese personalmente.** Evite esto siguiendo la rutina del niño a la hora de ir a la cama. Vaya a la habitación del niño y hable con él. Dígame que es hora de dormir, no de jugar. Si el niño llora pidiendo al empleador, recuérdole que el empleador llegará pronto a casa. Consuele al niño dándole palmaditas en la espalda, cantándole, o contándole un cuento corto y feliz.

## NIÑOS DE PREESCOLAR (de 3 a 5 años de edad)

### Miedo a las cosas:

**Encárguese personalmente.** Consolar al niño distrayéndolo con un cuento o un juego.

### Moja la cama:

**Encárguese personalmente.** Contribuya a evitar que el niño pase vergüenza recordándole ir al baño antes de ir a la cama. Ayude al niño a ponerse ropa limpia y cambie las sábanas o coloque toallas secas sobre la parte mojada de la cama. No regañe ni moleste al niño.

### Rompe las reglas o no hace caso:

**Encárguese personalmente.** Recuérdele al niño que usted está siguiendo las reglas del empleador. Muéstrese firme. Intente darle opciones al niño o haga que haga lo que usted quiere mediante un juego. Recuérdele al niño las consecuencias de romper las reglas. Utilice las técnicas de Tomar un Descanso/Volver a Comenzar de ser necesario. **Llame al adulto de apoyo** si esto no funciona.

### Rompe algo:

**Encárguese personalmente.** Recoja las partes y colóquelas donde nadie se vaya a lastimar. Si no puede mantener al niño lejos del peligro mientras limpia, cerque el área.

### Golpea o patea:

**Encárguese personalmente.** Separe al niño de los demás. Permítale Tomar un Descanso/Volver a Comenzar. Recuérdele al niño usar las palabras en lugar de golpear o patear cuando esté molesto.



### Lo deja fuera de la casa o de la habitación:

**Llame al adulto de apoyo.**

### Pesadillas:

**Encárguese personalmente.** Consuele al niño. De ser posible, cálmelo sin encender la luz. Puede ser de ayuda si lo deja ir al baño, tomar un sorbo de agua, o si lo distrae con un cuento agradable para dormir.

### Accidente durante el entrenamiento para ir al baño:

**Encárguese personalmente.** Limpie al niño y cámbiele la ropa de ser necesario. No regañe ni moleste al niño.

## EDAD ESCOLAR (de 6 a 10 años de edad)

### Discute o pelea:

**Encárguese personalmente.** Arregle la discusión de la manera más justa posible. Si hay una pelea física, separa a los niños. Llame al adulto de apoyo si no puede detener la pelea. Llame al 9-1-1 si hay posibilidad de daños graves.

### Rompe las reglas o no hace caso:

Contribuya pidiéndole al empleador que repase las reglas en presencia del niño. Antes de irse, el empleador debe insistir en el hecho de que usted está a cargo y que el niño debe cooperar. **Encárguese personalmente.** Muéstrese firme y recuérdale al niño que usted está encargado de hacer cumplir las reglas del empleador.



Adviértale al niño sobre las consecuencias de romper las reglas. **Llame al adulto de apoyo** si el niño todavía se rehúsa a cumplir las reglas.

### El niño debe ser rescatado de un árbol, un techo, el borde de una ventana, etc.:

**Llame al 9-1-1.**

### Invita a sus amigos sin permiso:

**Encárguese personalmente.** Recuérdele al niño en privado las reglas de la casa. Permítale al niño que les pida a sus amigos que se vayan. **Llame al adulto de apoyo** si el niño se niega a hacerlo.

### Se va de casa sin permiso:

**Llame al adulto de apoyo** de inmediato e infórmele sobre el comportamiento del niño.

### Amenaza con herirse a sí mismo o a los demás:

**Llame al 9-1-1** si el niño tiene un arma que pueda causar daño o si se encuentra en peligro físico.

### Amenaza con producir un incendio:

**Llame al 9-1-1.**

### Molesta a sus hermanos menores:

**Encárguese personalmente.** Distraiga al hermano mayor pidiéndole que realice una tarea que ponga en evidencia su edad y habilidades.

**POR EJEMPLO:** “¿Puedes verificar que las puertas estén cerradas?” Sugiera una actividad que puedan hacer juntos después que el niño menor se vaya a la cama. Si no funciona la distracción, hable en privado con el mayor, dejando en claro de manera firme y seria que debe dejar de molestar o será acusado con el empleador.



# Cuadro Safe Sitter® de Primeros Auxilios

## MANTENGA LA CALMA. PERMANEZCA A SALVO. PROPORCIONE CONSUELO.

### Reacción Alérgica

**Llame al 9-1-1** en caso de reacciones alérgicas graves – dificultad para respirar o para tragar, pérdida de la consciencia, debilidad, náuseas, vómitos, desmayo, urticaria – bultos rojos en la piel que pican – en todo el cuerpo, o hinchazón grave de los ojos, labios o lengua. **Llame al adulto de apoyo** cuando la urticaria se limite solo a un área pequeña.

### Asma

**Llame al 9-1-1** si los labios del niño lucen pálidos o azules o si al niño le cuesta respirar o hablar. **Llame al adulto de apoyo** si el niño presenta respiración sibilante SIN problemas para respirar. El adulto puede prestar ayuda con medicinas.



### Mordedura o Picadura

#### Mordedura de un Animal o de una Persona



**Llame al adulto de apoyo** para evaluar la gravedad. El adulto debe lavar la herida con jabón y abundante agua. Si la piel está lastimada, el niño requerirá tratamiento adicional.

### Picadura de Insecto

**Llame al 9-1-1** si hay indicios de una reacción alérgica grave. **Encárguese personalmente** si la hinchazón y el enrojecimiento se limitan al lugar de la picadura. Si puede ver el aguijón, rasguñe – no hale – con sus uñas hasta retirarlo. Cubra el área con un paño limpio empapado en agua fría.

### Contención de la Hespiración

**Encárguese personalmente** si el niño está despierto y alerta. Vigile cuando regrese la respiración y la actividad usual. **Llame al 9-1-1** si el niño pierde la consciencia o si parece que sufre convulsiones o ataques.

### Rotura de hueso/Fractura/Esguince

No mueva al niño si sospecha que hay un hueso roto. Considere que hay un hueso roto si el niño se cae y: no deja

de llorar, no utiliza la parte lastimada, aparece una hinchazón o deformidad evidente. No se debe mover el hueso roto hasta que se haya entablillado.

**Llame al 9-1-1** si hay una hinchazón o deformidad evidente con piel abierta o si el área lastimada se torna fría o azul. Llame al adulto de apoyo para ayudarle a evaluar la posibilidad de un hueso roto.

### Hematoma

**Llame al adulto de apoyo** si aparece un hematoma en un área amplia, o si aparece hinchazón. **Encárguese en persona** si el hematoma es pequeño. Coloque una bolsa con hielo en el hematoma con una toalla de por medio durante al menos 5 minutos. Disminuya este tiempo si el niño se resiste y si no hay mucha hinchazón.



### Quemadura o Escaldadura



Detenga el proceso de quemado retirando al niño de la fuente de calor. Haga que el niño se Detenga, se Tire al Suelo y Ruede si su ropa está en llamas. Ponga agua fría en la ropa para evitar quemaduras adicionales.

**Llame al 9-1-1** si hay quemaduras con ampollas en un área amplia. No aplique medicamentos. No rompa las ampollas. No utilice hielo. Haga que el niño se acueste, cúbralo con una sábana limpia y una manta hasta que llegue el 9-1-1. **Llame al adulto de apoyo** si se trata de quemaduras menores con o sin ampollas. El adulto puede colocar agua fría en el área quemada o cubrirla con un pedazo de tela empapado en agua fría hasta que se detenga el dolor.

### Quemadura o Choque Eléctrico

No toque al niño si aún está en contacto con la fuente de electricidad. Desconecte el cable de la fuente de electricidad de ser posible. Si el niño se ve azul y no respira y puede tocarlo, aplique RCP durante 2 minutos y luego **llame al 9-1-1**.

### Convulsión o Ataque

No responde a las cosas o a la gente y su cuerpo se torna rígido, se contorsiona, tiembla o el niño simplemente se

queda mirando. Si el niño se torna azul y no respira, aplique RCP durante dos minutos y luego **llame al 9-1-1**. Si el niño respira, colóquelo sobre un costado para evitar que se ahogue. No intente contener los movimientos. Proteja al niño moviendo los muebles y demás objetos lejos de él. No ponga ni fuerce nada en la boca del niño.



### Cortada



Si la cortada bombea sangre rápidamente, coloque un pedazo de tela limpio sobre la herida y presione firmemente. Haga que el niño se acueste. Si la sangre atraviesa el pedazo de tela, no lo retire. Cúbralo con un segundo pedazo de tela y siga presionando con firmeza.

**Llame al 9-1-1** tan pronto el sangrado esté controlado o si no puede controlarlo con rapidez. Siga presionando hasta que llegue el 9-1-1. **Llame al adulto de apoyo** si la cortada es en la cara o si es grande o si los bordes de la misma están bien separados. El niño puede requerir atención médica con prontitud. El Adulto debe presionar con firmeza con un pedazo de tela limpio sobre el lugar de sangrado para detenerlo. **Encárguese personalmente** si la cortada es pequeña. Enjuague con agua limpia. Seque con pequeñas palmitas y aplique una crema antibiótica. Cubra con una curita BAND-AID® o con vendaje que no se pegue a la piel.

### Ahogamiento

No entre al agua si le llega por encima de su cintura. Arroje un salvavidas, un pedazo de madera o cualquier cosa que flote lo más cerca que pueda del niño. Si el agua no le llega por encima de la cintura, saque al niño del agua. Si el niño se ve azul y no respira, aplique RCP durante dos minutos y luego **llame al 9-1-1**.



### Lesiones oculares y del oído

**Llame al adulto de apoyo**. El niño necesitará atención médica.

## Fiebre

**Llame al adulto de apoyo** si la frente del niño está caliente al tacto, si el niño suda o tiembla, si se queja de sentirse mal o si luce enfermo. No tome su temperatura. **Encárguese personalmente** si el niño está caliente por estar en el sol o jugando en el calor. Lleve al niño a un área más fresca con sombra para que descanse. Dele agua al niño.



### Lesión en la Cabeza

No mueva al niño que pueda tener una lesión grave en la cabeza, el cuello o la espalda.



**Llame al 9-1-1** si el niño pierde la consciencia, convulsiona, bota sangre o fluidos por los oídos o la nariz, si presenta somnolencia, vómitos, tosquedad, incapacidad para mover cualquier parte del cuerpo, o cambia el habla o su comportamiento. **Llame al adulto de apoyo** si el niño presenta cortadas grandes, heridas faciales, o si no deja de llorar. **Encárguese personalmente** si se trata de un pequeño hematoma o cortada en la cabeza y no en la cara.

## Pérdida de la Consciencia

Pierde noción de su entorno, no responde.

**Llame al 9-1-1.** Verifique que no haya sangrado, heridas en la cabeza o el cuello y movimientos respiratorios. Si el sangrado es controlado, no hay heridas en la cabeza o el cuello, y el niño respira, entonces coloque al niño sobre un costado. Vigile que no tenga problemas para respirar. Mantenga al niño en calor y no le dé nada de comer ni de beber.

## Sangrado por la Nariz

**Encárguese personalmente.** Siente al niño inclinado hacia adelante y apriete las fosas nasales hacia afuera con su pulgar y su dedo índice durante 5 minutos. Haga que el niño permanezca sentado en tranquilidad. **Llame al adulto de apoyo** si el sangrado continúa después de 5 minutos o si es muy pesado.

## Envenenamiento

Todo producto o sustancia que pueda lastimar a alguien si es utilizado de la manera incorrecta, por la persona incorrecta, o en las cantidades incorrectas, es un veneno. El veneno puede ingresar en el cuerpo a través de los ojos, los oídos o la piel, o respirando o tragando algo que no debe.

**Llame al 9-1-1** si el niño toma algo que puede ser un veneno e inmediatamente presenta arcadas, vomita, se siente adormilado, le cuesta respirar, convulsiona o pierde de la consciencia. **Llame al adulto de apoyo** y, mientras esté en camino, **llame al Centro de Envenenamientos al 800-222-1222** si el niño toma algo que puede ser un veneno pero no presenta síntomas inmediatos. Tenga el envase del veneno a la mano. El Centro de Envenenamientos le dirá si hay o no un problema y qué debe hacer.



### Herida Punzante



Herida profunda con una apertura pequeña. No retire el objeto si es grande, como un cuchillo o un palo.

**Llame al 9-1-1** si la herida punzante es por un objeto grande. **Llame al adulto de apoyo** si se trata de heridas punzantes menores. Haga que el adulto se lave con agua y jabón.



### Raspón

Área raspada.

**Encárguese personalmente.** Enjuague con agua limpia durante varios minutos. Seque con palmaditas y aplique una crema antibiótica. Cubra con una curita BAND-AID® o vendaje que no se pegue a la piel. **Llame al adulto de apoyo** si hay tierra o sucio en el área raspada y no puede limpiarla.



### Astilla



Pedazo largo, delgado, parecido a una aguja, de vidrio, madera o metal que atraviesa el tejido blando de la piel.

**Encárguese personalmente.** Retire la astilla con unas pinzas si el niño se deja. Luego de retirar la astilla, lave con agua y jabón. No moje la astilla. Infórmele al empleador ya sea que haya podido o no retirar la astilla.



### Diente

**Se Cayó o se Rompió un Diente Permanente**

Para detener el sangrado, utilice un pedazo de tela limpio y mojado, y aplique presión cuidadosamente sobre el área.

**Llame al adulto de apoyo** de inmediato. Busque el diente o los pedazos del diente. Haga que el adulto manipule con cuidado el diente por la punta y no por la raíz – la parte que va en la encía. Colóquelo en leche de vaca o en agua limpia. El niño requerirá atención dental de inmediato.

## Diente de Leche

**Encárguese personalmente.** Si el diente se cae, haga que el niño se enjuague la boca con agua fría. Guarde el diente para dárselo al empleador.

## Vómito

Haga que el niño se incline hacia adelante, preferiblemente sobre un envase como una papelerera o un bol. Enfóquese en el niño, no en el vómito ni en el olor. Cuando pare de vomitar, ayude al niño a ir al baño para lavarse el vómito. Luego permanezca con él y **llame al adulto de apoyo.**

## TELÉFONO DEL SERVICIO DE EMERGENCIAS: 9-1-1

## TELÉFONO DEL CENTRO DE ENVENENAMIENTOS: 800-222-1222



El empleador debe comprobar que el niño esté protegido contra el tétano – una enfermedad muy grave provocada por la infección de una herida lo cual provoca contracciones musculares que pueden impedir la respiración – siempre que se abra la piel.



Usted debe protegerse de enfermedades contagiosas utilizando guantes desechables cada vez que haya lesiones en la piel o cuando pueda entrar en contacto con sangre u otros fluidos corporales. Recuerde lavarse las manos después de retirarse los guantes. **Advertencia:** no se deben utilizar guantes de látex con personas alérgicas al látex.

## RECUERDE:

1. Llamar al empleador cuando haya llamado al 9-1-1.
2. Llamar al empleador para reportarle sobre cualquier problema que haya requerido la asistencia del adulto de apoyo.
3. Llamar al empleador cuando tenga dudas.
4. Contarle al empleador cualquier problema del que haya tenido que encargarse personalmente cuando éste llegue a casa.

La información del Cuadro de Primeros Auxilios no debe ser utilizada en sustitución de la ayuda del 9-1-1 ni de la del adulto de apoyo.