

# Guía para Abuelos

## SOBRE SEGURIDAD INFANTIL







# Bienvenido

Como abuelo, usted aporta amor, sabiduría y alegría a la vida de sus nietos. Usted ya tiene años de experiencia en el cuidado de niños, pero muchas normas de seguridad han cambiado desde que usted crió a sus propios hijos. Estos consejos actualizados están aquí para ayudarle, tanto si cuida de sus nietos una tarde, una noche o más.

¡Un poco de preparación hace mucho!

“ Ser abuelo es una de las mayores alegrías de la vida y una gran responsabilidad. Esta guía brinda a los abuelos los conocimientos y la confianza necesarios para mantener a salvo a los niños pequeños. Estoy muy agradecido de ver recursos como este que capacitan a las familias de todas las generaciones. ”

— Joseph L. Wright, MD, MPH

Vicepresidente Senior y Director de Equidad en Salud,  
Academia Americana de Pediatría

Miembro de la Junta Directiva de Safe Kids Worldwide





# Asientos de autos y viajes

- Si tiene previsto llevar a sus nietos en coche, **comente con los padres la instalación de la sillita y cómo ajustar el arnés o el cinturón de seguridad**, y practique antes del viaje.
- Las sillas de auto pueden resultar complicadas, pero no tiene por qué hacerlo usted solo. Safe Kids Worldwide ofrece **revisiones gratuitas de las sillas de auto con técnicos formados en seguridad de pasajeros infantiles** que pueden ayudar a asegurarse de que todo está instalado correctamente. Visite [events.safekids.org](https://events.safekids.org) para encontrar una revisión de sillas cerca de usted.
- El interior de los coches aparcados puede calentarse hasta niveles mortales en cuestión de minutos, y abrir la ventanilla no ayuda. **No deje nunca a un niño solo en el coche, ni siquiera un minuto.** Si conducir con nietos no forma parte de su rutina habitual, coloque un objeto personal (como su bolso, teléfono o maletín) en el asiento trasero como recordatorio de **"mirar antes de cerrar"**.
- Antes de conducir, **camine alrededor del coche** para asegurarse de que sus nietos no están en los ángulos muertos o detrás del vehículo.

¿SABÍAS QUE?

Las sillas de autos pueden ser difíciles de usar e instalar, sobre todo si hace tiempo que no usas una.



¿Quiere más consejos? Visite nuestra **Guía definitiva sobre sillas de seguridad** en [ucsg.safekids.org](https://ucsg.safekids.org) para obtener consejos sobre cómo elegir, instalar y utilizar la silla de seguridad adecuada.

# Seguridad en el agua

¿SABÍAS QUE?

**El ahogamiento puede ser rápido y silencioso en tan solo 20-60 segundos.**

## TODO TIPO DE AGUAS

- **Supervise siempre a sus nietos** cuando estén en el agua o cerca de ella, ya sea una piscina, un cubo, un lago, un estanque o un río. **Mantenga a los niños pequeños y a los que no sepan nadar al alcance de un adulto.**
- **Aprenda RCP** con compresiones y respiraciones. Las habilidades de RCP para bebés y niños pueden ayudarle a responder eficazmente durante una emergencia.

## PISCINAS Y JACUZZIS

- Si tiene una piscina, un jacuzzi, una fuente u otra masa de agua a la que pueda acceder desde su propiedad, asegúrese de que dispone de varias capas de protección. Utilice cerraduras o alarmas para **garantizar que sus nietos no puedan acceder al agua por sí solos. Las piscinas y los jacuzzis deben estar rodeados por todos lados por una valla de al menos valla de al menos 1,2 m de altura con una puerta de cierre y bloqueo automáticos. Vacíe las piscinas infantiles inmediatamente después de usarlas.**

## AGUAS ABIERTAS

- Cuando navegue en barco, **asegúrese de que sus nietos utilizan un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE.UU.** adecuado para su edad y peso.

## TIEMPO DE BAÑO

- **Supervise siempre a sus nietos** en la bañera y cerca de ella. Asegúrese de tener todo lo necesario para la hora del baño antes de meter a un niño en la bañera. **Reúna las toallas, la ropa, el jabón y los juguetes antes de que empiece la hora del baño** para no tener que dejar solos a sus nietos. Recuerde que los niños pueden ahogarse en sólo cinco centímetros de agua.



# Sueño seguro para los bebés

- Si recuerda consejos diferentes de hace años, no es el único: los expertos han aprendido más desde entonces. Hoy sabemos que los bebés están más seguros cuando duermen:
  - **boca arriba**
  - **solos en su propio espacio para dormir**
  - **sobre una superficie plana y firme, sin mantas sueltas, almohadas, juguetes ni ropa de cama blanda**
- **Las cunas portátiles, los moisés o las mochilas son buenas opciones** si tienes nietos que van a pasar la noche aquí.
- **Utilice un saco de dormir** como alternativa segura a las mantas o sábanas sueltas.
- **Una vez que los bebés puedan rodar en ambos sentidos**, deje que elijan su posición para dormir (pero empiece siempre boca arriba).

¿SABÍAS QUE?

Las recomendaciones para un sueño segura han cambiado a lo largo de los años.





# Almacenamiento seguro

## MEDICINA

- Antes de que lleguen sus nietos, **revise la casa** en busca de medicamentos, pomadas o vitaminas accesibles. **Recuerde guardar todos los medicamentos**, incluidos los organizadores y recipientes de medicamentos, **fuera del alcance y de la vista**.
- **Evite dejar medicamentos** en encimeras, mesillas de noche o bolsos, ya que los nietos son curiosos y no tardan en agarrar lo que ven.
- Si tiene que administrar medicamentos a sus nietos, **recuerde utilizar el dosificador** que viene con el medicamento, no una cuchara de cocina. Esto garantiza la cantidad correcta y ayuda a evitar sobredosis..

## OBJETOS DOMÉSTICOS

- Asegúrese de que **sus nietos no puedan acceder a los productos de limpieza del hogar, artículos de cuidado personal o paquetes de lavandería**.
- Las pilas de botón que suelen encontrarse en tarjetas de felicitación, llaveros y mandos a distancia pueden causar daños mortales si se ingieren. **Mantenga los aparatos electrónicos pequeños o los dispositivos que utilizan pilas de botón fuera del alcance de los niños**.

## ARMAS DE FUEGO

- Si tiene armas en casa, guárdelas descargadas, **bajo llave y separadas de la munición, y siempre fuera del alcance de los niños**.

¿SABÍAS QUE?

La mayoría de las intoxicaciones infantiles se producen cuando se dejan medicamentos de uso cotidiano al alcance de los niños.



# Seguridad al jugar

## AFUERA

- Asegúrese de que **sus nietos lleven casco** cuando monten en bicicleta, patinen o monten en patinete.
- Identifique **zonas de juego seguras alejadas de vehículos aparcados o en movimiento**.

## ADENTRO

- Cree una zona de juego segura en su casa para sus nietos pequeños. Retire los objetos pequeños y manténgalos fuera del alcance y de la vista. Aleje de su alcance los cables y cuerdas, incluidos los de las persianas. Asegúrese de que las ventanas están cerradas y retire las alfombras sueltas.
- Asegure los televisores y muebles pesados a la pared.
- Evite guardar controles a distancia, juguetes y otros objetos tentadores a la vista en estantes altos a los que sus nietos puedan trepar para alcanzarlos.

¿SABÍAS QUE?

Un casco bien colocado puede reducir el riesgo de traumatismo craneal en al menos un 45%.



## LISTA RÁPIDA DE SEGURIDAD

- ☐ Instale correctamente el asiento del coche.
- ☐ Aprenda reanimación cardiopulmonar infantil.
- ☐ Prepare un espacio seguro para dormir.
- ☐ Guarde los medicamentos, productos de limpieza y armas bajo llave y fuera de la vista y del alcance de los niños.
- ☐ Despeje las zonas de juego de objetos pequeños o con riesgo de asfixia.
- ☐ Hable con los padres sobre rutinas, alergias y horarios de los medicamentos.
- ☐ Guarde en su teléfono los contactos de emergencia y la línea de ayuda en caso de envenenamiento.

## CONTACTOS DE EMERGENCIA

Pediatra: \_\_\_\_\_

Hospital/Cuidados Urgentes: \_\_\_\_\_

Centro de Toxicología: **1-800-222-1222**

Padres/Tutores: \_\_\_\_\_

“ No hay nada más importante que la salud y la seguridad de nuestros nietos. No basta con quererlos: dedicar tiempo a aprender prácticas seguras es igual de importante para su bienestar. ”

— Marilena Amoni

Ex Administradora Asociada de la NHTSA y  
Miembro de la Junta Directiva de  
Safe Kids Worldwide



**SAFE  
KIDS**  
WORLDWIDE®

Visite [www.safekids.org](http://www.safekids.org) o escanee el código QR para explorar nuestra completa biblioteca de recursos de seguridad, que incluye consejos para mantener seguros a los niños mayores. En concreto, recomendamos *A Parent's Guide to Safety*, *Baby Safety Basics* y *The Ultimate Car Seat Guide* (herramienta online).