

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITA MÉDICA DEL 12 MES



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, busque ayuda. Las agencias y programas comunitarios como WIC y SNAP pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Asegúrese de que todas las personas que se preocupan por su hijo ofrezcan alimentos saludables, eviten los dulces, le brinden tiempo para jugar de manera activa y utilicen las mismas reglas de disciplina que usted.
- Asegúrese de que los lugares en los que está su hijo son seguros.
- Piense en unirse a un grupo de juego de niños o tomar una clase de paternidad.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos.

✓ ESTABLECER RUTINAS

- Hágale un cumplido a su hijo cuando haga lo que usted le pidió.
- Utilice reglas cortas y simples con su hijo.
- Intente no pegarle, golpearlo, ni gritarle a su hijo.
- Utilice penitencias cortas cuando su hijo no siga sus instrucciones.
- Distraiga a su hijo con algo que le gusta cuando comience a molestarse.
- Juegue y léale a su hijo a menudo.
- Su hijo debería dormir al menos una siesta por día.
- Intente que la hora anterior a la hora de dormir sea afectuosa y calma, con lecturas, canciones y su juguete favorito.
- Evite dejar que su hijo mire la televisión o juegue con una tableta o smartphone.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

✓ ALIMENTAR AL NIÑO

- Ofrezcale alimentos y bocadillos saludables. Ofrezcale 3 comidas y 2 o 3 bocadillos separados de manera uniforme a lo largo del día.
- Evite comidas pequeñas y duras que puedan producir un ahogamiento; palomitas, hot dogs, uvas, nueces, y vegetales duros y crudos.
- Haga que su hija coma con el resto de la familia durante la hora de la comida.
- Incentive a su hija a alimentarse sola.
- Utilice un plato y una taza pequeña para comer y beber.
- Sea paciente con su hija mientras aprende a comer sin ayuda.
- Deje que su hija decida qué y cuánto comer. Finalice su comida cuando ella deje de comer.
- Asegúrese de que las personas que la cuidan sigan las mismas ideas y rutinas para las comidas que usted.

✓ ENCONTRAR UN DENTISTA

- Lleve a su hija a su primera visita al dentista tan pronto aparezca su primer diente o a los 12 meses de edad.
- Cepille los dientes de su hija al menos dos veces al día con un cepillo de dientes suave. Utilice un poco de pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz).
- Si todavía usa biberón, ofrezcale solamente agua.

Recursos útiles

Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es
Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITA MÉDICA DEL 12 MES: PADRES

✓ SEGURIDAD

- Asegúrese de que el asiento de seguridad para autos esté orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. En la mayoría de los casos, esto sucederá luego de los dos años.
- Nunca coloque al niño en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero. El asiento trasero es más seguro.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras. Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Operable significa que, en caso de emergencia, un adulto puede abrir la ventana.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Asegúrese de que los televisores, los muebles y otros artículos pesados estén seguros para que su hijo no pueda jalarlos.
- Tenga a su hijo al alcance de su mano cuando esté cerca o adentro del agua.
- Vacíe los baldes, piscinas, y tinas cuando termine de usarlos.
- Nunca deje a sus hermanitos o hermanitas a cargo de su hijo.
- Cuando salga, póngale un gorro a su hijo, póngale ropa que lo proteja del sol y aplique protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.– 3:00 p. m.).
- Aleje a su hijo de su mascota cuando ésta esté comiendo. Manténgase cerca cuando juegue con su mascota.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Mantenga los cables globos de látex, bolsas de plástico y objetos pequeños, como canicas y baterías, lejos de su hijo. Cubra todas las tomas de corriente.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su hijo haya tragado algo dañino. No haga que su hijo vomite.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 15 MES DEL NIÑO

Hablaremos sobre:

- Apoyar el habla y la independencia de su hijo y hacerse un tiempo para usted
- Desarrollar buenas rutinas para la hora de dormir
- Controlar los berrinches y la disciplina
- Cuidar los dientes del niño
- Mantener al niño seguro en la casa y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

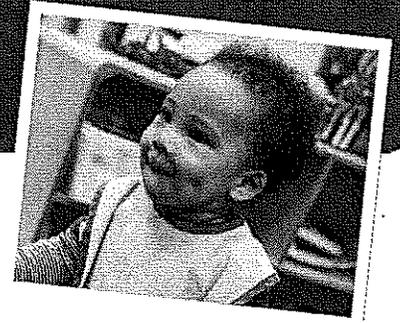
La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 12 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Su hijo de 1 año



Nombre del niño _____

Edad del niño _____

Fecha de hoy _____

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo cuando cumpla 1 año de edad. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

¿Qué hacen los niños a esta edad?

En las áreas social y emocional

- Actúa con timidez o se pone nervioso en presencia de desconocidos
- Lloro cuando la mamá o el papá se van
- Tiene cosas y personas preferidas
- Demuestra miedo en algunas situaciones
- Le alcanza un libro cuando quiere escuchar un cuento
- Repite sonidos o acciones para llamar la atención
- Levanta un brazo o una pierna para ayudar a vestirse
- Juega a ¿Dónde está el bebé? (cucú, "peek-a-boo") y a dar palmaditas con las manos

En las áreas del habla y la comunicación

- Entiende cuando se le pide que haga algo sencillo
- Usa gestos simples, como mover la cabeza de lado a lado para decir "no" o mover la mano para decir "adiós"
- Hace sonidos con cambios de entonación (suena como si fuera lenguaje normal)
- Dice "mamá" y "papá" y emite exclamaciones como "oh-oh"
- Trata de imitar las palabras que escucha

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Explora los objetos de diferentes maneras: por ejemplo, los sacude, los golpea o los tira
- Encuentra fácilmente objetos escondidos
- Cuando se nombra algo mira hacia a ilustración o cosa que se nombró
- Copia gestos
- Comienza a usar las cosas correctamente (por ejemplo, bebe de una taza, se cepilla el pelo)
- Golpea un objeto contra otro
- Mete cosas dentro de un recipiente, las saca del recipiente
- Suelta las cosas sin ayuda
- Toca a las personas y las cosas con el dedo índice
- Sigue instrucciones sencillas como "recoge el juguete"

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se sienta sin ayuda
- Hala para ponerse de pie y camina apoyándose en los muebles
- Puede que dé unos pasos sin apoyarse
- Puede ser que se pare solo

Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- No gatea
- No puede permanecer de pie con ayuda
- No busca cosas que ha visto que usted ha escondido
- No dice palabras sencillas como "mamá" o "papá"
- No aprende a usar gestos como saludar con la mano o mover la cabeza
- No señala cosas
- Pierde habilidades que había adquirido

Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo el programa público de intervención temprana patrocinado por el estado. Para obtener más información, consulte www.cdc.gov/Preocupado o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

Tomado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, quinta edición, redactado por Steven Shelov y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2008 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su hijo de 1 año.

Lo que usted puede hacer por su hijo de 1 año:

- Dele tiempo a su hijo para que se acostumbre a la nueva persona que lo va a cuidar. Para que su hijo se sienta cómodo, tráigale el juguete, muñeco de peluche o mantita preferidos.
- Cuando haga algo que no debe, diga "no" con firmeza. No le grite o le pegue, ni tampoco le dé largas explicaciones. Castigar al niño sin dejar que realice ninguna actividad por 30 segundos a 1 minuto puede ayudarlo a distraerse y hacer otras cosas.
- Dele a su hijo muchos abrazos, besos y felicitaciones cuando se porte bien.
- Dedique más tiempo a alentar los comportamientos que usted desea ver, que a castigar los que no desea (anime los comportamientos deseados 4 veces más de lo que reorienta la atención ante comportamientos no deseados).
- Converse con su hijo sobre lo que usted está haciendo. Por ejemplo, "Mamá está lavándose las manos con una toallita".
- Léale a su hijo todos los días. Deje que su hijo sea quien pase las páginas. Tome turnos con su hijo para identificar las ilustraciones.
- Agregue más detalles a lo que su hijo diga, trate de decir o señale. Si señala un camión y dice "c" o "camión" diga, "Sí, es un camión grande y es azul".
- Dele a su hijo papel y crayones y déjelo dibujar libremente. Muéstrela a su hijo cómo dibujar líneas de arriba a abajo y de lado a lado de la página. Felicite a su hijo cuando trate de copiarlas.
- Juegue con bloques, juguetes para clasificar según su forma y de otro tipo que animen a su hijo a usar las manos.
- Esconda juguetes pequeños y otras cosas y pídale a su hijo que las encuentre.
- Pídale a su hijo que nombre partes del cuerpo o cosas que vean cuando van en auto.
- Entone canciones que describan acciones, como "La araña pequeñita" y "Las ruedas de los autobuses". Ayúdelo a mover las manos a la par de la canción.
- Dele a su hijo ollas y sartenes o un instrumento musical pequeño como un tambor o platillos. Anime a su hijo a hacer ruido.
- Provea muchos lugares seguros para que su niño pequeño pueda explorar. (Tome precauciones en su hogar para proteger a su niño pequeño. Guarde bajo llave los productos de limpieza, lavandería, jardinería y cuidados del auto. Utilice cerrojos de seguridad y cierre las puertas de la calle y el sótano con llave).
- Dele a su hijo juguetes para empujar como un vagón o un "carrito para niños".

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



Guía sobre la salud odontológica de los niños

El camino hacia una sonrisa brillante comienza mucho tiempo antes de que aparezca el primer diente. Los padres son muy importantes para ayudar a sus hijos a desarrollar dientes sanos. Es muy importante el control temprano por parte del médico y el dentista de su hijo.

Los pasos para una buena salud dental incluyen:

- Asistencia regular a cargo de un dentista capacitado para tratar a niños pequeños (Consulte "¿Qué es un dentista infantil?").
- Obtener suficiente fluoruro.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente.
- Alimentarse bien.

Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre por qué es importante el fluoruro, cuándo comenzar a limpiar los dientes de su hijo, si el uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes, cómo evitar las caries dentales, dentistas infantiles y controles odontológicos regulares.

¿Por qué es importante el fluoruro?

El fluoruro es una sustancia natural que puede agregarse al agua potable y a la pasta dental. Fortalece el esmalte dental (la capa externa dura de los dientes). El fluoruro también ayuda a reparar el daño temprano a los dientes.

Los niños deben beber agua que contenga fluoruro cuando esté disponible. Si no lo está, hable con el médico o el dentista infantil de su hijo para ver si su hijo necesita comprimidos o gotas de fluoruro. El médico o el dentista infantil de su hijo también pueden aplicar un barniz de fluoruro en los dientes de su hijo.

¿Cuándo debo comenzar a limpiar los dientes de mi hijo?

La limpieza diaria de los dientes debe comenzar apenas aparezca el primer diente de su bebé. Limpie los dientes con un trozo de gasa o un paño húmedo por lo menos dos veces al día, después de las comidas. Una vez que su hijo tenga el primer diente, cambie por un cepillo de dientes suave con una pasta dental con fluoruro.

Para niños menores de 3 años, debe usarse muy poca pasta dental con fluoruro (una cantidad similar al tamaño de un grano de arroz). Para niños de 3 años de edad o más, debe usarse una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Debido a que los niños tienden a tragar la pasta dental, el uso de demasiada pasta dental con fluoruro durante el cepillado puede causar fluorosis (manchas en los dientes).

Además, controle los dientes para detectar signos tempranos de caries dentales. Las caries dentales aparecen como manchas blancas, amarillas o marrones en los dientes. Se debe usar hilo dental entre cualquier par de dientes que se toquen entre sí, para evitar que se formen caries entre los dientes. La mordida ideal de un bebé debería tener espacios entre los dientes frontales.

¿El uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes?

Si un niño succiona fuertemente el chupete, su pulgar o sus dedos, este hábito puede afectar la forma de su boca o cómo se alinean sus dientes. Si el niño deja de usar un chupete a los 3 años de edad, su mordida probablemente se corregirá sola. Si deja de succionar un chupete, su pulgar o sus dedos antes de que crezcan sus dientes frontales permanentes, existe la posibilidad de que su mordida se corrija sola. Si continúa con el hábito de succionar después de que hayan crecido sus dientes definitivos, puede ser necesaria la asistencia con ortodoncia para realinear sus dientes.

¿Cómo puedo evitar las caries dentales en mi bebé o niño?

Los padres, especialmente si tienen antecedentes de caries, pueden transmitir gérmenes que causan caries y enfermedades en las encías si comparten comida o bebidas con sus hijos. Por esta razón, es importante que los padres recuerden los siguientes consejos:

- No comparta sus alimentos o bebidas con sus hijos.
- No pase la lengua por las cucharas, los tenedores o los chupetes de sus hijos.
- Asegúrese de mantener sus encías y dientes sanos y de programar controles odontológicos regulares. También las mujeres embarazadas deben asegurarse de que sus encías y dientes estén sanos.

Entre otras maneras en que los padres pueden ayudar a prevenir las caries dentales en sus bebés y niños se incluyen:

- Si acuesta a su hijo con un biberón, llénelo solo con agua.
- Si su hijo bebe de un biberón o de un vasito con boquilla, asegúrese de llenarlos solo con agua cuando no sea la hora de comer.
- Si su hijo quiere un refrigerio, ofrézcale uno sano, como frutas o verduras. (Para ayudar a evitar que su hijo se ahogue, asegúrese de que cualquier cosa que le dé sea blanda, fácil de tragar y que esté cortada en trozos pequeños no mayores de media pulgada).
- Evite los refrigerios dulces o pegajosos como las pasas de uva, los caramelos y las vitaminas de goma, los bocadillos de frutas o las galletas. Los alimentos como las galletas saladas y las patatas fritas también contienen azúcar. Solo se los debe comer a la hora de la comida.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua o leche. Si su hijo bebe leche a la hora de acostarse, asegúrese de cepillarle los dientes después. No permita que su hijo sorba bebidas que tengan azúcar y ácido, como jugos, bebidas para deportistas, bebidas saborizadas, limonada, gaseosas o té saborizados.

¿Qué es un dentista pediátrico?

Durante las visitas de control regulares, el pediatra de su hijo le controlará los dientes y las encías para asegurarse de que estén sanos. Si su hijo tiene problemas odontológicos, el pediatra lo derivará a un dentista infantil o a un dentista general capacitado para tratar a niños pequeños.

Un dentista infantil se especializa en el cuidado de los dientes de los niños, pero algunos dentistas generales también tratan a los niños. Los pediatras derivan a los niños menores de 1 año a un dentista si el niño

- Se rompe o lastima un diente, o tiene una lesión en la cara o la boca.
- Tiene dientes con cualquier signo de decoloración. Esto podría ser un signo de caries o traumatismo dental.
- Se queja de dolor en sus dientes o tiene sensibilidad a los alimentos o a los líquidos calientes o fríos. Esto también podría ser un signo de caries.
- Tiene cualquier lesión (crecimiento) anormal dentro de la boca.
- Tiene una mordida inusual (los dientes no tienen un calce correcto entre sí).

Busque un dentista infantil en su zona en el sitio web de American Academy of Pediatric Dentistry en www.aapd.org.

¿Cuándo debe comenzar mi hijo los controles odontológicos regulares?

La AAP recomienda que todos los lactantes reciban evaluaciones de los riesgos para la salud bucal a los 6 meses de edad. Los lactantes con mayor riesgo de caries dentales tempranas deben ser derivados a un dentista a los 6 meses de edad, y no más de 6 meses después de que aparezca el primer diente o de los 12 meses de edad (lo que suceda primero) para establecer su centro odontológico. Todo niño debería contar con un centro odontológico establecido a los 12 meses de edad.

De parte de su médico



American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. Los productos se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *A Guide to Children's Dental Health*

© 2016 American Academy of Pediatrics, reafirmado en 07/2017. Todos los derechos reservados.



Guía para padres sobre la seguridad en el agua

El ahogamiento es una de las causas principales de lesión y muerte en los niños. Los niños se pueden ahogar en piscinas, ríos, estanques, lagos u océanos. Incluso se pueden ahogar en unas pocas pulgadas de agua en tinas, inodoros y baldes grandes.

Aquí incluimos información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre cómo mantener a sus hijos seguros cuando están en el agua o alrededor de esta.

Seguridad en el agua en el hogar

Es necesario que los padres vigilen atentamente a los bebés y los niños pequeños, especialmente cuando están aprendiendo a gatear.

Para mantener a su hijo seguro, cerciórese de

- **Nunca dejar a su hijo solo en la tina, ni siquiera un momento.** Se producen muchos casos de ahogamiento en la tina (incluso con unas pocas pulgadas de agua) cuando el padre o la madre dejan a un niño pequeño solo o con otro niño pequeño. Además, los asientos para baño son simplemente una ayuda para bañarlos. Estos se pueden dar vuelta, y su hijo puede escurrirse, de manera que no evitan el ahogamiento.
- **Vaciar el agua de los recipientes, tales como cubos grandes y baldes de 5 galones, inmediatamente después de usarlos.**
- **Mantener las puertas del baño cerradas.** Instale cubiertas de seguridad en los pomos de las puertas, un broche de gancho o corchete u otro tipo de cerrojo que quede fuera del alcance de su hijo pequeño.
- **Mantener los inodoros tapados.** Baje siempre la tapa del inodoro y considere la idea de usar un dispositivo de seguridad para tapas de inodoro.

Seguridad en el agua en la piscina

Un adulto debe vigilar activamente a los niños en todo momento mientras estén en una piscina. En el caso de los bebés y los niños pequeños, un adulto debe estar en el agua y a una distancia en la que pueda alcanzarlos con solo extender un brazo, "supervisándolos con contacto". En cuanto a los niños mayores, un adulto debe prestarles atención constantemente sin distraerse, como por ejemplo hablando por teléfono, socializando, ocupándose de los quehaceres domésticos o bebiendo alcohol. El adulto supervisor debe saber nadar.

Reglas en la piscina

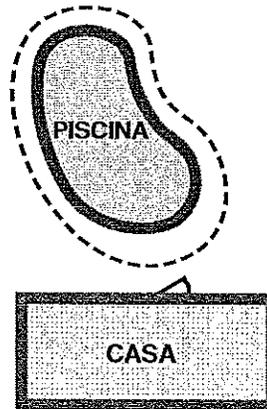
Si tiene una piscina, insista en que se sigan las siguientes reglas:

- Nadie, ya sea adulto o niño, debe nadar solo.
- Mantener los juguetes lejos de la piscina cuando esta no esté en uso.
- Vaciar las piscinas inflables después de usarlas.
- No dejar triciclos ni otros vehículos infantiles al lado de la piscina.
- No dejar electrodomésticos cerca de la piscina.
- No zambullirse en una piscina que no sea suficientemente profunda.
- No correr por el área que rodea la piscina.

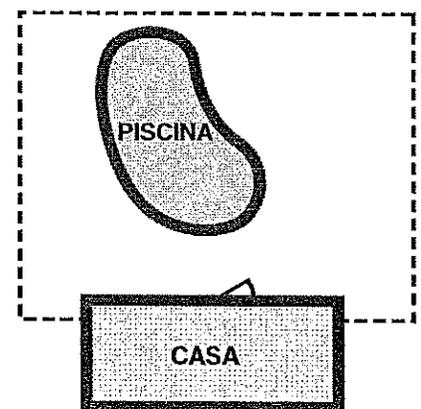
Cercas para la piscina

Los niños pueden treparse por una ventana, por la puerta del perro o escurrirse por una puerta para llegar al patio y a la piscina. Para evitar que los niños pequeños ingresen en el área de la piscina por su cuenta, debe haber una cerca que rodee completamente la piscina o el hidromasaje. En combinación con la supervisión atenta de un adulto, una cerca es la mejor manera de proteger a su hijo y a otros niños que pueden estar de visita o vivir en el vecindario.

¡CORRECTO!



¡INCORRECTO!



Una cerca debe rodear la piscina completamente, aislándola de la casa.

Además, las cercas para la piscina

- Deben ser reforzadas y sólidas, y no debe haber nada (como un mueble de jardín) cerca de estas que se pueda usar para trepar.
- Deben tener al menos 4 pies de alto y no tener puntos de apoyo o de agarre que pudieran ayudar a que un niño trepase por ahí.
- No deben tener más de 4 pulgadas entre las barandas verticales. Las cercas alambradas son muy fáciles de trepar y no se recomiendan como cercas para piscinas. En caso de que se deban usar, la forma de diamante no debe ser mayor de 13/4 pulgadas.
- Deben tener una puerta bien mantenida y que se cierre y se trabaje por sí sola. Solamente debe abrirse hacia afuera de la piscina. Los corchetes deben estar más altos que la altura a la que los niños puedan alcanzar, a 54 pulgadas desde la base de la puerta.
- En el caso de las piscinas que están por encima del nivel del piso, siempre mantenga a los niños lejos de los escalones o las escaleras. Cuando la piscina no está en uso, cierre o quite las escaleras para evitar el acceso de los niños.

Otros productos de protección, cuando se usan con una cerca de "aislamiento", pueden ofrecer algunos beneficios; sin embargo, no reemplazan un cercamiento adecuado.

Estos, entre otros, incluyen

- Cubiertas automáticas para piscinas (cubiertas motorizadas operadas por un interruptor). Las cubiertas para piscinas deben cubrir toda la piscina de manera que un niño no se pueda escurrir por abajo. Asegúrese de que no haya agua estancada sobre la cubierta para piscinas. Tenga en cuenta que las cubiertas solares flotantes no son cubiertas de seguridad.
- Alarmas en las puertas, alarmas en la piscina y protectores de ventanas.
- Puertas de la casa que se cierran y se traban por sí solas.

Lecciones de natación

Los niños deben aprender a nadar. La AAP es partidaria de que la mayoría de los niños de 4 años de edad en adelante y los niños de entre 1 y 4 años de edad que ya están listos para aprender a nadar reciban lecciones de natación.

No beba y nade

Los nadadores corren riesgos graves de ahogarse cuando beben alcohol o consumen otras drogas mientras nadan, se zambullen o realizan deportes acuáticos. Estas actividades exigen un pensamiento claro, coordinación y capacidad para juzgar la distancia, la profundidad, la velocidad y la dirección. El alcohol afecta todas estas habilidades. Las personas que supervisan a otros nadadores no deben consumir alcohol ni drogas.

Recuerde que, como los niños se desarrollan a ritmos diferentes, cada niño nadará cuando esté preparado para hacerlo. Además, las lecciones de natación no son "a prueba de ahogamiento" para los niños de ninguna edad, entonces son necesarias la supervisión y las demás esferas de protección, incluso para los niños que han adquirido habilidades de natación.

Algunos factores que puede considerar antes de comenzar con lecciones de natación para los niños más pequeños incluyen la frecuencia de la exposición al agua, la madurez emocional, las limitaciones físicas y las inquietudes de salud relacionadas con las piscinas (por ejemplo, el tragar agua, las infecciones, los productos químicos que se agregan a las piscinas). Si bien algunos programas de natación alegan que enseñan habilidades de supervivencia en el agua para bebés menores de 12 meses, la evidencia no demuestra que sean eficaces en la prevención del ahogamiento.

Profesores calificados deben dictar las clases de natación. En el caso de los niños menores de 3 años, la World Aquatic Babies & Children Network recomienda que los padres deben participar, que el tiempo durante el cual la cabeza está sumergida debajo del agua debe ser limitado (el hecho de tragar demasiada agua puede enfermar a su hijo) y que las clases deben ser divertidas e incluir una enseñanza personalizada.

Se deben controlar las condiciones de la piscina para asegurarse de que los niveles de los productos químicos y de la temperatura del agua sean seguros. Otra medida de seguridad es consultar con el operador de la piscina si hay cubiertas protectoras de drenaje o sistemas de liberación de vacío.

Zambullidas

Los nadadores pueden sufrir lesiones graves en la médula espinal, daño cerebral permanente y la muerte, si se zambullen en aguas poco profundas o saltan de un trampolín y se golpean mientras caen.

Manténgase seguro siguiendo estas reglas simples de sentido común para zambullirse.

- Verifique la profundidad del agua. Sumerja primero los pies en el agua, especialmente cuando ingrese a la piscina por primera vez.
- Nunca se zambulla en piscinas que están por encima del nivel del piso.
- Nunca se zambulla en el extremo no profundo de una piscina.
- Nunca se zambulla a través de tubos internos u otros juguetes para la piscina.
- Aprenda cómo zambullirse adecuadamente tomando clases.

Seguridad en el agua de otras masas de agua

Nadar en una piscina es diferente de nadar en otras masas de agua. Además de las reglas para la seguridad en la piscina, los padres y los niños deben conocer las reglas para nadar en océanos, lagos, estanques, ríos y arroyos.

Estas reglas incluyen

- Nunca nade sin la supervisión de un adulto.
- Nunca se zambulla en el agua, a menos que un adulto que conozca la profundidad del agua le diga que puede hacerlo.

- Use siempre un dispositivo personal de flotación aprobado (chaqueta o chaleco salvavidas) cuando vaya en un bote, conduzca un vehículo acuático personal, salga de pesca, practique esquí acuático o juegue en un río o un arroyo. Los flotadores para los brazos y otros elementos inflables de ayuda para nadar no deben reemplazar a los chalecos salvavidas.
- Nunca intente hacer deportes acuáticos tales como esquí acuático, buceo o esnórquel sin la instrucción de un profesor calificado.
- Nunca nade alrededor de botes anclados, en los carriles de botes motorizados o donde haya gente practicando esquí acuático.
- Nunca nade durante tormentas eléctricas.
- Si nada o es arrastrado lejos de la costa, conserve la calma y manténgase a flote, o flote de espalda hasta que llegue la ayuda.
- Hay otros peligros relacionados con el agua que se encuentran cerca de muchos hogares, incluidos canales, zanjas, hoyos, pozos, estanques para peces y fuentes. Vigile a su hijo atentamente si está jugando cerca de una de estas áreas.

Chalecos salvavidas y salvavidas

Si su familia disfruta pasando tiempo en el agua, asegúrese de que todos usen un dispositivo personal de flotación aprobado o un chaleco salvavidas. Algunas personas creen que los chalecos salvavidas son calurosos, abultados y feos. Sin embargo, los modelos actuales han mejorado en aspecto, comodidad y protección. Muchos estados exigen el uso de chalecos salvavidas y salvavidas. Todos los botes que surcan las aguas supervisadas por la Guardia Costera de los Estados Unidos deben tenerlos. Recuerde que si su hijo no usa un chaleco salvavidas, no está protegido.

Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Un chaleco salvavidas no reemplaza la supervisión de un adulto.
- Elija un chaleco salvavidas que sea adecuado para el peso y la edad de su hijo. Debe estar aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos y probado por Underwriters Laboratories (UL). Consulte la etiqueta para estar seguro. Además, la etiqueta debe decir si el chaleco está hecho para un adulto o un niño.
- Enseñe a su hijo cómo colocarse su propio chaleco salvavidas y asegurarse de que esté puesto correctamente.
- Los flotadores para los brazos, los juguetes, las balsas y los colchones de aire inflables nunca se deben usar como chalecos salvavidas o salvavidas.

En una emergencia

Estas son maneras de estar preparado para una emergencia.

- **Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).** Toda persona que esté a cargo de los niños o vigilándolos debe estar familiarizada con la reanimación cardiopulmonar (RCP). La RCP puede salvar una vida y ayudar a reducir una lesión después de que casi se produzca un ahogamiento. La Cruz Roja Americana, la Asociación Americana del Corazón y su hospital local o el departamento de bomberos ofrecen capacitación en RCP.
- **Siempre tenga un teléfono cerca de la piscina.** Anote claramente el número de teléfono local para emergencias (generalmente el 911).
- **Coloque instrucciones de seguridad y RCP junto a la piscina.**
- **Asegúrese de que todo el equipo de rescate esté a mano.** Esto incluye un cayado o bastón de pastor, un anillo de seguridad y una cuerda.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
From the American Academy of Pediatrics

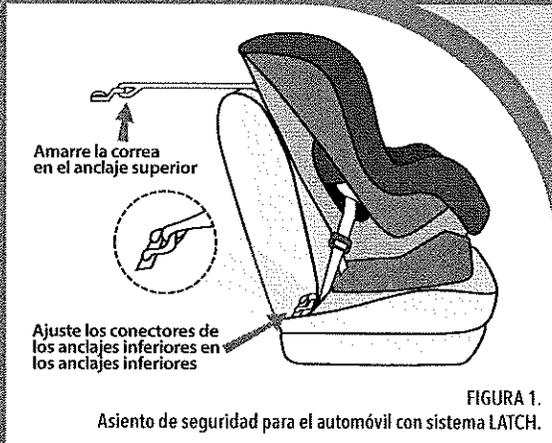
La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *A Parent's Guide to Water Safety*

© 2018 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Revisión de asientos de seguridad para el automóvil



El uso correcto de los asientos de seguridad para el automóvil hace una gran diferencia. Incluso se debe usar correctamente el asiento apropiado para el tamaño de su niño a fin de proteger adecuadamente a su niño en un accidente. Aquí le presentamos algunos consejos sobre asientos de seguridad de American Academy of Pediatrics.

¿Su auto tiene airbags?

- No coloque nunca un asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento delantero de un vehículo con airbag para el asiento del pasajero. Si el airbag se inflara, golpearía la parte trasera del asiento de seguridad, justo donde se apoya la cabeza de su hijo, y podría ocasionar una lesión grave o la muerte.
- El lugar más seguro para que viajen todos los niños menores de 13 años de edad es el asiento trasero, independientemente del peso y la altura.
- Si un niño mayor debe viajar en el asiento delantero, la mejor opción podría ser colocar al niño en un asiento de seguridad orientado hacia adelante, con un arnés. Asegúrese de mover el asiento del vehículo lo más alejado posible del tablero (y del airbag).

¿Su hijo está sentado con la orientación correcta según su peso, estatura y edad?

- Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en asientos de seguridad orientados hacia atrás hasta al menos los 2 años de edad o hasta que hayan alcanzado el peso o la estatura máximos permitidos por el fabricante de su asiento de seguridad.
- Cualquier niño que haya sobrepasado el límite de peso o de estatura de su asiento orientado hacia atrás deberá usar un asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés todo el tiempo que sea posible, hasta el máximo peso o estatura permitidos por el fabricante del asiento de seguridad.

¿El arnés está ajustado?

- Las correas del arnés deben estar ajustadas al cuerpo de su hijo. Consulte las instrucciones del asiento de seguridad para ver cómo ajustar las correas.
- Coloque el broche del pecho a la altura de la axila para mantener las correas del arnés seguras sobre los hombros.

¿El asiento de seguridad entra correctamente en su vehículo?

- No todos los asientos de seguridad entran correctamente en todos los vehículos.
- Lea la sección acerca de los asientos de seguridad en el manual del propietario de su automóvil.

¿Puede usar el sistema LATCH?

- El sistema de anclajes inferiores y correas de sujeción para niños (lower anchors and tethers for children, LATCH) es un sistema de fijación de asientos de seguridad que se puede utilizar en lugar del cinturón de seguridad para instalar el asiento. Estos sistemas son igualmente seguros pero, en algunos casos, podría ser más fácil instalar el asiento de seguridad para el automóvil con el sistema LATCH.
- Los vehículos con el sistema LATCH tienen anclajes en el asiento trasero, en la unión entre los cojines. Todos los asientos de seguridad tienen amarras que se ajustan a estos anclajes. Casi todos los vehículos de pasajeros fabricados a partir del 1 de septiembre de 2002 y todos los asientos de seguridad están equipados para el uso de LATCH. Todos los anclajes inferiores están clasificados para un peso máximo de 65 libras (el peso total incluye al asiento de seguridad y al niño). Revise las recomendaciones del fabricante del asiento de seguridad para el automóvil a fin de conocer el peso máximo que puede tener un niño para utilizar los anclajes inferiores. Los nuevos asientos de seguridad para el automóvil tienen el peso máximo impreso en su etiqueta.
- La correa superior mejora la seguridad que ofrece el asiento. Utilice la correa para todos los asientos de seguridad orientados hacia adelante. Revise el manual del propietario de su vehículo para obtener la ubicación de los anclajes de las correas de sujeción. Siga siempre las instrucciones de seguridad del asiento de seguridad y del vehículo, incluyendo los límites de peso, para los anclajes inferiores y las correas de sujeción. Recuerde que los límites de peso son diferentes para diferentes asientos de seguridad y diferentes vehículos.





FIGURA 4. Asiento de seguridad con arnés orientado hacia adelante.

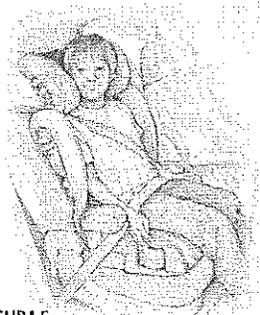


FIGURA 5. Silla elevadora ajustada con cinturón.



FIGURA 6. Cinturón de seguridad de regazo y hombros.

¿El cinturón de seguridad o la correa LATCH están en el lugar correcto y suficientemente ajustados?

- Dirija el cinturón de seguridad o la correa LATCH por el recorrido correcto. Los asientos convertibles tienen diferentes recorridos para los cinturones cuando son utilizados orientados hacia atrás o hacia adelante (consulte sus instrucciones para asegurarse).
- Ajuste el cinturón. Aplique peso al asiento con su mano mientras ajusta el cinturón o la correa LATCH. Cuando haya instalado el asiento de seguridad, asegúrese de que no se mueva más de una pulgada de lado a lado o hacia la parte delantera del auto.
- Si instala el asiento de seguridad usando el cinturón de seguridad de su vehículo, debe asegurarse de que el cinturón de seguridad se bloquee para mantener un calce seguro. En la mayoría de los automóviles nuevos, puede trabar el cinturón de seguridad tirando de él completamente y, a continuación, permitir que se retraiga para mantenerlo ajustado alrededor del asiento de seguridad para el automóvil. Muchos asientos de seguridad tienen trabas incorporadas para trabar el cinturón. Consulte el manual del propietario de su automóvil y las instrucciones del asiento de seguridad para asegurarse de que esté usando el cinturón de seguridad correctamente.
- Lo mejor es usar la correa incluida con el asiento de seguridad hasta el peso máximo permitido por el automóvil y el fabricante del asiento de seguridad. Consulte el manual del propietario de su automóvil y las instrucciones del asiento de seguridad para saber cómo y cuándo usar la correa y los anclajes inferiores.

¿Su hijo es demasiado grande para el asiento orientado hacia adelante?

- Todos los niños cuyo peso o estatura estén por encima del límite de sus asientos orientados hacia adelante deben utilizar una silla elevadora para ajustar el cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo les quede bien, lo que suele suceder cuando el niño alcanza 4 pies y 9 pulgadas de estatura y tiene entre 8 y 12 años de edad.
- Un cinturón de seguridad queda ajustado correctamente cuando el cinturón de hombro queda cruzando el medio del pecho y el hombro, no en el cuello ni la garganta; el cinturón de regazo está bajo y ajustado sobre los muslos, no sobre el abdomen; y el niño es lo suficientemente alto como para sentarse apoyando su espalda en el respaldo del asiento

con las rodillas dobladas en el borde del asiento sin encorvarse y puede permanecer cómodamente en esta posición durante todo el viaje.

¿Tiene las instrucciones del asiento de seguridad?

- Respételas y guárdelas junto al asiento de seguridad.
- Mantenga a su hijo en el asiento de seguridad hasta que llegue al límite de peso o estatura fijado por el fabricante. Siga las instrucciones para determinar si su hijo debe viajar en un asiento orientado hacia adelante o hacia atrás, y si instalar el asiento utilizando el sistema LATCH o el cinturón de seguridad del automóvil.

¿Han retirado del mercado el asiento de seguridad?

- Puede averiguarlo llamando al fabricante o a la línea gratuita directa de seguridad vehicular de la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en Autopistas (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) marcando 888-327-4236. También puede visitar el sitio web de la NHTSA en www.safercar.gov.
- Siga las instrucciones del fabricante para reparar su asiento de seguridad para el automóvil.
- Asegúrese de completar y enviar por correo la tarjeta de registro que se suministra con el asiento de seguridad. También puede registrar su asiento en el sitio web del fabricante. Será importante en caso de que deba retirarse el asiento del mercado.

¿Conoce la procedencia del asiento de seguridad de su hijo?

- No utilice un asiento de seguridad usado si no conoce su procedencia.
- No utilice un asiento de seguridad que haya estado en un choque, que haya sido retirado del mercado, que sea demasiado viejo (consulte la fecha de vencimiento o, si no tiene la fecha de vencimiento, utilícelo 6 años a partir de la fecha de fabricación), que tenga rajaduras en el marco o al que le falten piezas.
- Asegúrese de que tenga las etiquetas del fabricante y las instrucciones.
- Llame al fabricante del asiento de seguridad si tiene preguntas acerca de la seguridad de su asiento.

Recursos

Si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento de seguridad para el automóvil, busque un técnico en seguridad de los niños pasajeros (CPST) certificado o visite el sitio web de National Child Passenger Safety Certification (Certificación a Nivel Nacional de Seguridad de los Niños Pasajeros) en <http://cert.safekids.org> y haga clic en "Find a Tech" (buscar un técnico). American Academy of Pediatrics (AAP) ofrece más información en el folleto *Asientos de seguridad para el automóvil: Guía para las familias*. Consulte a su pediatra por el folleto o visite el sitio Web oficial de AAP para padres, www.HealthyChildren.org/carseatguide.

Figura 1 adaptada de la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en Autopistas (NHTSA) del Departamento de Transporte de EE. UU. *LATCH Makes Child Safety Seat Installation as Easy as 1-2-3*. Publicación DOT HS 809 489. Publicada en marzo de 2011.

Figuras 2, 3, 4, 5 y 6 gentileza de Anthony Alex LeTourneau.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Car Safety Seat Checkup*
© 2018 American Academy of Pediatrics.
Todos los derechos reservados.

