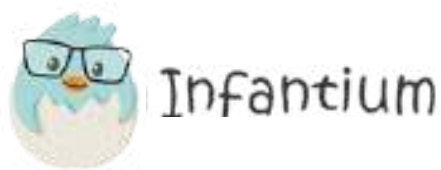


Guía de Prevención Infantil

Crecer Seguro





ÍNDICE

Capítulos



1 Asfixia en la infancia

- 1.1 Obstrucción de la vía aérea
- 1.2 Asfixia por inmersión
- 1.3 Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)

2 Caídas, golpes y cortes en el hogar

- Principales causas y zonas críticas
- Cómo adaptar cada espacio para prevenir

3 Intoxicaciones domésticas

- Productos de limpieza, cosméticos y medicamentos
- Prevención práctica y rápida



4 Prevención de electrocución

- Ahogamiento silencioso: el enemigo invisible

5 Seguridad en piscinas y cuerpos de agua

- Ahogamiento silencioso: el enemigo invisible

6 Prevención en parques y juegos infantiles

- Cómo hacer del juego libre un juego seguro



7 Prevención del abuso infantil

- Educación emocional para fortalecer su protección



8 Seguridad vial para niños

- Viajar seguros, cruzar seguros, vivir seguros

9 Jardines infantiles y espacios públicos seguros

- Cómo evaluar un lugar que realmente cuida

10 Prevención de caídas y golpes por zonas

- Cocina, baño, dormitorio, living: checklist esencial

11 Intoxicaciones por medicamentos, plantas y productos naturales

- "Natural" no siempre significa "seguro"

12 Dormir seguros fuera de casa

- Muerte súbita y asfixia postural: cómo evitarlas fuera del hogar



13 Aplastamientos y atrapamientos

- Muebles, puertas, cercos: riesgos silenciosos

14 Fiestas, cumpleaños y eventos sociales

- Cuidado especial entre la multitud y la alegría

15 Prevención en deportes y actividades recreativas

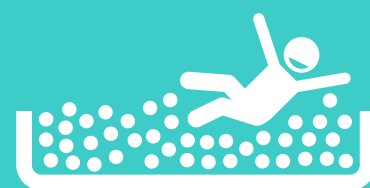
- Movimiento libre sí, pero con casco y conciencia

16 Prevención de accidentes por calor y exposición solar

- Proteger su piel, su cuerpo y su energía vital

17 Recomendaciones finales

- Cuidar sin miedo, criar con prevención



Introducción

¿Te has preguntado alguna vez cuántos peligros invisibles rodean a un niño cada día?

Cuando somos adultos, muchas veces damos por sentado la seguridad de nuestro entorno, pero para un bebé o un niño pequeño, el mundo está lleno de riesgos que aún no saben reconocer.

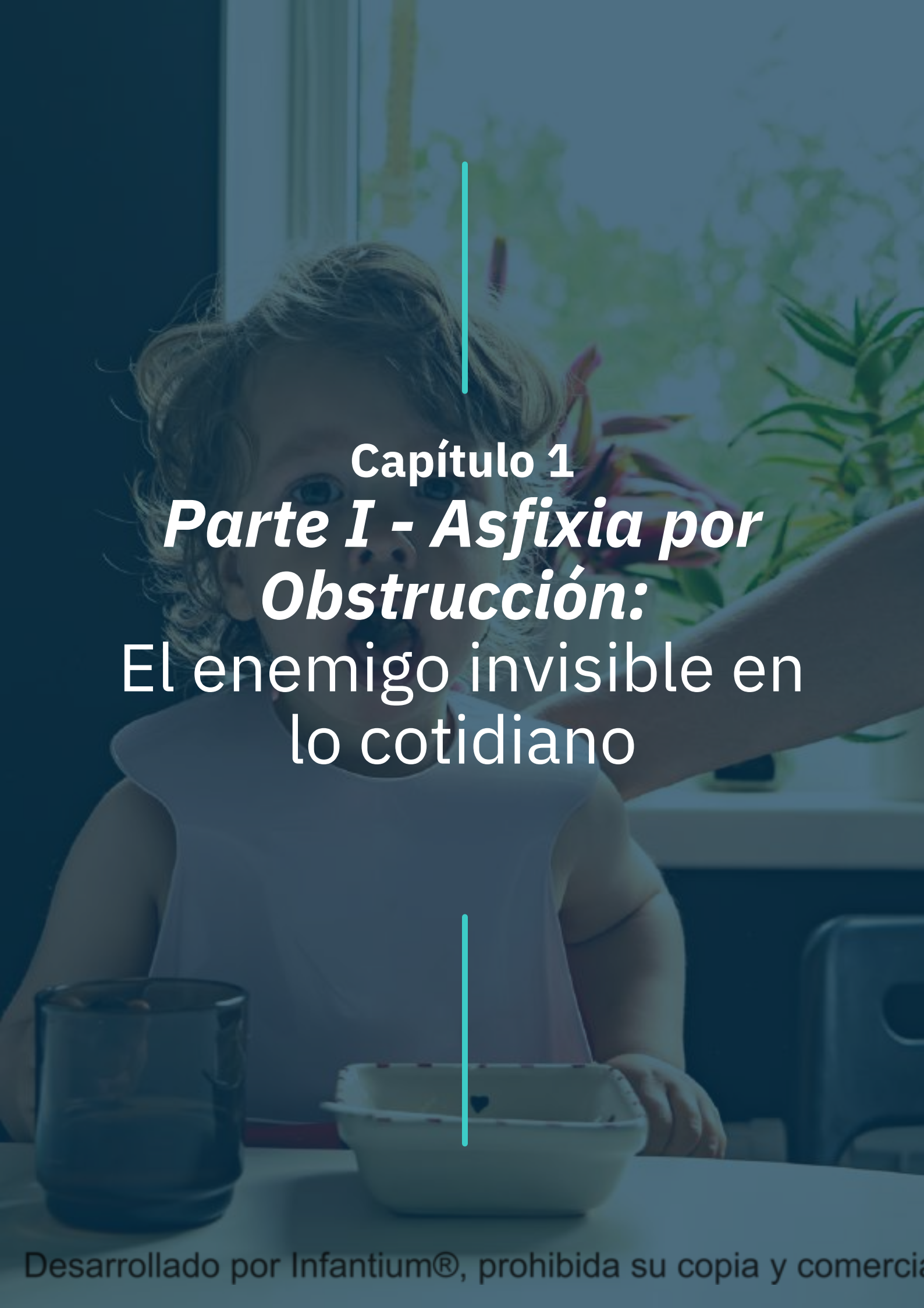
La prevención infantil no es solo una serie de reglas o advertencias: **es un acto de amor consciente**. Cada protección que colocamos, cada precaución que tomamos, es una manera de cuidar su vida, su salud y su bienestar.

En esta guía, encontrarás de forma sencilla y clara los principales riesgos a los que se enfrentan los niños y bebés en casa, en la piscina, en el parque y en la vía pública. Más importante aún: descubrirás **cómo anticiparte a esos peligros y crear espacios seguros** para que puedan crecer libres, felices y protegidos.

Está dirigida a **padres, madres, cuidadores, educadores y a cualquier persona** que tenga en sus manos la maravillosa responsabilidad de proteger a un niño.

No se trata de vivir con miedo, sino de vivir con conciencia. Porque la mejor emergencia es la que nunca sucede.

Y porque prevenir hoy es el regalo más grande que podemos darles para su mañana.

A young child with curly hair is sitting at a table, looking directly at the camera with a surprised expression. In front of the child is a white bowl and a dark glass. The background shows a window with green plants. The image has a dark blue overlay.

Capítulo 1
***Parte I - Asfixia por
Obstrucción:***
El enemigo invisible en
lo cotidiano

Asfixia por Obstrucción: El enemigo invisible en lo cotidiano

“Un juguete pequeño, una uva entera o una risa con la boca llena pueden cambiarlo todo en segundos.”

La asfixia por obstrucción es una de las emergencias más frecuentes —y más silenciosas— durante los primeros años de vida.

Se produce cuando algo impide el paso de aire por las vías respiratorias, generando una falta de oxígeno que puede ser letal en minutos.

Los bebés y niños pequeños exploran el mundo con la boca, no miden riesgos, no controlan su masticación, y no siempre pueden pedir ayuda. Por eso, **la clave es anticiparse.**

¿Qué pasa durante una asfixia?

Cuando un objeto bloquea parcial o completamente la vía aérea (nariz, garganta o tráquea), el cuerpo comienza a quedarse sin oxígeno. En pocos minutos, puede haber:

- **Hipoxia** (falta de oxígeno en sangre)
- **Daño neurológico irreversible en 4 a 6 minutos**
- **Paro cardiorrespiratorio**
- **Muerte**



El riesgo es mayor en menores de 3 años, por su anatomía más estrecha y su menor control al comer y jugar.

🧠 ¿Sabías que...?

- La tráquea de un bebé mide solo **4 mm de diámetro**.
- Cualquier objeto que quepa en el tubo de un rollo de papel higiénico **puede provocar asfixia**.
- La mayoría de los atragantamientos **ocurren frente a un adulto distraído**.



Objetos y alimentos que más obstruyen la vía aérea

- **Alimentos peligrosos**

Alimento	Por qué es riesgoso	Edad sugerida de restricción
Uvas enteras	Forma redonda y resbalosa, puede sellar la tráquea	< 5 años
Frutos secos	Duros y pequeños, se alojan fácilmente en la vía aérea	< 5 años
Zanahoria cruda	Muy dura para masticar correctamente	< 4 años
Salchichas en rodajas	Forma cilíndrica perfecta para obstrucción	< 4 años si no están cortadas
Caramelos duros	No se disuelven, alto riesgo si se aspiran	< 6 años
Malvaviscos / gomitas	Se pegan al paladar y bloquean totalmente	< 5 años

Objetos comunes que causan asfixia

Objeto	Situación típica de riesgo
Monedas, botones	Dejados sobre muebles, sueltos en bolsos
Pilas de botón	De controles, juguetes o audífonos, mortales en minutos
Piezas de juguetes	Sueltas o rotas, especialmente en juegos para mayores
Globos desinflados	Uno de los objetos más letales si se aspiran
Clips, tapitas, tornillos	Olvidados en escritorios, herramientas, cajas de costura

Caso real

Sofía, 1 año y 9 meses, jugaba mientras su mamá revisaba el celular. Había dejado una cartera sobre la mesa. Sofía sacó una pastilla masticable, se la llevó a la boca y en segundos comenzó a atragantarse.

Su mamá no supo qué hacer de inmediato. La reacción tardía hizo que Sofía pasara 1 minuto sin oxígeno: sobrevivió, pero con daño neurológico leve.

¿Pudo evitarse? **Sí.**

- La pastilla no debía estar al alcance.
- La supervisión tenía que ser activa.
- El espacio no estaba preparado para una niña curiosa.



Prevención en acción

¿Qué puedes hacer desde hoy?

En la alimentación:

- Corta las uvas a lo largo en al menos 4 trozos.
- Ralla o cuece frutas y verduras duras.
- Corta salchichas en tiras, **no en rodajas**.
- Si tu hijo tiene menos de 5 años, **evita frutos secos enteros, gomitas, malvaviscos y caramelos duros**.
- Nunca permitas que coma mientras camina, corre o juega.

En el entorno:

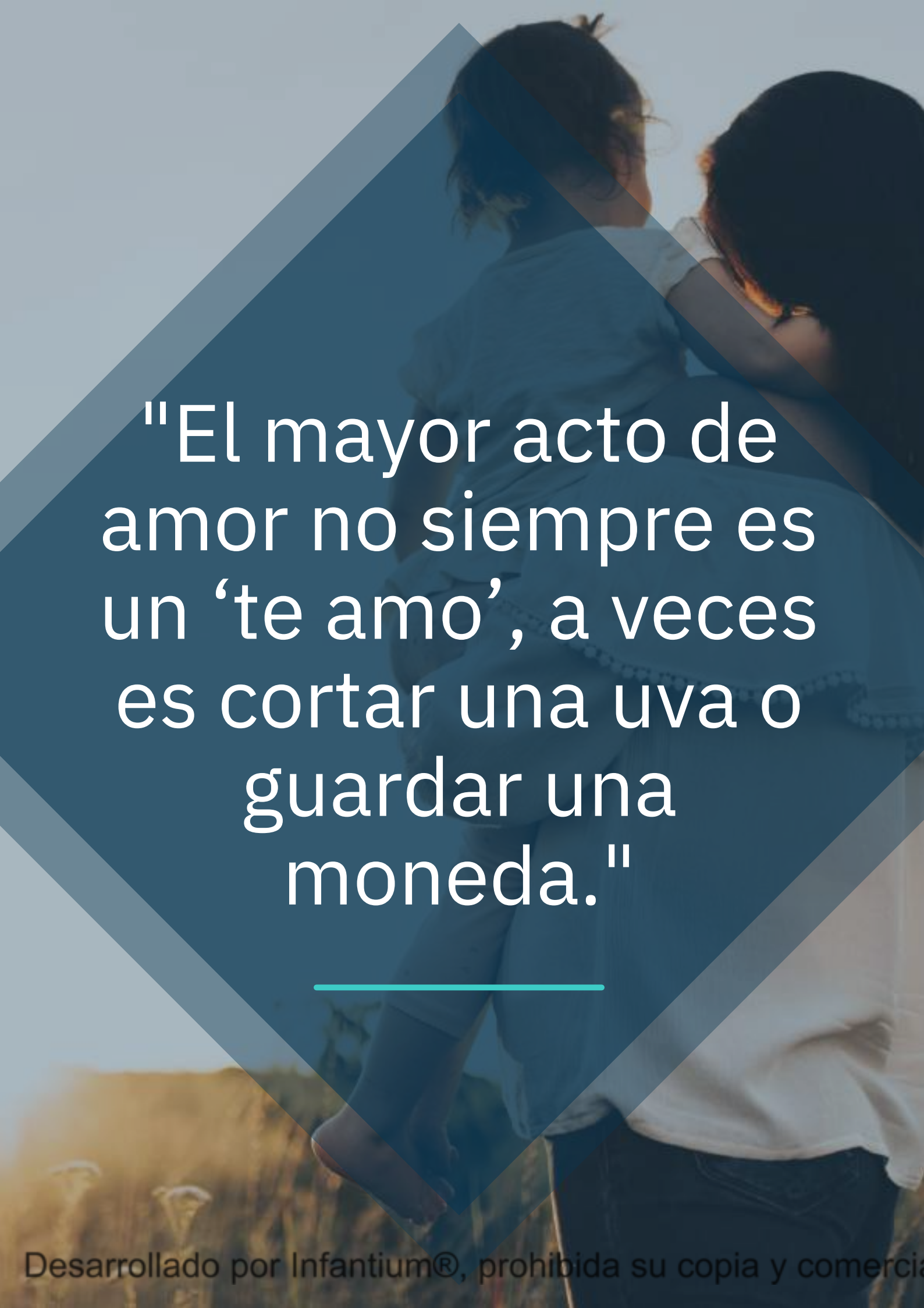
- Guarda objetos pequeños en cajas cerradas y fuera del alcance.
- Revisa los juguetes frecuentemente: **¿se les pueden soltar piezas?**
- Retira globos desinflados o rotos del entorno. No se los des a niños menores de 6 años.
- Evita ropa o accesorios con cordones largos o collares.
- Inspecciona bolsos, mochilas, mochileras: los niños exploran todo.

En la supervisión:

- La vigilancia debe ser **directa, activa y sin distracciones**.
- Comer frente al televisor o con pantallas distrae tanto al niño como al adulto.

¿Y si ocurre igual?

Esta guía no cubre maniobras de primeros auxilios. Sin embargo, te recomendamos informarte y capacitarte en técnicas de desobstrucción. Saber actuar salva vidas. **Prevenir, evita que tengas que hacerlo.**

A woman is seen from behind, holding a young child in her arms. They are standing in a field of tall grass or reeds, with a warm, golden light suggesting a sunset or sunrise. The scene is overlaid with a large, semi-transparent blue diamond shape that contains the text.

"El mayor acto de amor no siempre es un 'te amo', a veces es cortar una uva o guardar una moneda."

A blue bird is shown swimming underwater, with its mouth open as if gasping for air. The background is a deep blue, and there are some bubbles and a greenish shadow of the bird's body. Two vertical white lines are positioned on either side of the text, extending from the top and bottom of the page towards the center.

Capítulo 1
Parte II - Asfixia por
Inmersión:

Peligros en silencio, en
menos de un minuto

Asfixia por Inmersión: Peligros en silencio, en menos de un minuto.

**"No se oyó un grito. No hubo chapoteo.
Cuando lo encontraron, ya no respiraba."**

La asfixia por inmersión —comúnmente conocida como ahogamiento— es la **segunda causa de muerte accidental** en menores de 5 años. Lo más impactante es que la mayoría de los casos **ocurre en casa**, en lugares que nadie consideraría peligrosos: una bañera, un balde, un estanque del jardín.

El ahogamiento en niños pequeños suele ser **rápido, silencioso e invisible**. Y la única forma de evitarlo es entender el riesgo **antes** de que sea demasiado tarde.

¿Qué es la asfixia por inmersión?

Ocurre cuando un niño **inhala agua o cualquier otro líquido**, lo que impide el paso del oxígeno a los pulmones.

El agua puede ingresar a las vías respiratorias por inmersión total o parcial (boca/nariz sumergida).

En bebés y niños pequeños, esto puede suceder:




- Sin ruido.
- Sin lucha visible.
- En **menos de 30 segundos**.



PAUSA DE REALIDAD:

- Un niño puede ahogarse en menos de 5 cm de agua (sí, un balde o un inodoro).
- La mayoría de los casos fatales ocurren frente a adultos presentes, pero distraídos.
- Ahogarse no es como en las películas: no hay gritos ni chapoteos. Es silencioso.

Lugares comunes donde ocurren ahogamientos

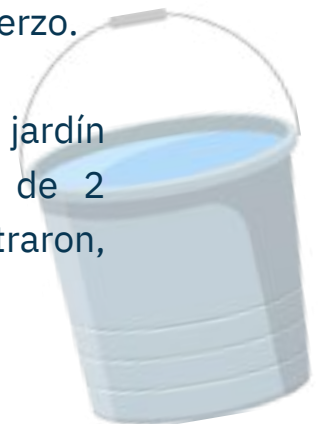
Lugar	Riesgo típico	Edad más vulnerable
 Bañera	Niño sin vigilancia, resbalón	0-2 años
 Balde o tina	Agua olvidada tras limpieza	1-3 años
 Inodoro	Tapa abierta, curiosidad natural	1-2 años
 Piscina	Sin cerco, sin supervisión activa	2-5 años
 Baldes en patios	Agua de lluvia estancada	Todas las edades

Caso real

Tomasito, 1 año y 4 meses, estaba en la casa de sus abuelos. Jugaba en el patio mientras la familia preparaba el almuerzo.

Nadie notó que uno de los baldes usados para regar el jardín tenía agua. En un momento de descuido —menos de 2 minutos—, Tomasito cayó boca abajo. Cuando lo encontraron, ya no respiraba.

Intentaron reanimarlo, pero fue demasiado tarde.



¿Cómo prevenir una tragedia por inmersión?

🔒 Supervisión activa (y real)

- Estar cerca **no es suficiente**. Hay que estar atentos.
- Si un niño está cerca del agua, el **adulto no puede estar en el celular, leyendo, cocinando o de espaldas**.
- Si hay varias personas, **deben turnarse activamente para supervisar** (no asumir que "alguien lo está mirando").

🚿 Seguridad en el baño

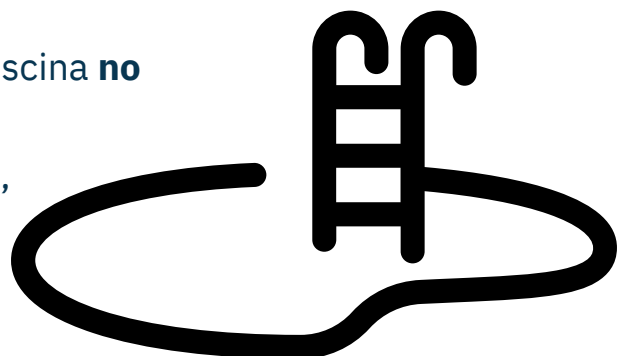
- Nunca dejar solo a un niño en la tina, **ni siquiera un segundo**.
- Preparar todo lo necesario (toalla, jabón, ropa) **antes** del baño.
- Vaciar completamente la bañera después de cada uso.
- Instalar **seguros en la tapa del inodoro** o mantener el baño cerrado.

🪣 Baldes, recipientes y tinas

- **Vaciar todos los recipientes** con agua al terminar de usarlos.
- Guardarlos boca abajo y fuera del alcance infantil.
- Cubrir o eliminar cualquier contenedor con agua en terrazas, patios o balcones.

🏊 Piscinas y cuerpos de agua

- Instalar **cercos perimetrales** de mínimo 1,2 m de alto alrededor de la piscina.
 - Que rodeen completamente.
 - Que tengan puertas con traba automática e inaccesible para los niños.
- No dejar juguetes flotando en el agua: pueden tentar al niño a acercarse.
- Enseñar desde pequeños que la piscina **no es un juego sin adultos**.
- No confiar únicamente en alarmas, cámaras o flotadores.



Chalecos salvavidas

- Usar **chalecos certificados** (no “alitas” o inflables) en piscinas, lagos, playas o embarcaciones.
- Deben estar adaptados al **peso**, no solo a la edad.
- Asegurar que el chaleco mantenga la cabeza del niño **fuera del agua incluso inconsciente**.

Enseñar desde pequeños

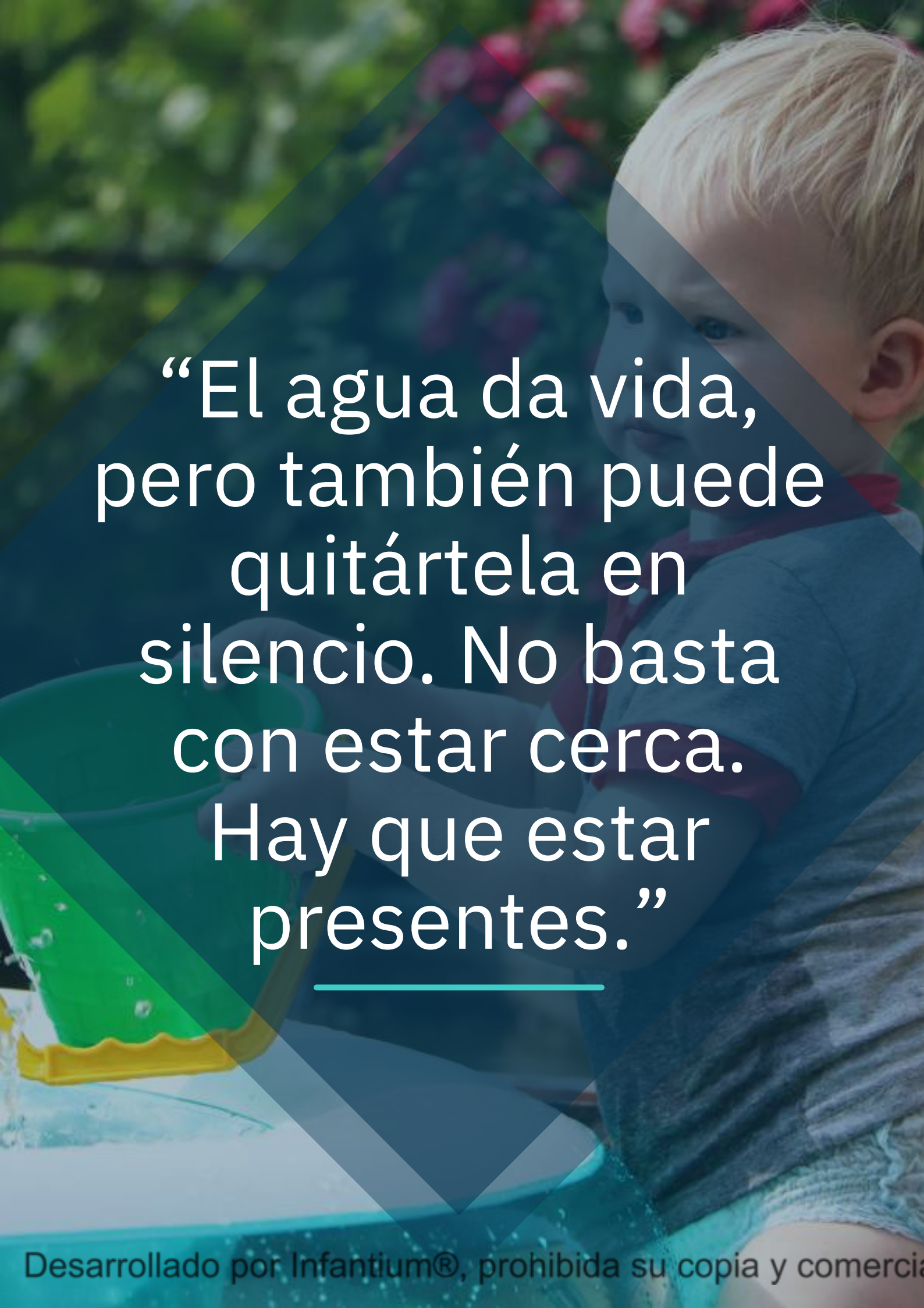
- Decir claramente que el agua puede ser peligrosa.
- Enseñar a **pedir ayuda siempre** antes de acercarse al baño, tina o piscina.
- Fomentar respeto por las normas de seguridad desde los 2-3 años.

Atención: ahogamiento secundario

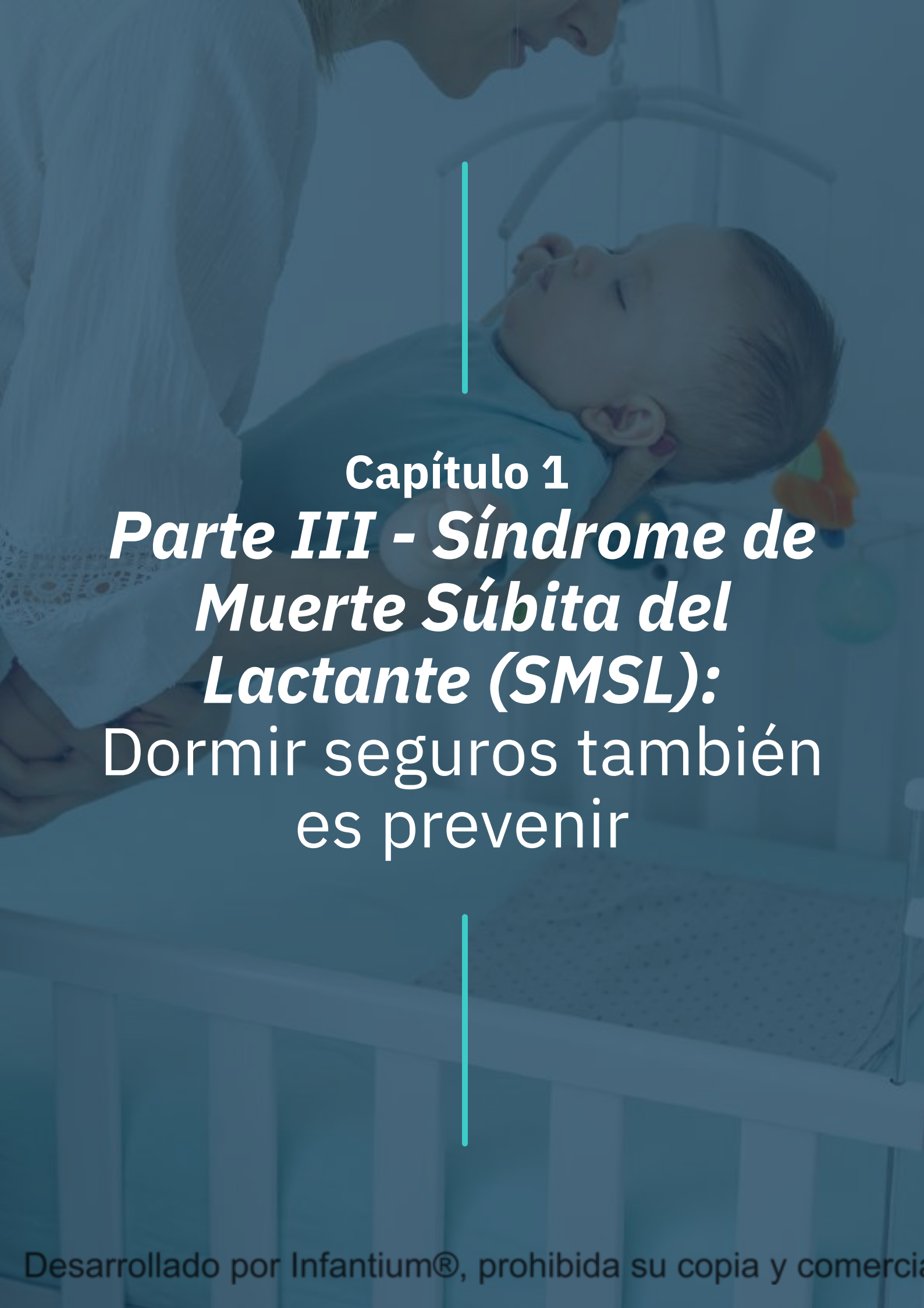
- Puede ocurrir **horas después** de una inmersión leve (por aspiración de agua).
- Si un niño presenta tos, fatiga, dificultad respiratoria o cambios de humor tras jugar en el agua, **llevarlo inmediatamente a un centro médico**.

Resumen visual: “¡Revisa tu casa!”

Elemento	¿Seguro o inseguro?	Acción inmediata
Baldes con agua	× Inseguro	Vaciar y guardar
Tina del baño	⚠ Bajo vigilancia	Nunca dejar solo
Inodoro abierto	× Inseguro	Poner seguro
Piscina sin cerco	× Muy riesgoso	Instalar reja YA
Bañera + celular	× Distracción fatal	Celular fuera



“El agua da vida,
pero también puede
quitártela en
silencio. No basta
con estar cerca.
Hay que estar
presentes.”

A woman in a white shirt is looking down at a baby who is sleeping peacefully in a white crib. The scene is dimly lit, with a soft blue tint. The baby is wearing a light-colored onesie. The crib has a white mattress and a white frame. The woman's face is partially visible in the upper left corner, looking towards the baby. The overall mood is calm and protective.

Capítulo 1
Parte III - Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL):
Dormir seguros también es prevenir

Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL): Dormir seguros también es prevenir

**"Mi bebé se veía bien la noche anterior.
A la mañana siguiente, ya no respiraba."**

– Testimonio anónimo de una madre

El **Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)** es una de las pérdidas más dolorosas e incomprensibles para una familia. Se trata de la muerte repentina e inesperada de un bebé aparentemente sano, menor de un año, que ocurre generalmente durante el sueño, y que **no puede explicarse** incluso después de una investigación médica completa.

Aunque no siempre es causado por asfixia directa, muchos de los factores que lo desencadenan **sí están relacionados con el entorno de sueño**. Por eso, **dormir seguros es prevenir**.

¿Qué sabemos del SMSL?

- Es la principal causa de muerte posneonatal en bebés entre 1 y 12 meses.
- Afecta más a **niños que a niñas**.
- Ocurre principalmente entre los **2 y 6 meses de vida**.
- El riesgo aumenta **durante el invierno**, en hogares con **tabaquismo** y en condiciones de **sobrecalentamiento o hacinamiento**.

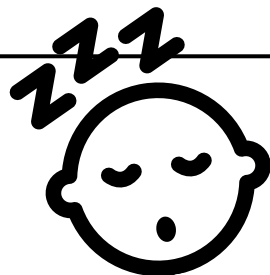


● PAUSA DE REALIDAD:

- Dormir boca abajo **multiplica por 13** el riesgo de muerte súbita.
- Compartir cama con un bebé **aumenta el riesgo hasta 5 veces**, sobre todo si el adulto fuma, bebe alcohol o toma medicamentos.
- Muchos padres piensan que el bebé “duerme mejor” con ellos. **Eso no significa que duerma más seguro.**

¿Qué prácticas aumentan el riesgo de SMSL?

Práctica peligrosa	Por qué es riesgosa
Dormir boca abajo o de lado	Vía aérea se obstruye fácilmente
Almohadas, peluches, edredones	Riesgo de asfixia por obstrucción o rebreathing (volver a inhalar CO ₂)
Colchón blando o cuna mal armada	El bebé se hunde, pierde movilidad
Abrigar en exceso	Eleva la temperatura corporal, altera regulación respiratoria
Compartir cama	Aumenta riesgo de aplastamiento, sofocación o atrapamiento
Exposición al humo del cigarro	Afecta el desarrollo del sistema respiratorio y autónomo
Bebés prematuros o con bajo peso	Mayor vulnerabilidad fisiológica



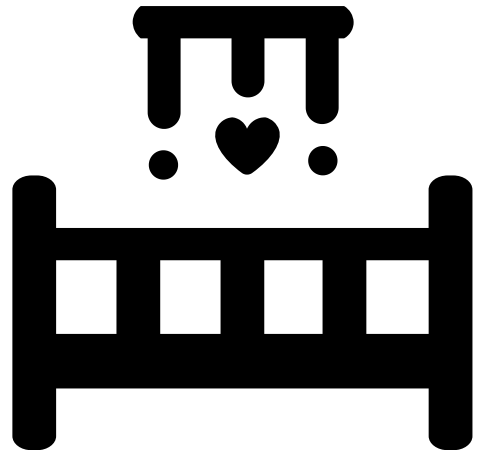
¿Cómo prevenir el SMSL?

1. Siempre boca arriba

- Acuesta al bebé **boca arriba** para todas las horas de sueño (día y noche).
- Dormir de lado **no es seguro**: pueden girar fácilmente y quedar boca abajo.

2. Cuna segura

- Colchón firme, sin hundimientos, bien ajustado al marco de la cuna.
- Solo una sábana bajera ajustada. **Nada más.**
- Sin almohadas, peluches, protectores de cuna acolchados, cobertores sueltos o mantas pesadas.

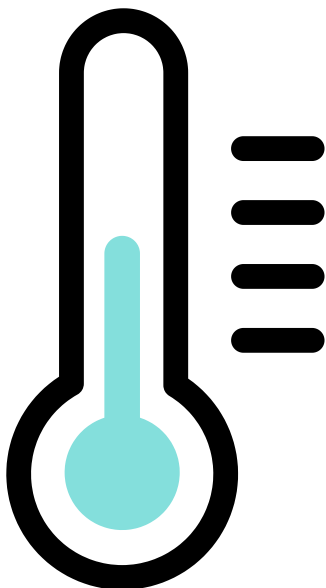


3. Compartir habitación, no cama

- El bebé debe dormir **en la misma habitación**, pero en su propia cuna.
- No en la cama de los padres, sillones, sillas reclinables ni colchones sueltos.
- Si amamantas en la cama y estás muy cansada, **asegúrate de devolver al bebé a su cuna apenas termine.**

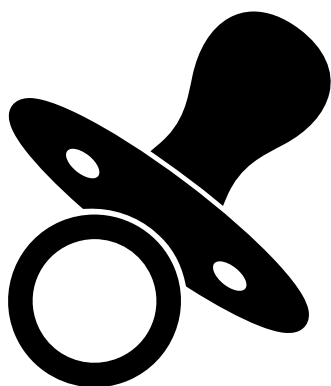
4. Control de temperatura

- La temperatura ambiente ideal es de **20 a 22 °C**.
- No abrigar en exceso: una sola capa más que la que usaría un adulto está bien.
- Evitar gorros o prendas que cubran la cabeza mientras duerme.



5. Lactancia materna

- Se ha demostrado que la lactancia materna exclusiva disminuye significativamente el riesgo de SMSL.
- Además, favorece la maduración del sistema nervioso autónomo.



6. Uso del chupete

- Puede ofrecerse al bebé al dormir, una vez que la lactancia esté bien establecida (entre las 3-4 semanas).
- Si se cae durante el sueño, **no es necesario volver a ponerlo.**
- No debe sujetarse con cordones ni clips, y nunca atarlo al cuello.}

7. Libre de humo

- No fumar durante el embarazo ni después del parto.
- Nadie debe fumar en el hogar, el auto, ni en espacios donde esté el bebé.
- El humo afecta el desarrollo del sistema respiratorio y eleva el riesgo de disfunción autónoma.



Caso real

Lucas, 3 meses, dormía boca abajo en un colchón blando, dentro de la cama de sus padres. La madre se quedó dormida tras amamantarlo.

Cuando despertó, Lucas no respiraba. No hubo llanto, no hubo señales. Solo el silencio.

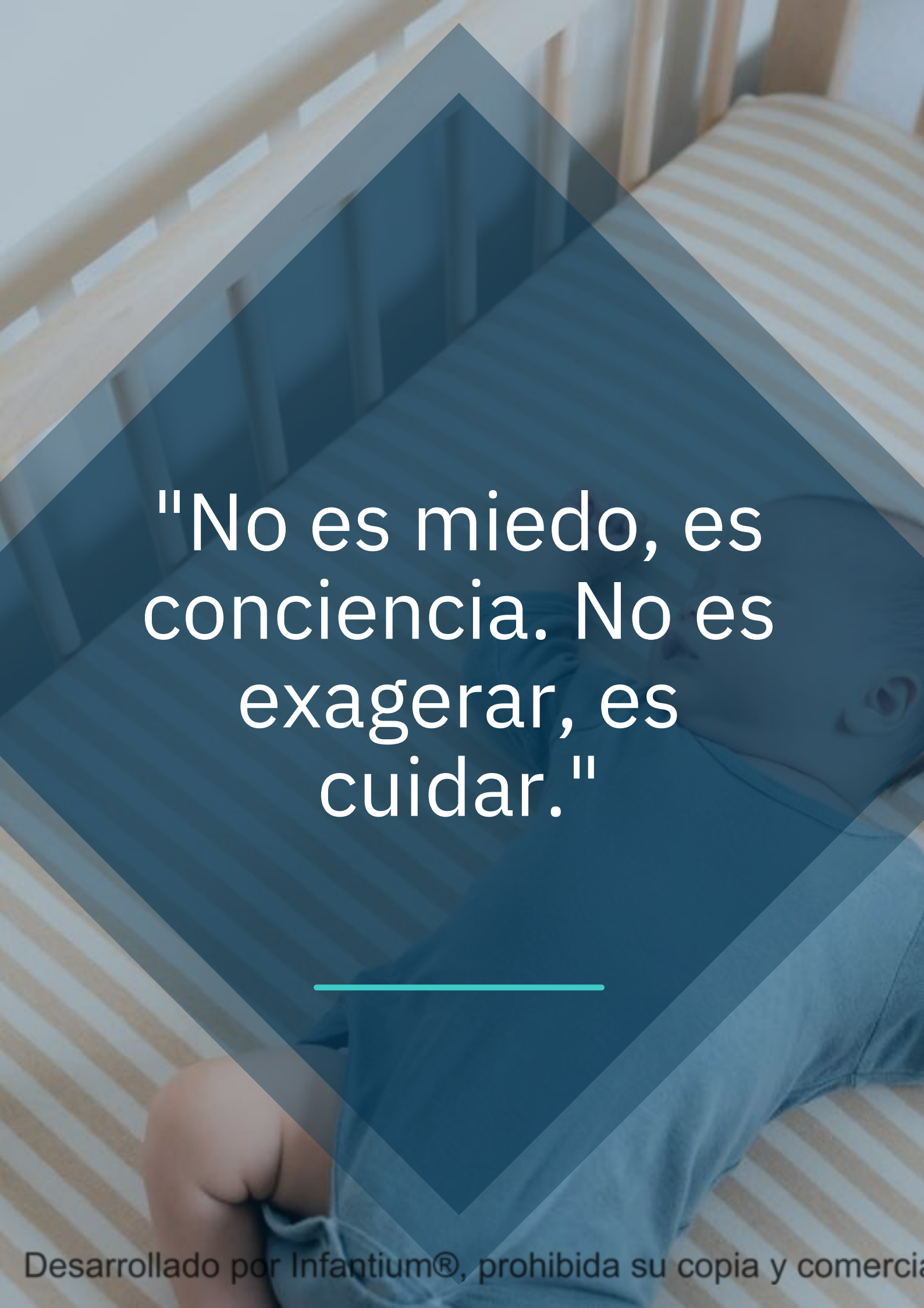
Revisión rápida: *¿Está durmiendo seguro tu bebé?*

Elemento de sueño	¿Seguro?	Mejora sugerida
Boca arriba	✓ Sí	Mantener siempre esa posición
Cuna con almohada	× No	Retírala de inmediato
Manta gruesa	⚠ Riesgo	Cambiar por saco de dormir
Peluche en la cuna	× No	Guardarlo para el juego, no el sueño
Dormir en tu cama	⚠ Riesgo	Solo en su cuna

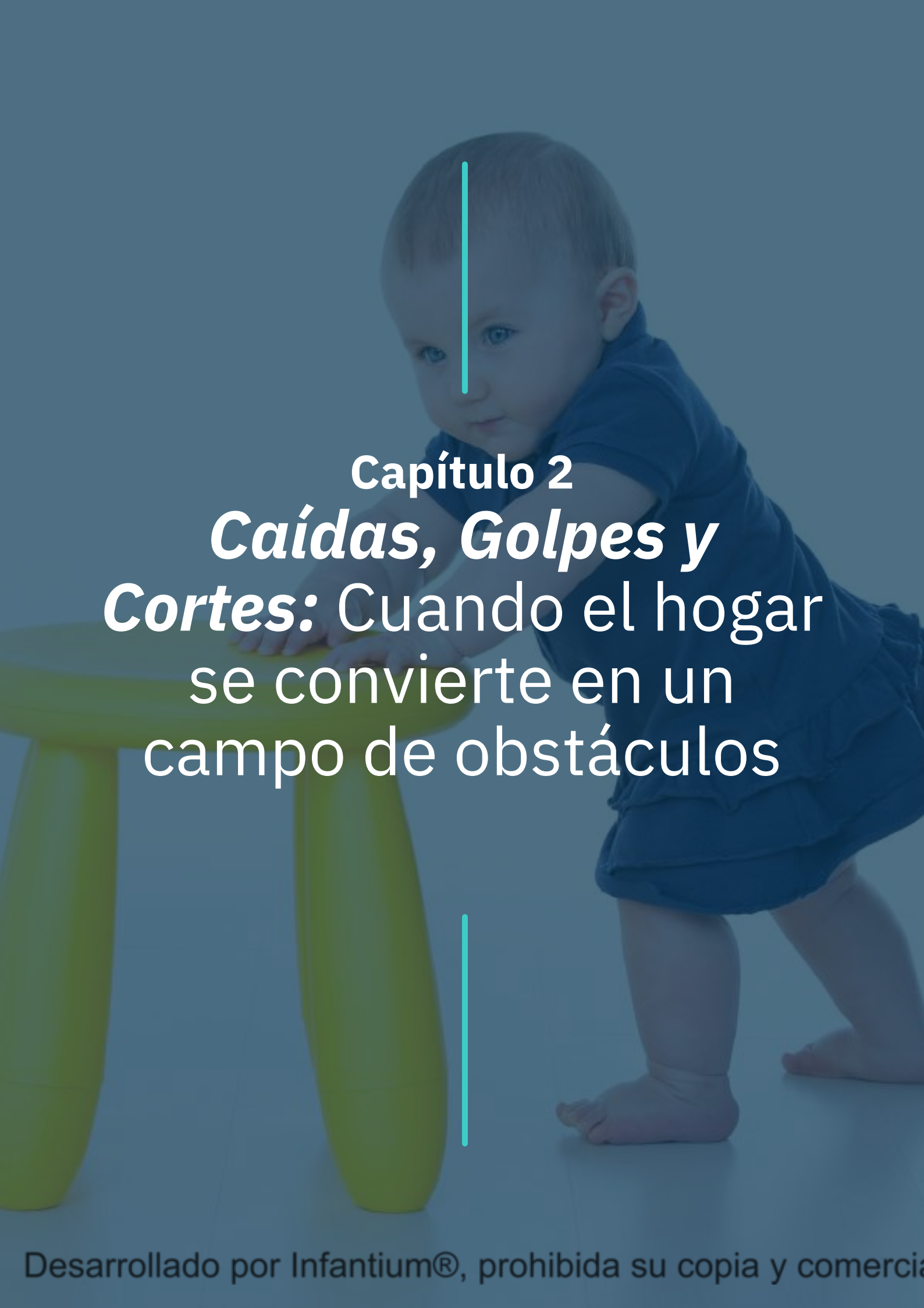
Lo que más protege:

- ✓ Dormir boca arriba
- ✓ Superficie firme
- ✓ Ambiente sin humo
- ✓ Lactancia materna
- ✓ Sin elementos sueltos
- ✓ Dormir en su propia cuna



A photograph of a baby lying in a wooden crib with a striped blanket. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing white text. Below the text is a horizontal cyan line.

"No es miedo, es conciencia. No es exagerar, es cuidar."



Capítulo 2
Caídas, Golpes y Cortes: Cuando el hogar se convierte en un campo de obstáculos

Caídas, Golpes y Cortes: Cuando el hogar se convierte en un campo de obstáculos

“¡Solo fue un segundo!”

– La frase más repetida después de una caída infantil.

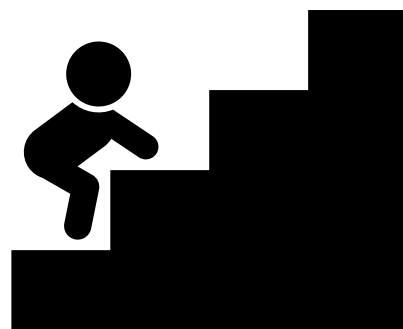
Las caídas son la principal causa de lesiones accidentales en niños menores de 5 años. A simple vista pueden parecer parte natural del desarrollo. Y sí: caerse es parte de aprender. Pero **no todas las caídas son iguales**. Un tropezón puede terminar en un golpe leve, pero también en fracturas, traumatismos craneales o cortes profundos.

Lo más alarmante es que la mayoría de estas lesiones ocurren en casa. **En espacios que creemos seguros.**

🧠 ¿Por qué son tan comunes?

- Porque los niños **no tienen noción del peligro**.
- Porque sus cuerpos están en desarrollo: **pierden el equilibrio fácilmente**.
- Porque son **curiosos, impulsivos, rápidos** y todavía no saben medir consecuencias.

Y porque muchas veces, **no adaptamos los espacios al ritmo en que ellos crecen.**



● PAUSA DE REALIDAD

- El 60% de las caídas graves en niños ocurre en presencia de un adulto.
- Los andadores y correpasillos multiplican por 5 el riesgo de lesiones en menores de 1 año.
- Un niño puede sufrir un traumatismo craneal cayendo desde tan solo 70 cm (la altura de una mesa baja).

¿Dónde y cómo ocurren más caídas?

Entorno	Riesgo típico
Cuna/cambiador	Caídas desde altura, sin barandas o supervisión
Escaleras	Sin barreras, objetos en los peldaños
Muebles trepables	Estanterías, sillas o cajones accesibles
Baño	Pisos mojados, sin antideslizantes
Parque	Juegos mal mantenidos o sin acolchado abajo
Cocina	Sillas arrimadas a mesones, hornos bajos

Caso real

Emma, 1 año y medio, se trepó a una silla para alcanzar un tarro con lápices sobre la mesa. La silla se deslizó. Emma cayó de cabeza.

Tuvo una fractura de cráneo menor, pero quedó hospitalizada 4 días.

¿Qué falló?

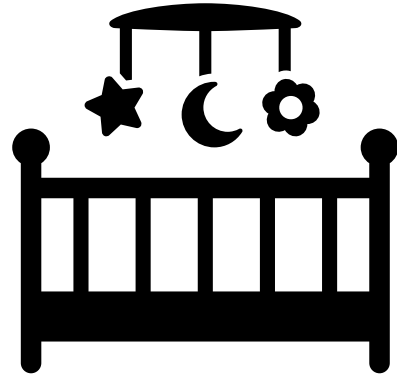
- El tarro estaba a la vista y tentador.
- La silla era liviana y fácil de mover.
- Nadie imaginó que “ella pudiera alcanzarla”.



¿Cómo prevenir caídas, golpes y cortes?

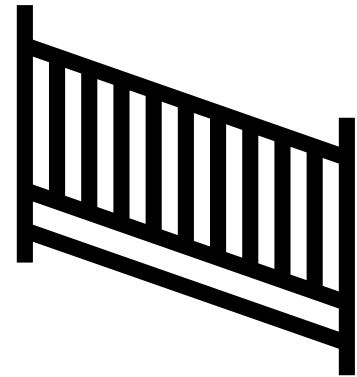
Seguridad en la cuna y mobiliario

- Asegúrate de que la cuna **cumpla normativa de seguridad**:
 - Barrotes separados máximo 6 cm.
 - Colchón firme, sin espacios laterales.
- No dejar nunca al bebé sin supervisión en:
 - Cambiadores.
 - Camas de adultos.
 - Sillones, sofás o sillas altas.
- Coloca barandas si el niño ya duerme en cama.



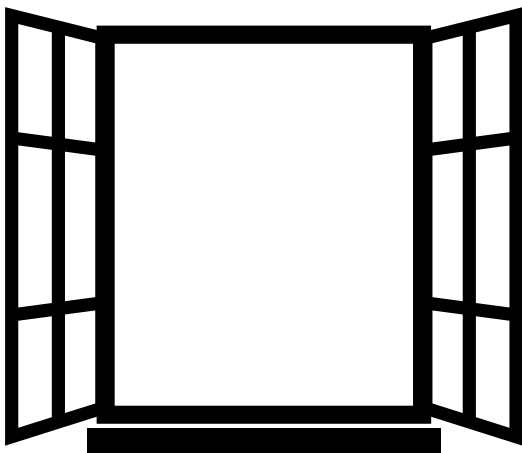
Escaleras: trampas verticales

- Instala barreras de seguridad en la **parte superior e inferior**.
- Asegúrate de que tengan:
 - Cierre automático.
 - Traba fuera del alcance.
- Nunca dejes juguetes, ropa u objetos en los escalones.



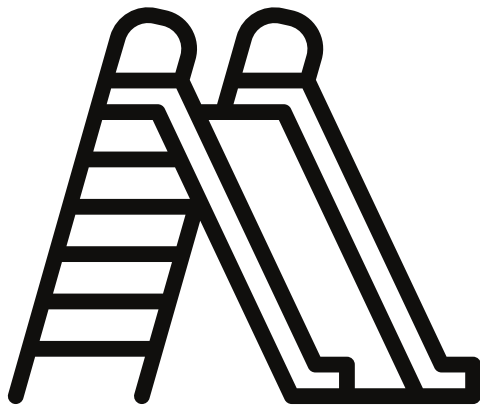
Muebles, ventanas y tentaciones

- **Ancla estanterías, televisores y muebles altos** a la pared.
- No pongas muebles junto a ventanas.
- Instala rejas o topes de seguridad en ventanas, **especialmente en pisos altos**.
- No dejes sillas o taburetes cerca de mesones: los niños los usan para trepar.



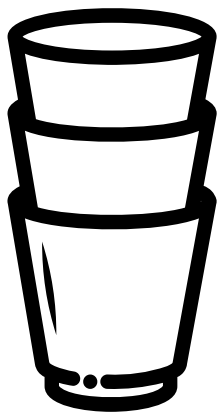
Piso seguro, baño seguro

- Usa **alfombras antideslizantes** en baños y cocinas.
- Mantén el suelo **seco y libre de obstáculos**.
- No uses sillas plásticas sin goma antideslizante.



Equipos de juego y parques

- Prefiere parques con **superficies de goma o arena profunda**.
- Revisa regularmente los juegos:
 - ¿Hay clavos, bordes oxidados, cadenas sueltas?
- Evita toboganes altos o columpios sin sistemas de sujeción para menores de 3 años.



Prevención de cortes y objetos punzantes

- Guarda **cuchillos, tijeras, destornilladores y herramientas en muebles altos y cerrados**.
- Retira del alcance:
 - Copas, vasos, platos de vidrio.
 - Frascos de vidrio o cerámica.
- Evita juguetes rotos o con piezas filosas.

Tabla rápida: ¿Qué revisar en casa?

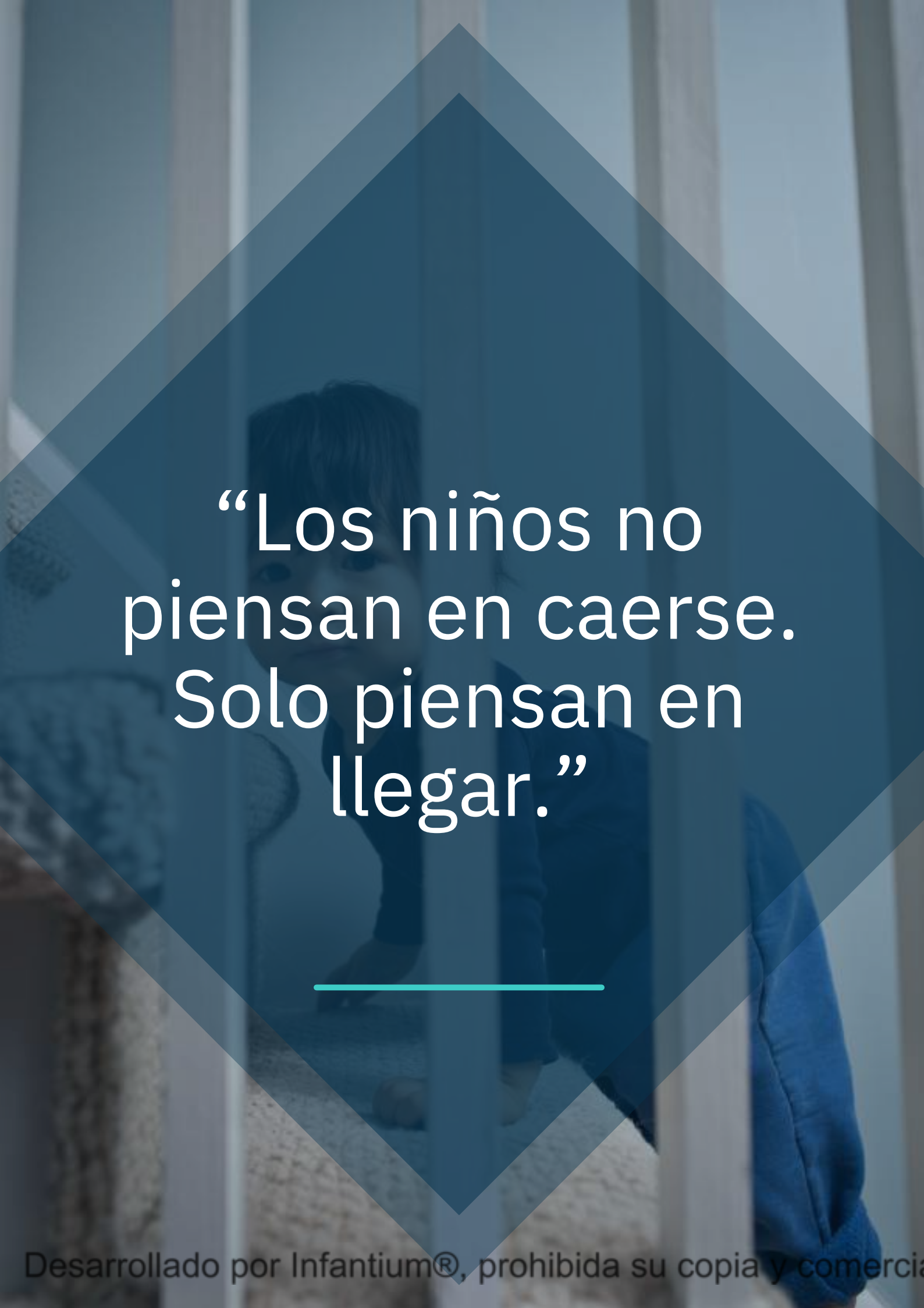
Zona del hogar	Posibles peligros	Soluciones inmediatas
Dormitorio	Cuna sin barandas, cama alta	Barandas, colchón bajo
Baño	Piso mojado, sin alfombra	Antideslizantes, supervisión
Cocina	Cuchillos sueltos, sillas móviles	Reubicación, cierres de seguridad
Escaleras	Sin protección	Instalar rejas arriba y abajo
Living	Mesas con esquinas filosas	Protectores acolchados
Ventanas	Sin rejas ni topes	Rejas fijas o topes de seguridad

Consejo visual:

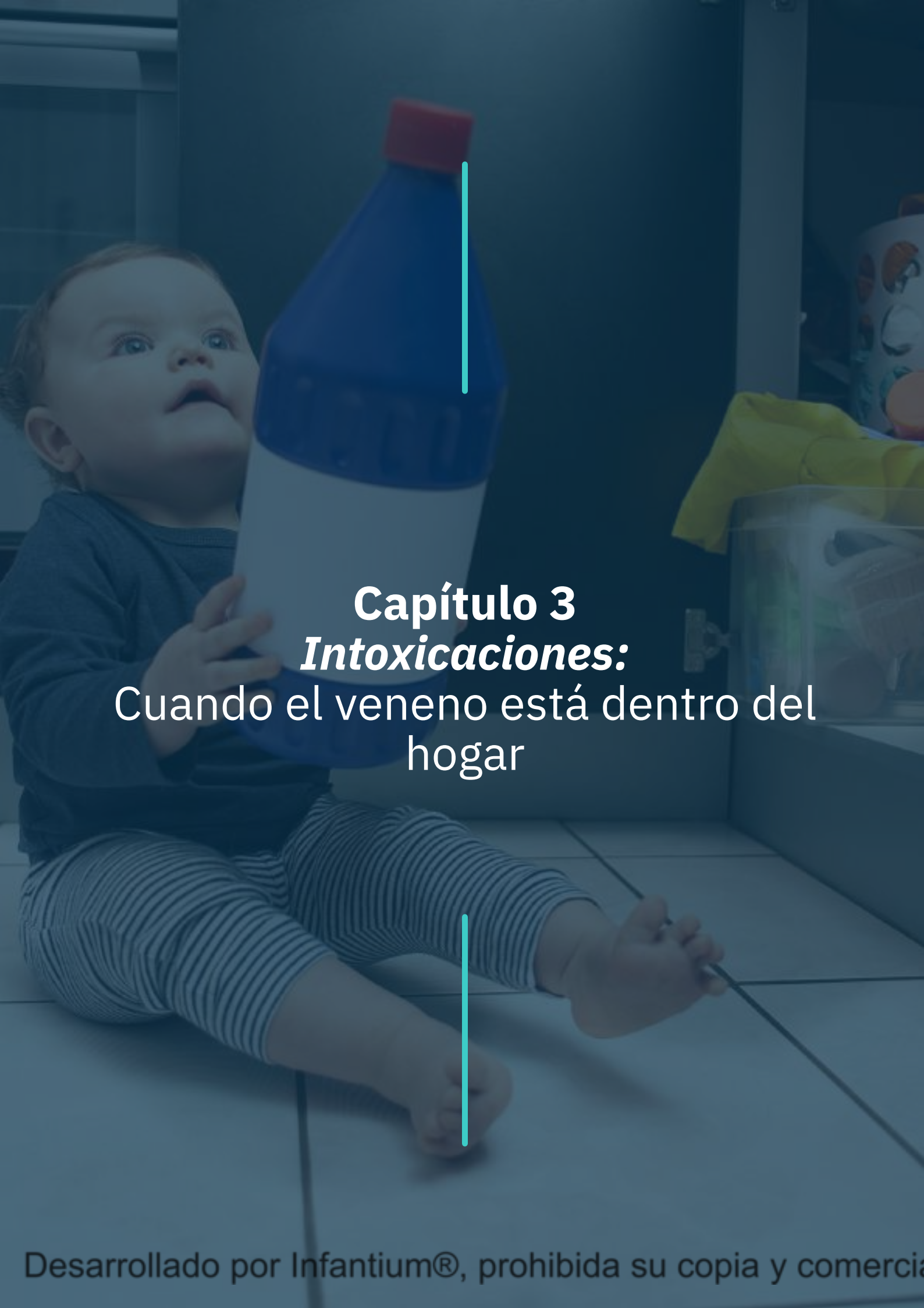
Míralo desde su altura. Ponte en cuclillas o gatea tú mismo. Verás bordes, cables, muebles inestables y cosas a su alcance que tú ni notas desde arriba.

Ayudémoslos a crecer en entornos donde sí puedan avanzar, con libertad, pero sin riesgos innecesarios. La seguridad **no es limitar**, es permitirles explorar **sin daño**.





“Los niños no
piensan en caerse.
Solo piensan en
llegar.”

A photograph of a baby sitting on a tiled floor, holding a large blue and white plastic bottle. The baby is looking up at the bottle with a curious expression. The background shows a kitchen area with a white cabinet and a yellow cloth. The image is overlaid with a dark blue semi-transparent filter.

Capítulo 3

Intoxicaciones:

Cuando el veneno está dentro del hogar

Intoxicaciones: Cuando el veneno está dentro del hogar

**“Lo vi tomando algo... pero no sabía qué era.
El frasco estaba en el baño.”**

Cada año, miles de niños son hospitalizados por intoxicaciones domésticas. No hace falta que traguen grandes cantidades. En algunos casos, **una sola gota es suficiente para dañar órganos, provocar quemaduras internas o incluso poner en riesgo la vida.**

Y lo más alarmante es que la mayoría de las intoxicaciones **ocurren con productos comunes que usamos todos los días.**

🧠 ¿Qué es una intoxicación?

Es la reacción del cuerpo al entrar en contacto con una sustancia tóxica, ya sea por:

- **Ingestión** (lo más común en niños)
- **Inhalación** (vapores, gases, productos en aerosol)
- **Absorción cutánea** (a través de la piel)
- **Contacto ocular**



● PAUSA DE REALIDAD

- Más del 85% de las intoxicaciones infantiles suceden dentro del hogar.
- El 75% de los casos ocurre en niños menores de 5 años.
- Muchas veces el producto estaba “cerrado”, pero al alcance.

Sustancias más comunes que intoxican a los niños

Producto	Qué puede provocar
Medicamentos de adultos	Convulsiones, coma, muerte
Limpiadores con cloro	Quemaduras internas, dificultad respiratoria
Detergentes en cápsulas	Altamente tóxicos si se rompen en la boca
Pesticidas o insecticidas	Vómitos, diarrea severa, daño neurológico
Perfumes y cosméticos	Náuseas, vómitos, toxicidad hepática
Alcohol en gel	Intoxicación etílica grave
Pinturas y solventes	Inhalación tóxica, daño pulmonar
Pilas de botón	Quemaduras internas en menos de 2 horas

Caso real

Valentina, 2 años, encontró una crema “rica” en el baño. La destapó, la probó, y minutos después comenzó con vómitos.

La crema tenía derivados de alcohol y un químico exfoliante que resultó tóxico en esa cantidad. En urgencias la estabilizaron, pero el susto fue eterno.

¿Pudo evitarse? Sí.

La crema estaba “cerrada”, pero accesible. El baño no tenía restricción para ella.



¿Cómo prevenir intoxicaciones en casa?

1. Cierre total de acceso

- Guardar todos los productos tóxicos en muebles con cierre o altura mínima de 1,60 m.
- Esto incluye: medicamentos, artículos de limpieza, cosméticos, productos para mascotas, herramientas y baterías.
- No basta con que estén “tapados”: deben estar fuera del campo visual y táctil del niño.

2. Nunca en botellas recicladas

- Nunca transfieras productos peligrosos a envases de bebidas o comida.
- (Ejemplo: cloro en una botella de agua, aceite de motor en botella de jugo).
- Los niños asocian la forma y el color del envase a lo que conocen.

3. Etiquetas visibles y originales

- Mantén todos los productos en su envase original, con etiqueta legible.
- Si el envase está roto, desecha el producto. No lo transfieras.



4. Precaución tras el uso

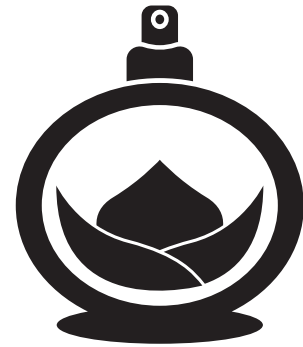
- Luego de limpiar o aplicar productos, guárdalos de inmediato. No los dejes “a mano” mientras terminas otra tarea.
- Limpia cualquier derrame y guarda trapos o esponjas contaminadas.

5. Cuidado con las cápsulas de detergente

- Son suaves, coloridas, tentadoras. Muchos niños las muerden pensando que son caramelos.
- Guárdalas en un envase duro, con seguro, y nunca a la vista.

7. Cosméticos y productos de higiene

- Lociones, perfumes, cremas, aceites esenciales, desodorantes...
- Aunque parezcan inofensivos, pueden provocar toxicidad por vía oral, ocular o dérmica.
- Guárdalos como si fueran productos de limpieza.



8. Pilas de botón: el riesgo oculto

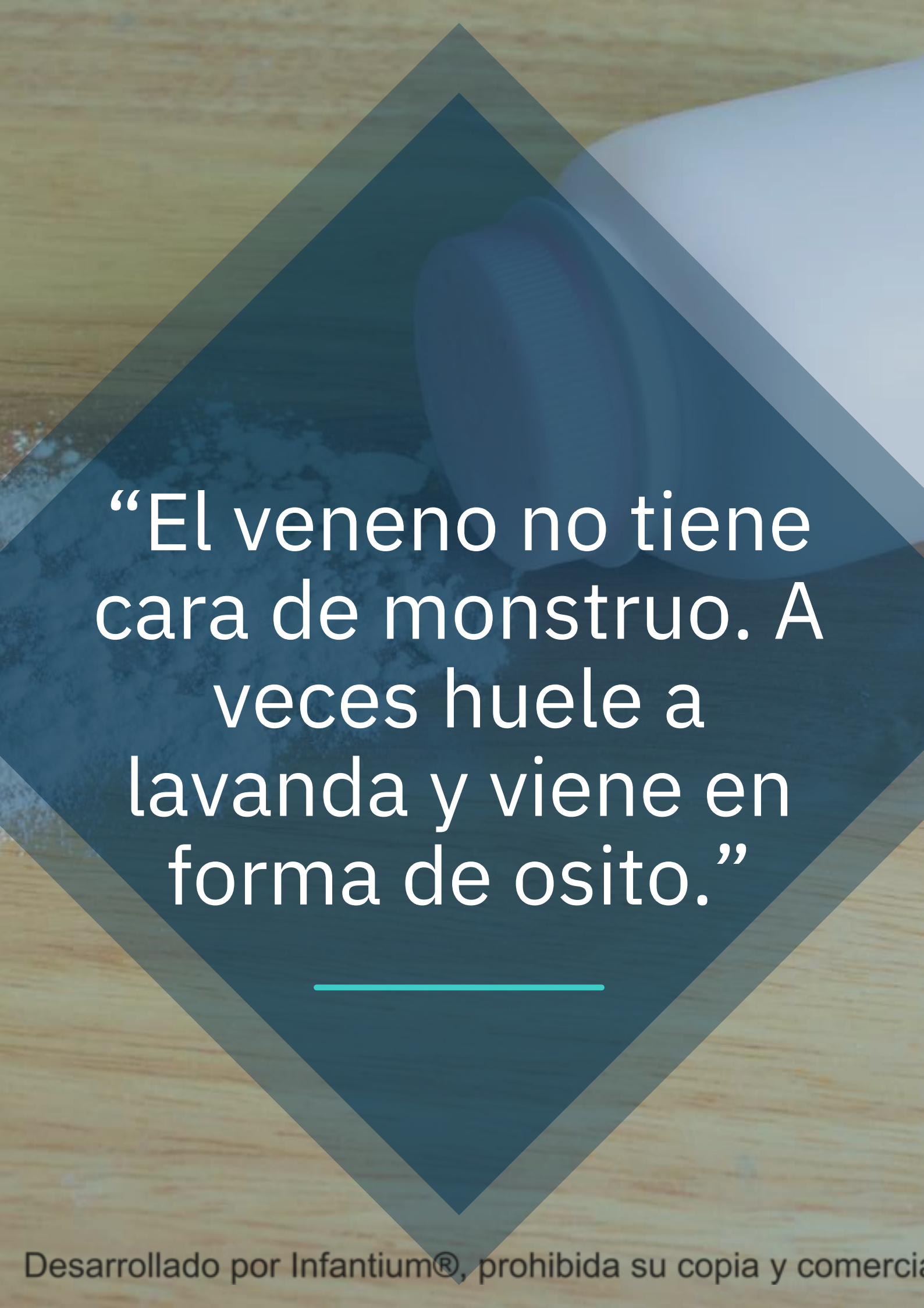
- Si una pila es tragada, puede quemar órganos internos en menos de 2 horas.
- Manténlas en envases cerrados, lejos de niños, y revisa juguetes y controles con compartimientos inseguros.




Tabla rápida: ¿Es una zona segura?

Zona de la casa	Revisión rápida	¿Qué hacer?
Cocina	¿Productos en muebles bajos?	Reubicar con cierre
Baño	¿Cosméticos a la vista?	Guardar arriba y cerrar
Patio/Bodega	¿Pesticidas al alcance?	Cierre con llave
Mochilas	¿Medicamentos dentro?	Dejar en altura cerrada
Lavandería	¿Cápsulas visibles?	Envase opaco y fuera de vista

Prevenir intoxicaciones **no es vivir con miedo**. Es entender que el niño no distingue entre lo tóxico y lo inofensivo... hasta que es demasiado tarde. El adulto **sí lo sabe**. Por eso, debe actuar.

A hand is shown holding a lavender flower over a wooden surface. The scene is overlaid with a dark blue diamond-shaped graphic. The text is centered within this diamond.

“El veneno no tiene cara de monstruo. A veces huele a lavanda y viene en forma de osito.”



Capítulo 4
Electrocución:
Peligros invisibles que atraviesan
paredes

Electrocución: Peligros invisibles que atraviesan paredes

**“Solo fue a enchufar el cargador.
Lo vi con el destornillador en la mano.”**

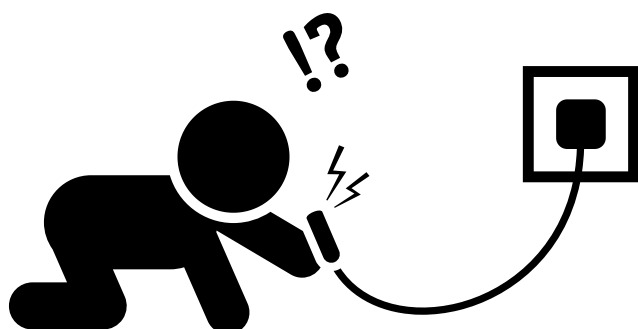
La electricidad está en todas partes. Es invisible, silenciosa... y extremadamente peligrosa para los niños. Un contacto directo con una fuente eléctrica puede provocar **quemaduras graves, paro cardíaco o incluso la muerte**, especialmente en niños menores de 5 años.

La mayoría de los accidentes por electrocución infantil **ocurren en casa**, en actividades cotidianas, por **cables sueltos, enchufes sin protección o manipulaciones peligrosas**.

🧠 ¿Qué es una electrocución?

Es el paso de corriente eléctrica a través del cuerpo humano. Dependiendo de la intensidad y el tiempo de contacto, puede causar:

- Quemaduras internas y externas.
- Daño neurológico.
- Paro cardiorrespiratorio.
- Lesiones musculares y fracturas (por contracción involuntaria).

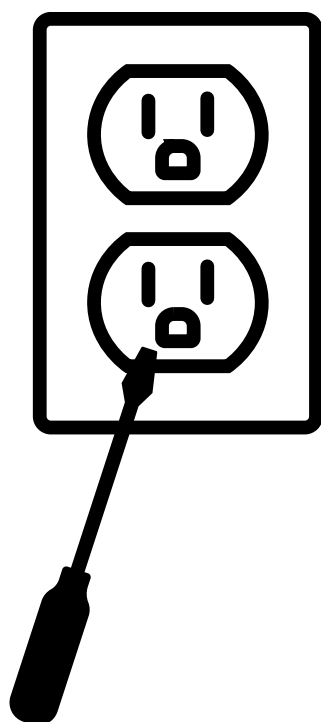


● PAUSA DE REALIDAD

- Un niño puede electrocutarse con tan solo **una pequeña fisura en el cable del cargador**.
- El 70% de los accidentes eléctricos en menores ocurre con **enchufes accesibles y sin protección**.
- Los enchufes de cocina y baño, cerca del agua, son los **más letales**.

Situaciones comunes de riesgo eléctrico

Situación	Por qué es peligrosa
Enchufes sin tapa de seguridad	El niño introduce dedos, llaves o lápices
Cables pelados o reparados con cinta	Fallas invisibles que provocan descarga
Enchufes múltiples sobrecargados	Riesgo de cortocircuito o incendio
Aparatos conectados en el baño	Alta posibilidad de contacto agua-electricidad
Cargadores enchufados sin uso	Atracción para manipular o morder
Luces navideñas o guirnaldas	Cables frágiles y tentadores para bebés



Caso real

Lautaro, 3 años, estaba jugando con una linterna que no funcionaba y luego tomó un destornillador pequeño y comenzó a intentar abrir un enchufe. La descarga lo arrojó hacia atrás.

Tuvo quemaduras en la mano y estuvo en observación por 24 horas.

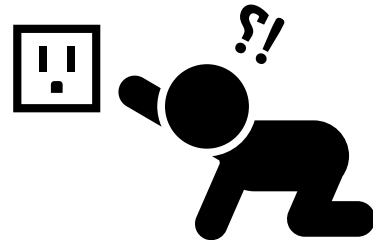
¿Qué falló?

- No había tapas de seguridad.
- Los enchufes estaban a su altura.
- Había herramientas accesibles.

¿Cómo prevenir electrocuciones en casa?

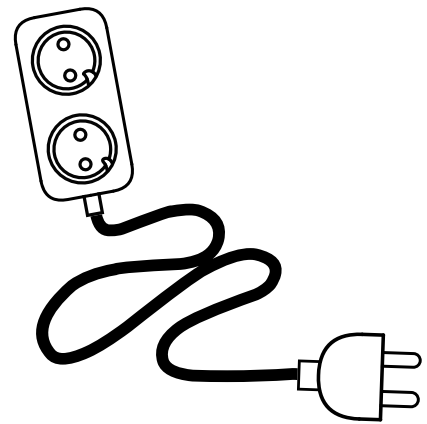
1. Tapa de seguridad en TODOS los enchufes

- Usa tapas de seguridad (plásticas, de presión o con traba) en todos los enchufes a menos de 1,40 m del suelo.
- Incluso si ese enchufe no se usa nunca: los niños no lo saben.



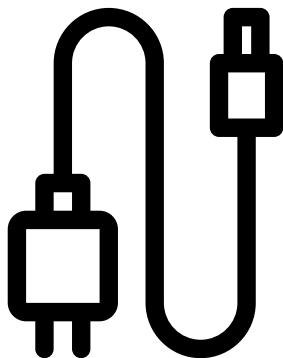
2. Revisión de cables y enchufes

- Corta y reemplaza **todo cable pelado, quemado o con cinta adhesiva.**
- No uses extensiones múltiples sobrecargadas.
- Revisa que los enchufes no estén sueltos ni hagan chispas.



3. Cuidado con la electricidad cerca del agua

- En baños y cocinas, **nunca dejes conectados** secadores de pelo, planchas, cargadores o estufas eléctricas.
- Nunca uses aparatos eléctricos con manos o pies mojados.
- Mantén mínimo **1 metro de distancia entre enchufes y agua.**



4. Cargadores y aparatos portátiles

- Evita dejar cargadores enchufados sin uso: son una tentación visual.
- Guarda cables enrollados y fuera del alcance de los niños.
- Los cargadores de celular con cable pelado **pueden provocar descargas reales.**

5. Reparaciones y bricolaje

- Herramientas, destornilladores, alicates: deben estar en muebles altos y con seguro.
- No hagas reparaciones eléctricas caseras con niños presentes.
- Si hay obras en casa, **bloquea el acceso al área eléctrica.**



6. Enseñanza desde temprano

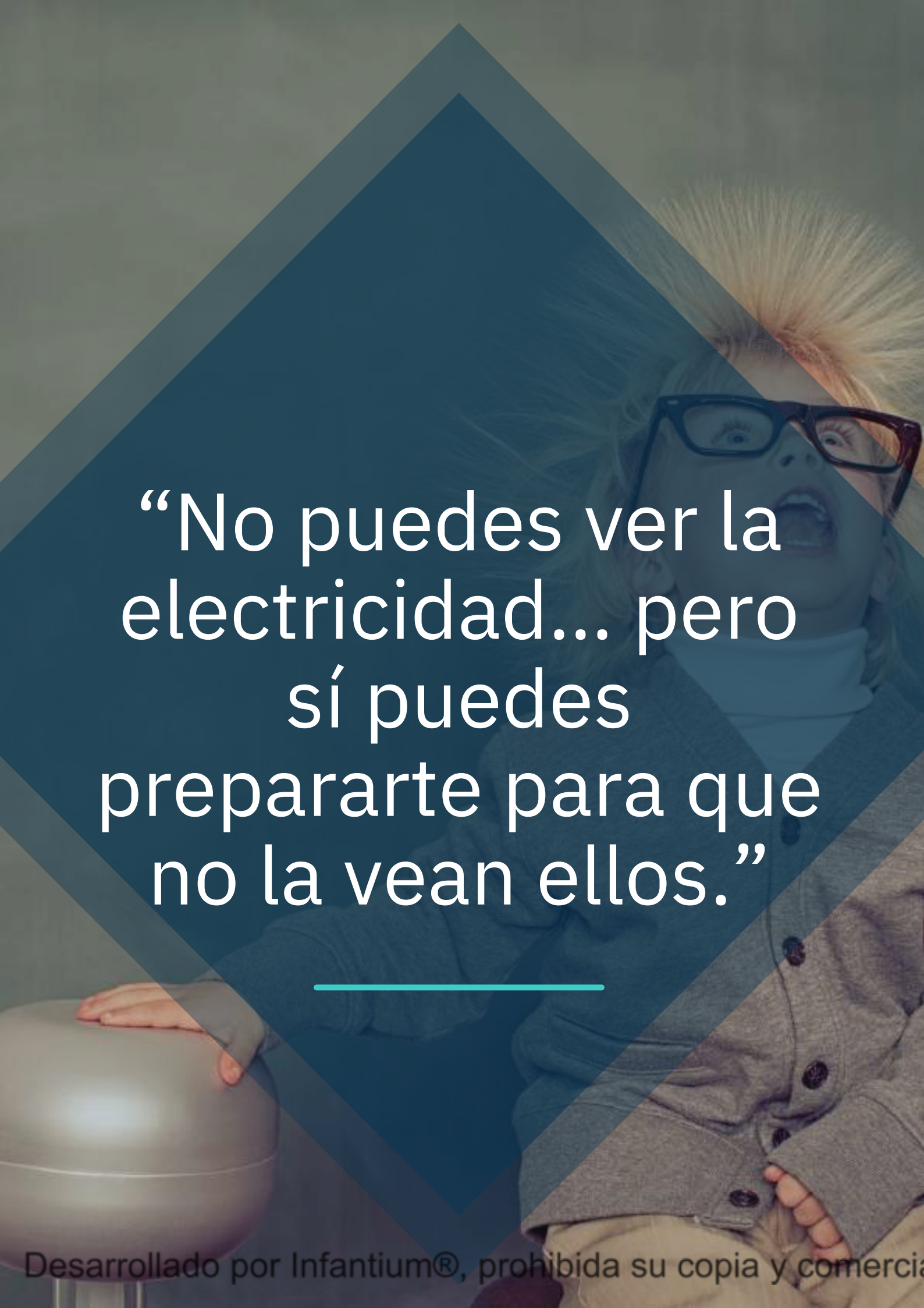
- A partir de los 2 años puedes enseñar a tu hijo frases como:
 - “Los enchufes no se tocan.”
 - “Los cables no se muerden.”
 - “Si algo no prende, llama a un adulto.”

No confíes en que lo entenderán por completo, pero empieza a construir conciencia desde pequeños.

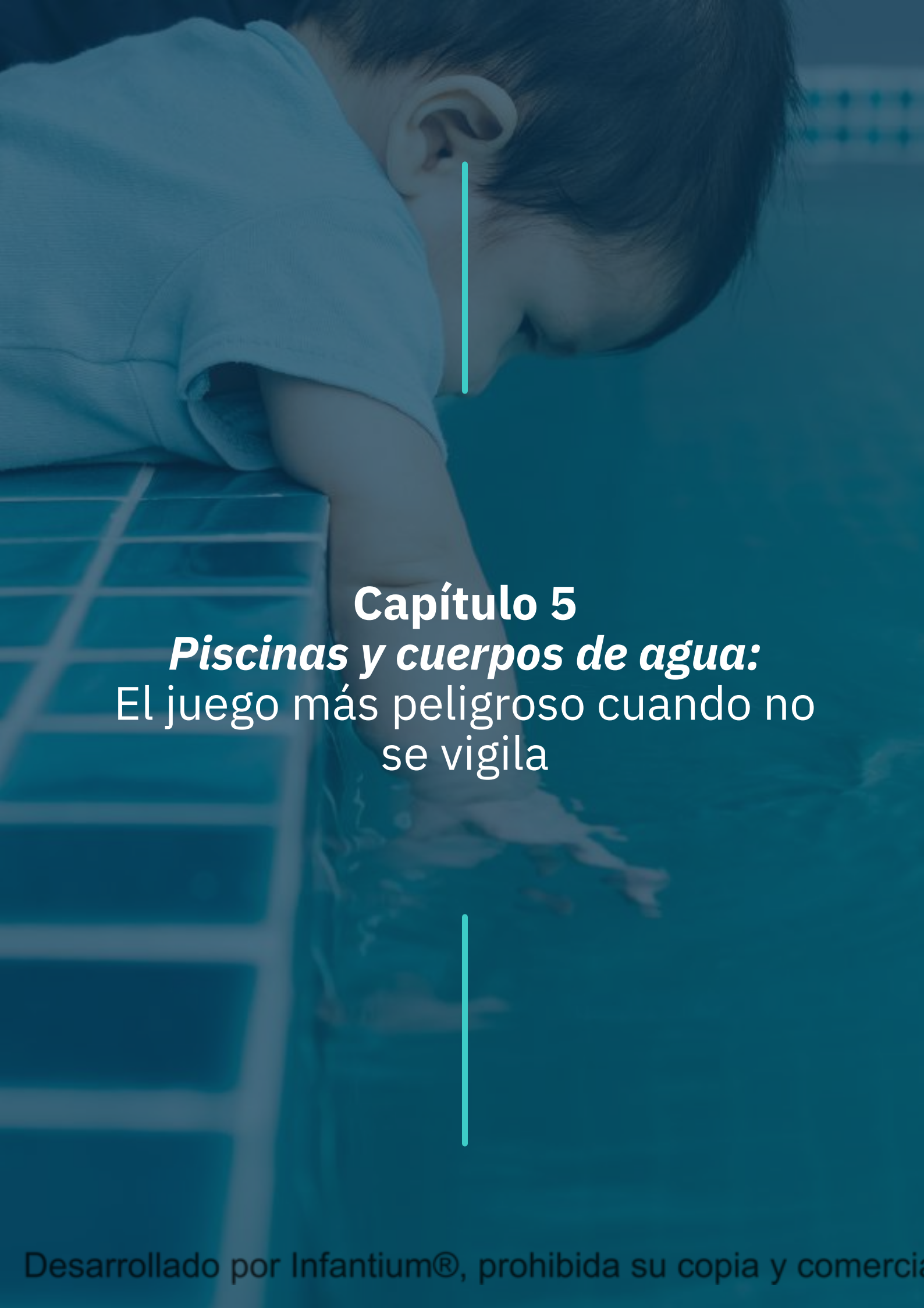
Tabla de revisión eléctrica

Elemento	¿Es seguro?	Mejora sugerida
Enchufes sin tapa	× No	Instalar protectores YA
Cables visibles sueltos	⚠ Riesgo	Fijarlos a la pared o cubrirlos
Aparatos eléctricos en baño	× Muy peligroso	Guardar al terminar de usar
Multitomas sobrecargadas	⚠ Riesgo	Usar regletas con fusible y límite
Cargadores rotos o de mala calidad	× No	Reemplazar inmediatamente

Los niños no tienen por qué enfrentarse a peligros que tú puedes **anticipar y eliminar.** Con electricidad no se juega. Con prevención, sí se vive.



“No puedes ver la
electricidad... pero
sí puedes
prepararte para que
no la vean ellos.”



Capítulo 5
Piscinas y cuerpos de agua:
El juego más peligroso cuando no
se vigila

Piscinas y cuerpos de agua: El juego más peligroso cuando no se vigila

“Lo vi jugando en el borde.

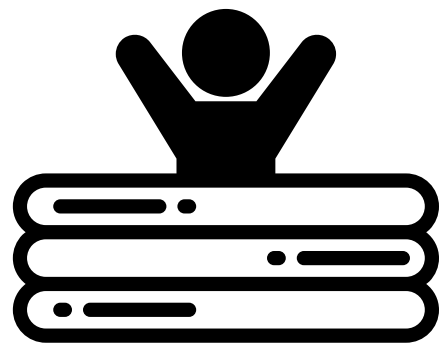
Me distraje un segundo... y ya no estaba en la superficie.”

Las piscinas, estanques y otros cuerpos de agua son un imán para los niños. El agua relaja, divierte, refresca... pero también puede matar.

El ahogamiento es la **segunda causa de muerte accidental en niños menores de 5 años**, y lo más doloroso es que **casi todos los casos eran evitables**.

🧠 ¿Qué hace tan peligroso al agua?

- En niños pequeños, el **reflejo de contener la respiración está poco desarrollado**.
- Pueden ahogarse sin hacer ruido ni agitarse: **es silencioso, rápido y letal**.
- Aunque el niño sepa nadar, no es garantía de que pueda salir si cae al agua solo.
- Solo hacen falta **20 segundos y 15 cm de agua** para que ocurra una tragedia.



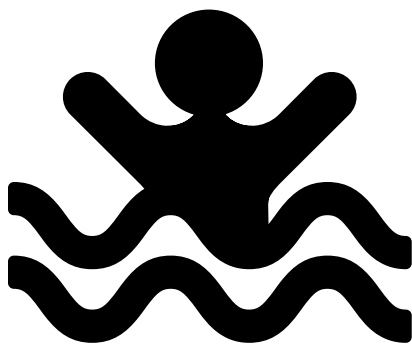
● PAUSA DE REALIDAD

- El 80% de los niños que mueren ahogados estaban bajo la supervisión de un adulto distraído.
- La mayoría de los ahogamientos ocurre fuera del horario de baño, en momentos de juego libre.
- Las clases de natación no eliminan el riesgo de ahogamiento, solo lo reducen.

¿Qué hace peligrosa una piscina para un niño?

Situación de riesgo	Edad más vulnerable	¿Por qué es peligrosa?
 Piscina sin cerco completo	2 a 5 años	El niño accede sin que el adulto lo note, incluso en segundos
 Puerta del cerco sin pestillo seguro	1 a 4 años	Pueden abrirla solos o seguir a un hermano mayor
 Juguetes flotando	Todas las edades	Atraen al niño hacia el borde o al interior sin supervisión
 Supervisión pasiva (adultos cerca pero distraídos)	Todas las edades	El ahogamiento es silencioso, no da tiempo de reacción sin atención directa
 Sin chaleco salvavidas	2 a 5 años	Los inflables (alitas, flotadores) no evitan que el niño se hunda
 Uso de piscina en días ventosos	Todas las edades	Riesgo de vuelco de inflables, caída accidental, visibilidad reducida

Caso real



Bruno, 2 años y 3 meses, estaba jugando con su hermana mayor en el patio. La piscina estaba cerrada... pero alguien había **olvidado** dejar la puerta del cerco con traba.

Bruno cayó al agua mientras su hermana recogía una pelota. Lo encontraron minutos después. Lo reanimaron, sobrevivió, pero con secuelas neurológicas.

¿Cómo prevenir ahogamientos y accidentes en la piscina?

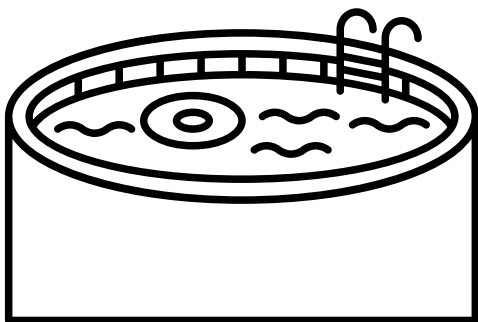
👁️ 1. Supervisión visual, constante y exclusiva

- Si hay agua cerca, el adulto debe **mirar activamente al niño**, sin celular, libro ni distracciones.
- Designa un adulto responsable en cada momento (“el adulto del agua”), especialmente en reuniones familiares.
- **Cambia la idea** de “todos lo estamos viendo” por “alguien tiene la responsabilidad total”.



🏊 2. Piscinas seguras

- Cercar TODA la piscina (no solo un costado) con una reja de al menos **1,2 m** de alto.
 - Puerta con traba automática e inaccesible para niños.
 - Separación entre barrotes menor a **10 cm**.
 - Sin sillas, maceteros ni elementos que permitan escalar.
- No dejar juguetes flotando en la piscina: **pueden tentar al niño a acercarse**.
- Instalar una alarma de movimiento en la piscina (complemento, no reemplazo de la supervisión).



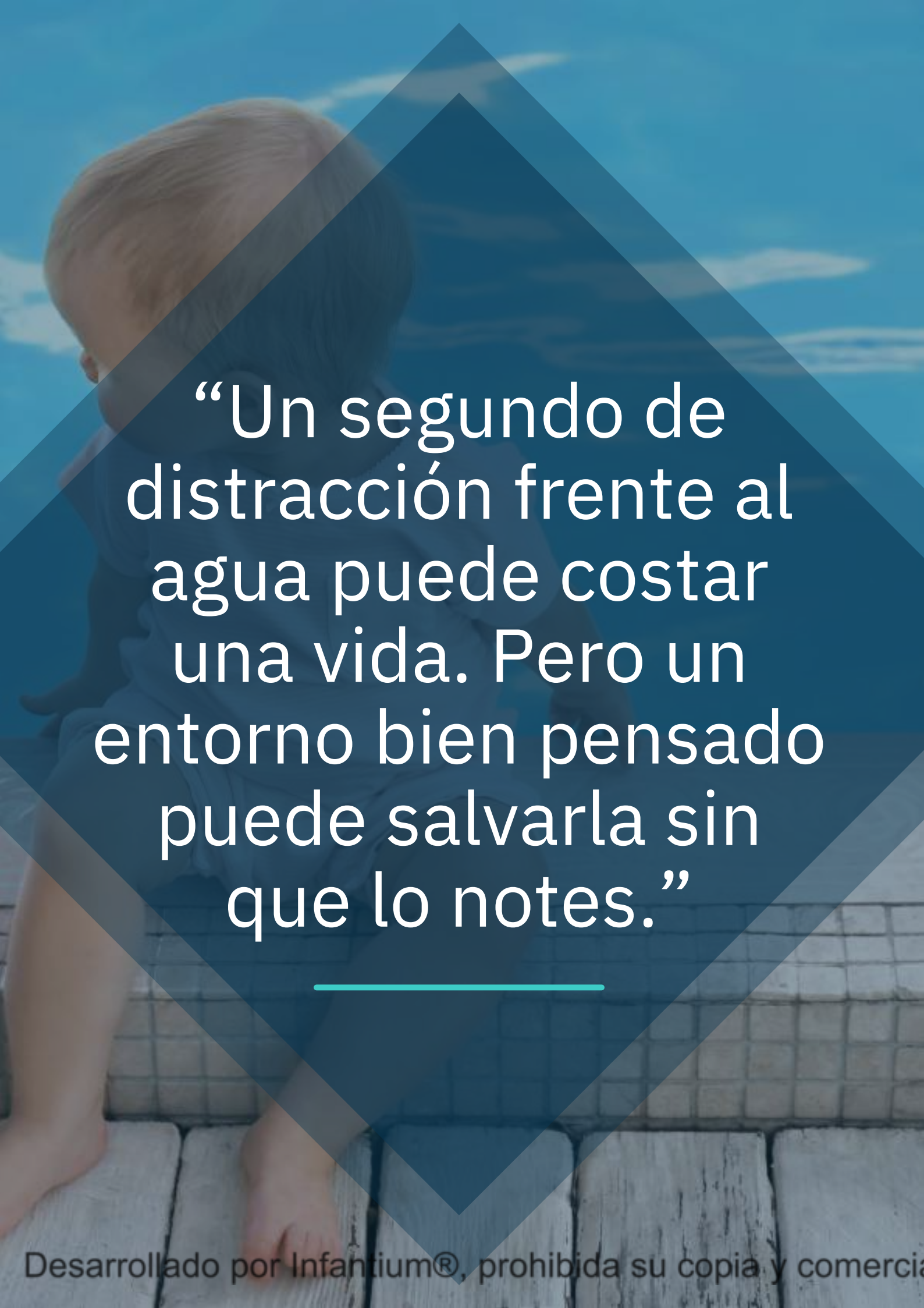
👶 6. Enseñanza temprana de respeto y normas

- Desde los 2 años puedes enseñar frases como:
 - “No se entra al agua sin adulto.”
 - “El agua es para jugar, pero siempre con papá o mamá.”
- Refuerza siempre con acciones: si no hay supervisión, no hay agua.

Tabla rápida: ¿Tu piscina y entorno acuático son seguros?

Elemento a revisar	¿Está bien?	¿Qué hacer si no?
¿La piscina está completamente cercada?	✓ / ✗	Instalar una reja perimetral de mínimo 1,2 m con cierre automático
¿La puerta del cerco tiene traba fuera del alcance del niño?	✓ / ✗	Cambiar a un sistema con pestillo de seguridad
¿Hay juguetes flotando en la piscina?	✓ / ✗	Retirarlos al terminar, evitan que el niño se acerque por curiosidad
¿El adulto supervisa activamente mientras el niño está cerca del agua?	✓ / ✗	Designar a un adulto a cargo, sin distracciones
¿El niño usa chaleco salvavidas certificado?	✓ / ✗	Sustituir alitas o inflables por chaleco con norma de seguridad
¿Se vacían baldes y recipientes con agua del patio?	✓ / ✗	Vaciar y guardar boca abajo tras su uso
¿Se enseña al niño que el agua no es un juego sin adulto?	✓ / ✗	Reforzar normas desde los 2 años: "nunca entro solo al agua"

El agua no es enemiga. Pero **la falta de prevención**, sí. Supervisar, cercar, enseñar, vaciar... esas acciones salvan vidas.

A young child with light hair is seen from the back, looking out over a vast blue ocean under a clear sky. The child is standing on a wooden pier or boardwalk. A large, dark blue diamond-shaped graphic is overlaid on the image, containing white text.

“Un segundo de distracción frente al agua puede costar una vida. Pero un entorno bien pensado puede salvarla sin que lo notes.”

A young child with blonde hair is swinging happily on a swing set in a park. The child is wearing a colorful plaid shirt and a blue harness. The background is a blurred park scene with green grass and trees. The image has a blue overlay.

Capítulo 6
***Parques y Juegos: Aventura sí,
pero con límites invisibles***

Parques y Juegos: Aventura sí, pero con límites invisibles

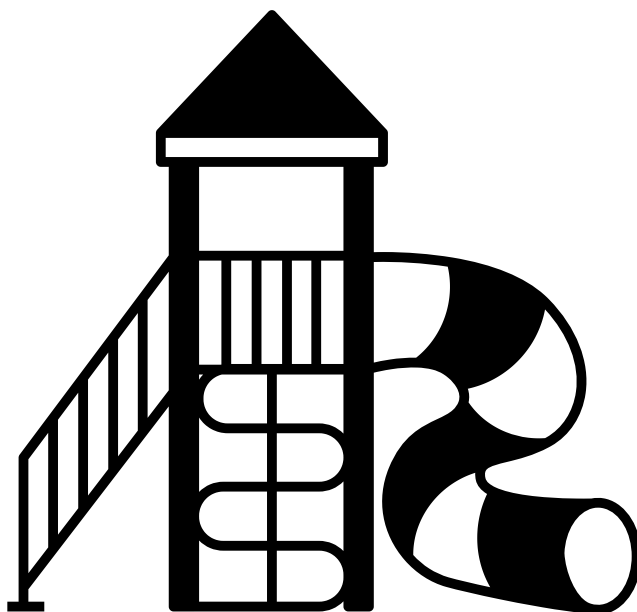
**“Los niños no se caen por imprudentes.
Se caen porque nadie revisó los fierros sueltos.”**

Los parques son lugares mágicos: ahí los niños corren, trepan, vuelan con los columpios, se ríen sin parar. Pero también son uno de los escenarios más comunes de **caídas, golpes, cortes, atrapamientos y quemaduras.**

¿El mayor problema? **Muchos adultos creen que con “verlos de lejos” basta. No basta.**

🧠 ¿Por qué son espacios de alto riesgo?

- Porque no todos los juegos están bien diseñados o mantenidos.
- Porque los niños **no perciben límites físicos ni evalúan consecuencias.**
- Porque no existen estándares universales obligatorios para todos los parques públicos.



● PAUSA DE REALIDAD

- Un niño puede quedar atrapado entre barrotes si el espacio entre ellos es de **más de 10 cm.**
- Las superficies de cemento o baldosa **umentan hasta 7 veces la gravedad de una caída.**
- En días calurosos, un tobogán metálico puede alcanzar **más de 60 °C.**

Riesgos más comunes en parques

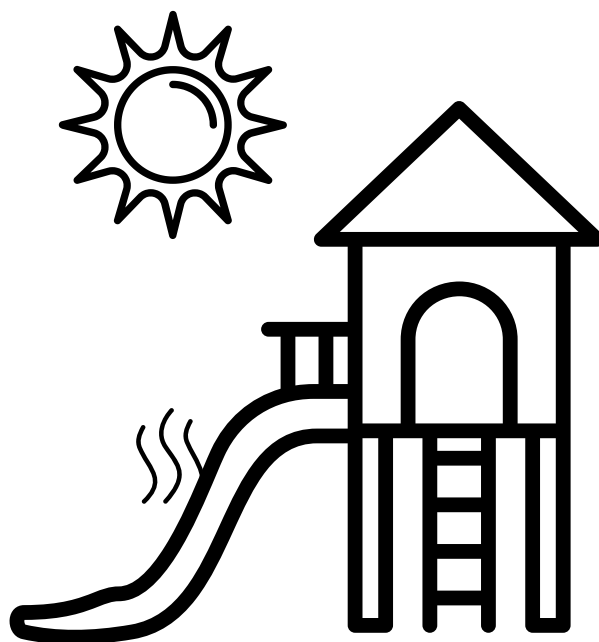
Elemento	Peligro oculto	Cómo se manifiesta
Columpios	Golpes por trayectorias cruzadas	Niños que pasan corriendo por detrás
Toboganes	Quemaduras o caídas por falta de baranda	Sin control de temperatura o con desniveles
Escaleras y pasamanos	Caídas por falta de sujeción o baranda	Desnivel mal calculado o resbaladizo
Cadenas oxidadas	Cortes o atrapamientos de dedos	Falta de mantenimiento
Juegos improvisados	Riesgo estructural	Construcciones caseras o dañadas

Caso real

Isidora, 4 años, quiso tirarse por un tobogán de metal en un parque público un día de verano.

Se deslizó y gritó al instante: **tenía quemaduras en las piernas por contacto directo con el metal caliente.**

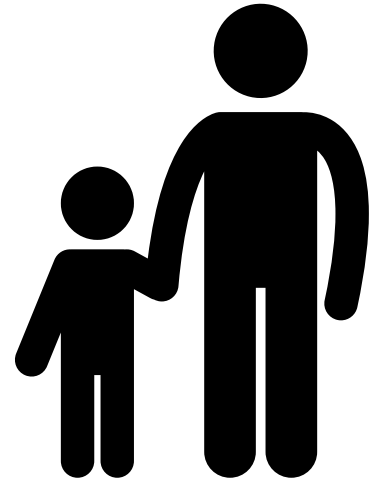
No había sombra. Nadie pensó en tocar el tobogán antes de que ella lo hiciera.



¿Cómo prevenir accidentes en parques y áreas de juego?

👁️ 1. Supervisión visual activa

- No basta con “estar ahí”: hay que **mirar con atención**.
- Si el parque está lleno, ubícate en un punto donde tengas **visión completa** del área.
- Acompaña a niños menores de 5 años **dentro del área de juegos**, no solo desde la banca.



🧱 2. Revisión del entorno antes de usar

- Recorre el parque antes de dejar al niño jugar:
 - ¿Hay clavos salidos?
 - ¿Hay superficies resbaladizas?
 - ¿Hay cadenas o sogas en mal estado?
 - ¿Falta alguna parte del juego?
- Toca el tobogán, pasamanos y estructuras metálicas **para evaluar temperatura**.

🧸 3. Edad adecuada para cada juego

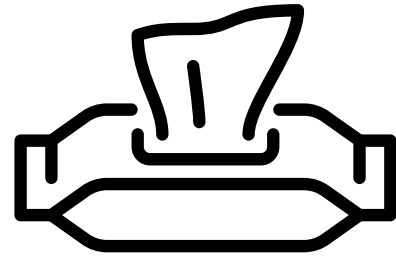
- Los juegos deben estar etiquetados por edad sugerida:
 - Columpios con sujeción para menores de 3 años.
 - Escaladores bajos para etapa de marcha.
 - Toboganes cortos, con barandas y poca pendiente para niños pequeños.
- Si no hay etiquetas, **usa el sentido común y evalúa el riesgo tú mismo**.

🌳 4. Elige parques con amortiguación

- Prefiere parques que tengan:
 - Piso de goma.
 - Cama de arena profunda.
 - Césped mullido.
- Evita superficies duras: **cerámica, concreto, baldosas o tierra compacta**.

🧠 5. Higiene y seguridad complementaria

- Lleva toallitas húmedas o alcohol gel por si hay cortes.
- Revisa que no haya basura, vidrios, colillas o excremento de animales.
- Evita que el niño juegue descalzo, incluso sobre el pasto.



🧠 6. Enseñanza de autocuidado

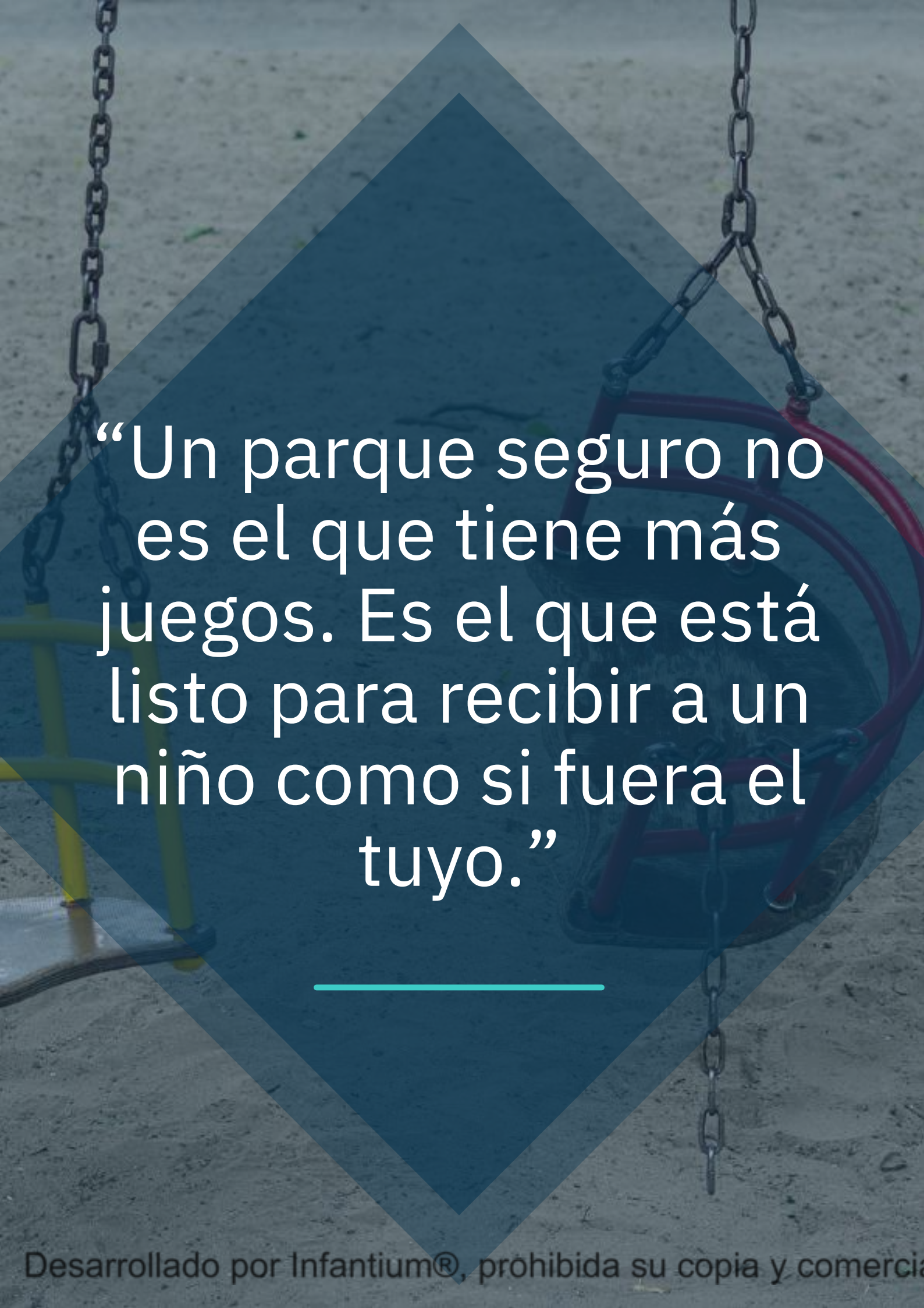
Desde los 3 años puedes empezar a enseñar normas como:

- “Espero mi turno.”
- “No paso corriendo por detrás del columpio.”
- “Si veo algo roto, no lo toco.”
- “Si algo me asusta, le aviso a un adulto.”

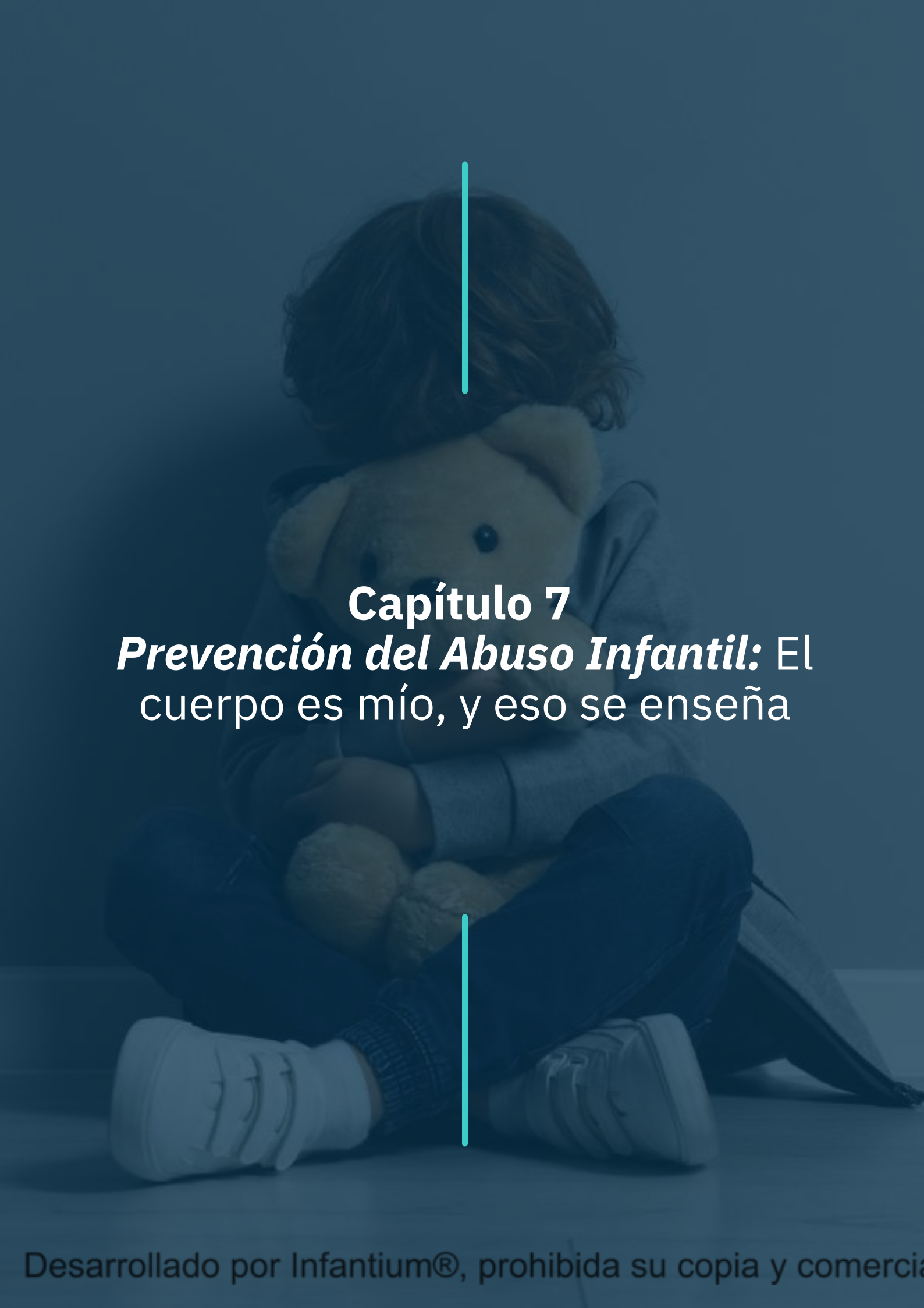
Tabla rápida: ¿Tu piscina y entorno acuático son seguros?

Criterio	¿Cumple?	¿Qué revisar?
Piso amortiguado	✓/✗	¿Arena, goma o pasto mullido?
Juegos sin óxido ni partes sueltas	✓/✗	¿Hay clavos o cadenas flojas?
Sombra en juegos metálicos	✓/✗	¿Hay toldos o árboles que cubran?
Juegos por edad adecuada	✓/✗	¿Mi hijo alcanza y baja con equilibrio?
Supervisión activa	✓/✗	¿Estoy realmente mirando?

Revisar, supervisar, enseñar y acompañar transforma un espacio público en un espacio protegido. Porque jugar sí... **pero crecer con seguridad, también.**



“Un parque seguro no es el que tiene más juegos. Es el que está listo para recibir a un niño como si fuera el tuyo.”

A child with dark, curly hair is sitting on a light-colored floor, hugging a large, light-colored teddy bear. The child is wearing a dark jacket, dark pants, and white sneakers. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark blue filter. Two vertical cyan lines are positioned on the left side of the image, one near the top and one near the bottom.

Capítulo 7

Prevención del Abuso Infantil: El cuerpo es mío, y eso se enseña

Prevención del Abuso Infantil: El cuerpo es mío, y eso se enseña

**“Nadie me dijo que tenía derecho a decir
‘no’ cuando era niña.”**

El abuso sexual infantil no siempre se ve como una amenaza inmediata. Pero es una de las violencias más graves y devastadoras que puede vivir un niño o niña, y **sucede con más frecuencia de lo que imaginamos**, muchas veces por parte de personas cercanas y conocidas por la familia.

La prevención no comienza con la sospecha: comienza **mucho antes**, con educación emocional, confianza y conversación clara. **La clave está en preparar, no en asustar.**

¿Qué es el abuso infantil

Es cualquier acción por parte de un adulto (o incluso de otro niño mayor) que:

- Involucra contacto físico inapropiado.
- Obliga a mostrar, tocar o ser tocado sin consentimiento.
- Expone a situaciones sexuales o conductas que un niño no puede comprender.
- Amenaza, manipula o chantajea emocionalmente al menor.

También es abuso:

- Mostrar contenido sexual a un niño.
- Tomar fotos o videos de carácter íntimo sin permiso.
- Forzar muestras de afecto físicas (besos, abrazos) contra su voluntad.



● PAUSA DE REALIDAD:

- 7 de cada 10 niños víctimas de abuso conocían a su agresor.
- La mayoría de los abusos **no se detecta en el momento**.
- Muchos adultos callan por miedo, incredulidad o vergüenza.

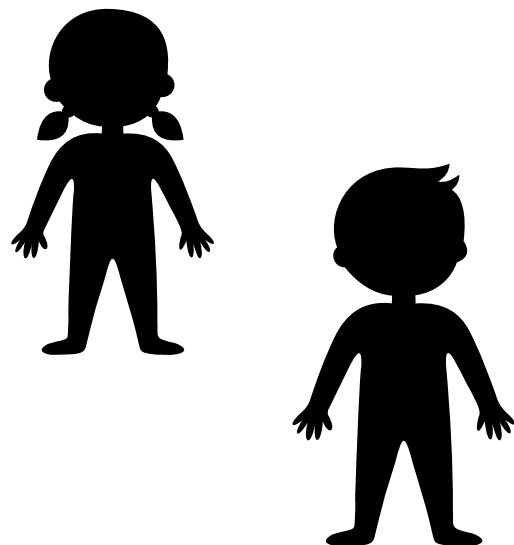
▶ Señales de alerta (emocionales y conductuales)

Cambios repentinos en...	Posibles señales
Conducta	Aislamiento, agresividad, miedo a ciertas personas o lugares
Sueño	Pesadillas, insomnio, miedo a dormir solo
Lenguaje corporal	Posturas de defensa, rechazo al contacto físico
Juego	Conductas sexuales explícitas que no corresponden a su edad
Higiene	Exceso o abandono de limpieza, regresión (mojar la cama)


¿Cómo prevenir el abuso desde la crianza?

💬 1. Nombrar correctamente las partes del cuerpo

- Desde los 2 años, enseña que tiene:
 - Pene, vulva, pecho, nalgas (usa el nombre real, no apodos).
- Decir las cosas por su nombre les da herramientas para expresar si algo no está bien.



2. Enseñar el derecho a decir NO

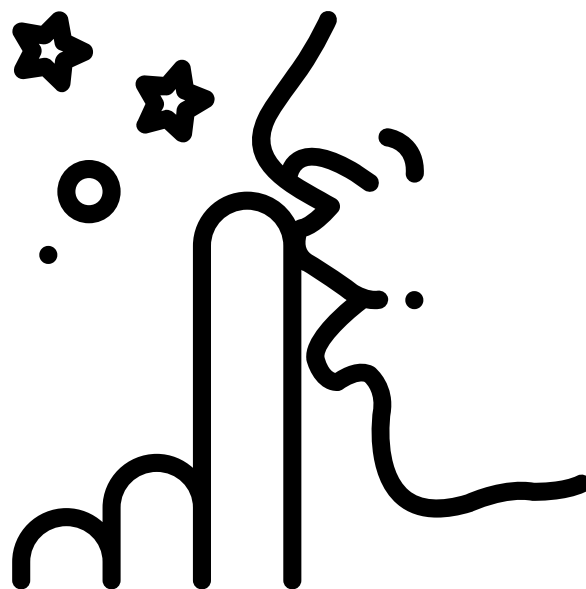
- No obligues a dar besos o abrazos si el niño no quiere.
- Reemplaza frases como:
 - “Dale un beso al tío, si no se va a enojar.”
 -  Por: “¿Quieres saludar con un abrazo o con la mano?”
- El cuerpo del niño no está disponible para complacer a otros adultos.

3. Conversaciones cortas, claras y constantes

- No es una charla de una vez: es una construcción diaria.
- Puedes usar frases como:
 - “Nadie puede tocar tus partes íntimas, solo tú. Y si alguien lo hace, me lo cuentas.”
 - “Si algo te incomoda, aunque no sepas por qué, puedes hablar conmigo siempre.”
- Usa cuentos, juegos, muñecos o situaciones del día a día para reforzar.

4. Explicar la diferencia entre secretos y sorpresas

- Una sorpresa es algo que todos sabremos pronto (ej. una fiesta).
- Un secreto que “no debes contar a nadie” es una alerta.
- Enseña a decir: “En mi casa no guardamos secretos, solo compartimos cosas importantes.”



5. Construir confianza sin miedo

- No asustes al niño: dile que hay adultos que hacen cosas malas, pero que no es su culpa.
- Refuerza que:
 - “Nada de lo que alguien pueda hacer te quitará mi amor.”
 - “Siempre podemos buscar ayuda.”

6. Supervisar sin invadir

- No dejar al niño solo con adultos en quienes no confías totalmente.
- Observar el vínculo que tiene con otras personas:
 - ¿Se ve incómodo?
 - ¿Evita ir con alguien específico?
 - ¿Está callado o más nervioso al volver?



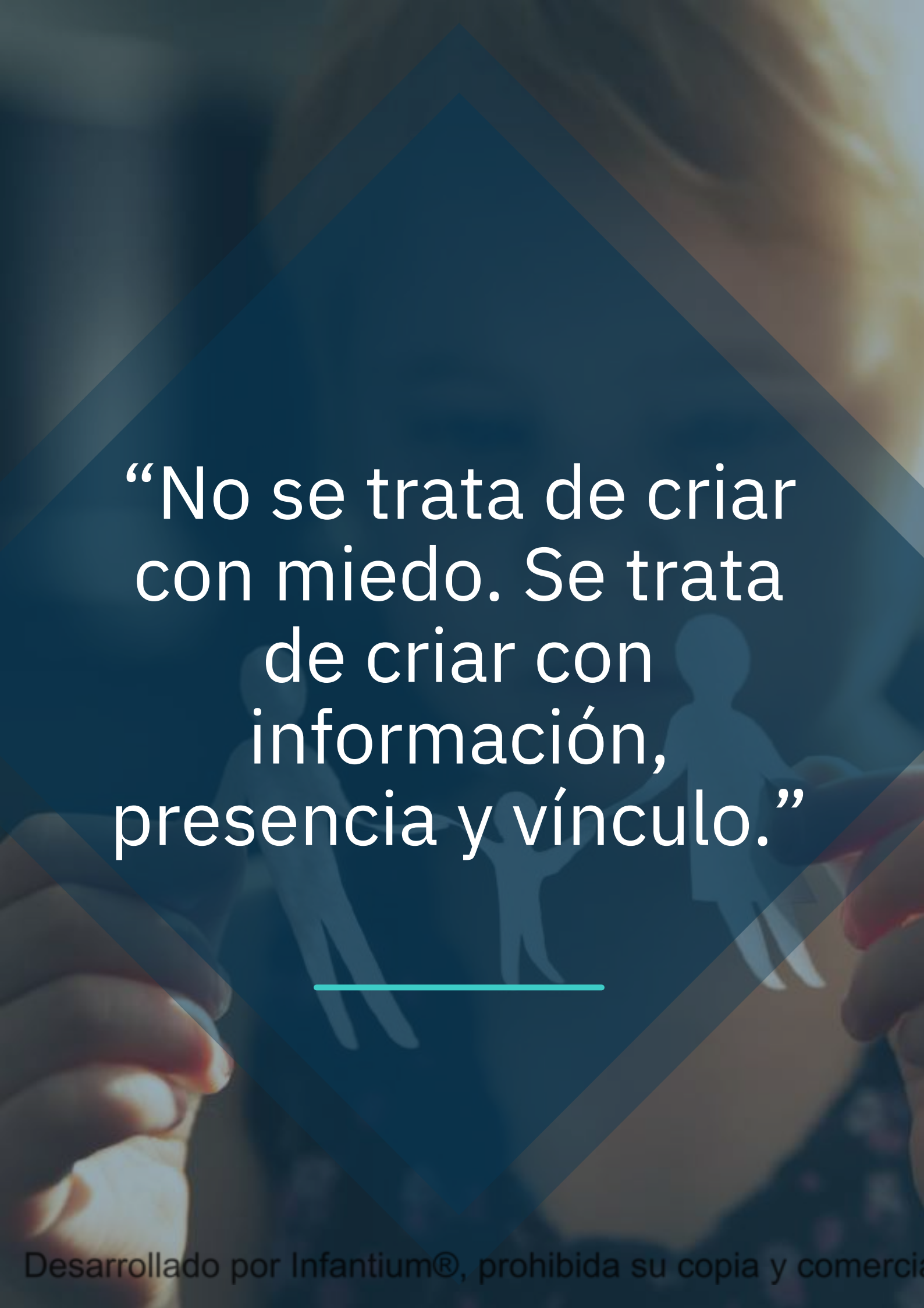
7. Enseñar que hay adultos seguros

- Crea una lista con tu hijo:
 - “¿A qué adultos puedes pedir ayuda si mamá o papá no están?”
- Enséñale a decir nombre completo, dirección, y cómo marcar un número de emergencia (cuando tenga edad suficiente).

Revisión en casa: ¿Estamos protegiendo?

Acción	¿Lo hago?	¿Qué ajustar?
Uso los nombres reales del cuerpo	✓/×	Incorporarlos desde hoy
No obligo a dar besos/abrazos	✓/×	Respetar límites personales
Hablamos sobre seguridad corporal	✓/×	Iniciar conversaciones pequeñas
Observo el comportamiento y cambios	✓/×	Estar atento, sin invadir
El niño sabe que puede contarme todo	✓/×	Reforzarlo con palabras y acciones

El silencio nunca protege, la conversación sí y la prevención empieza antes de cualquier señal.



“No se trata de criar con miedo. Se trata de criar con información, presencia y vínculo.”

A hand holding a yellow toy warning sign with a red border and a black exclamation mark. The sign is mounted on a yellow plastic base. The background is a blurred image of a child's face.

Capítulo 8
Seguridad vial infantil: Calles,
autos y un mundo a toda velocidad

Seguridad vial infantil: Calles, autos y un mundo a toda velocidad

**“Cruzó corriendo porque vio a su perro del otro lado.
Yo pensé que venía conmigo...”**

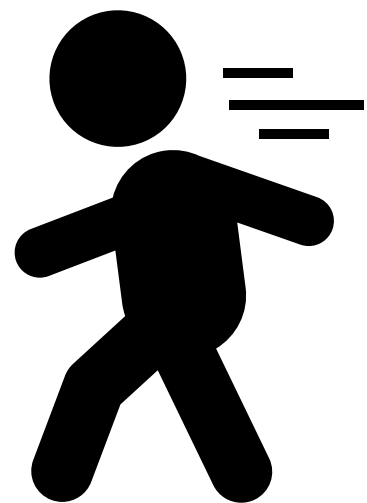
La calle, los autos y los trayectos en vehículos representan una constante amenaza para niños y niñas. Y no porque ellos sean imprudentes, sino porque **el mundo fue diseñado para adultos que toman decisiones rápidas.**

Cada año, miles de niños en todo el mundo resultan heridos o mueren por causas relacionadas al tránsito: atropellos, choques, caídas dentro del auto, o uso incorrecto de sillas de retención.

Pero con **educación, anticipación y hábitos correctos**, podemos transformar cada trayecto en una experiencia segura.

¿Por qué los niños están en mayor riesgo?

- Porque no calculan velocidades ni distancias como un adulto.
- Porque son impulsivos: **actúan antes de pensar.**
- Porque su altura les impide ver y ser vistos fácilmente.
- Porque confían en que los adultos están atentos siempre.



● PAUSA DE REALIDAD:

- Un niño atropellado a 50 km/h tiene una probabilidad del 80% de sufrir lesiones graves o morir.
- El mal uso de sillas de auto es una de las principales causas de muerte infantil en accidentes viales.
- Muchos niños caminan solos desde muy pequeños sin haber aprendido normas básicas de autocuidado.



Riesgos viales más comunes

Situación	Peligro específico
Cruzar entre autos estacionados	Visibilidad nula tanto para el niño como para el conductor
Ir suelto en el auto	Proyección del cuerpo en un frenazo
No usar silla infantil	Lesiones cervicales, abdominales o craneales graves
Salir corriendo detrás de una pelota	Atropello en segundos, sin que el conductor lo vea
Esperar en la vereda sin supervisión	Caídas al pavimento, impulsos repentinos

Caso real

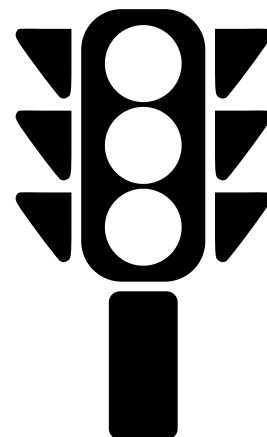
Agustina, 6 años, viajaba en la parte trasera del auto, sin silla ni cinturón “porque era un trayecto corto”. Un conductor frenó bruscamente delante y el auto de Agustina lo impactó a baja velocidad. Ella salió disparada contra el asiento delantero. Terminó con fractura nasal y contusión torácica.

¿Pudo evitarse? **Sí**. La distancia no protege. El cinturón y la silla, sí.

¿Cómo prevenir accidentes viales con niños?

🚧 1. Enseñar a cruzar con conciencia

- Cruzar siempre por pasos habilitados (cebra o semáforo).
- Tomarse de la mano **SIEMPRE**, aunque digan “ya soy grande”.
- Mirar a ambos lados dos veces antes de cruzar, incluso con luz verde.
- No correr. No cruzar jugando. No cruzar entre autos.



Frase clave para enseñar:

👉 “Primero miro, después camino.”

🚗 2. Uso correcto de sillas de retención infantil (SRI)

Edad / Peso	Tipo de sistema	Ubicación en el auto
0–12 meses	Huevito o silla tipo moisés	Siempre en el asiento trasero, mirando hacia atrás
1–4 años	Silla convertible con arnés	Asiento trasero, idealmente mirando hacia atrás hasta los 4 años
4–8 años	Butaca con respaldo o alzador	Asiento trasero, con cinturón de 3 puntos
8–12 años	Alzador hasta que el cinturón pase correctamente	Siempre en el asiento trasero
Edad / Peso	Tipo de sistema	Ubicación en el auto

Importante:

- Nunca usar SRI en el asiento delantero con airbag activo.
- Fijar la silla correctamente según el sistema (ISOFIX o cinturón).
- Revisar que el cinturón no quede sobre el cuello ni debajo del brazo.

🚦 3. Hábitos seguros al caminar

- Caminar siempre por la vereda, **alejados del borde**.
- **No usar** celulares, audífonos o juguetes con ruedas en la calle.
- Enseñar a esperar antes de bajar del auto o micro escolar.

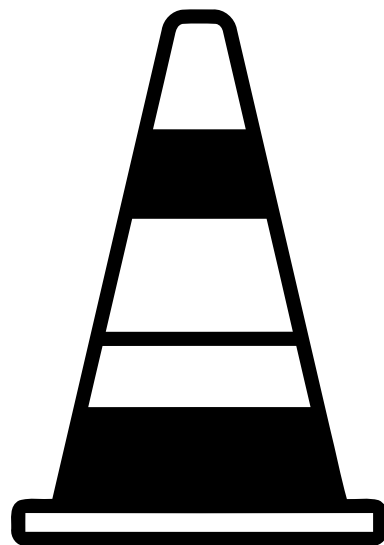


🚗 4. En el auto: reglas innegociables

- Todos abrochados SIEMPRE, aunque el trayecto sea corto.
- No comerni jugar con objetos duros o punzantes en el trayecto.
- No permitir que el niño saque la cabeza, brazos o juguetes por la ventana.
- Bloqueo de puertas traseras activado (modo “niño”).

🧠 5. Educación vial desde la infancia


- Usa cuentos, dibujos, semáforos caseros o juegos de roles para enseñar.
- Pregunta en los trayectos:
 - “¿Por dónde cruzarías aquí?”
 - “¿Qué deberíamos hacer si el semáforo cambia?”
- Hazlo parte del día a día, no de una charla aislada.



Revisión rápida: ¿viajan seguros?

Elemento	¿Está bien?	¿Qué revisar?
Silla de auto adecuada	✓/✗	Edad, peso, instalación
Uso de cinturón	✓/✗	Posición correcta, sin torcer
Supervisión al cruzar	✓/✗	Mano tomada, paso habilitado
Puertas con seguro niño	✓/✗	Activado en todo momento
Costumbre de “salir corriendo”	⚠ Riesgo	Hablar, reforzar, contener

Cada paso, cada cruce, cada viaje... es una oportunidad para proteger.
Educar hoy salva mañana.

A close-up photograph of a person's hand resting on a black steering wheel. The image is overlaid with a large, semi-transparent blue diamond shape. Inside the diamond, a quote is written in white text. Below the quote, a thin horizontal cyan line is centered.

“No hay trayecto corto cuando se trata de cuidar una vida.”

A young child with dark curly hair is crawling on a colorful play mat. The child is wearing a white polo shirt and is looking directly at the camera with a slight smile. The play mat is made of interlocking foam tiles in shades of green, yellow, and blue. In the background, there is a large, colorful play structure with a circular opening. Another child is visible in the background, standing and looking towards the camera. The overall scene is brightly lit and appears to be an outdoor or semi-outdoor play area.

Capítulo 9
Jardines, Salas Cuna y Espacios Públicos: Más allá de la confianza

Jardines, Salas Cuna y Espacios Públicos: Más allá de la confianza

**“Le confié mi hijo porque el lugar era bonito.
Nunca pregunté si sabían actuar en una emergencia.”**

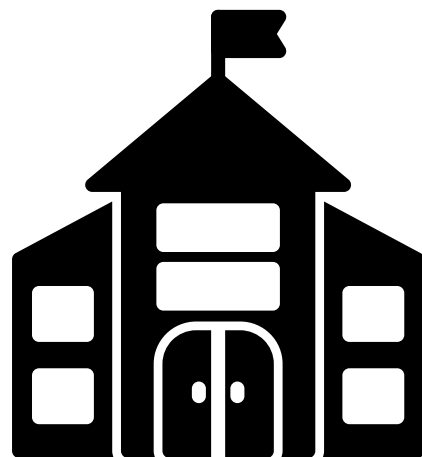
Cuando dejamos a nuestros hijos en un jardín infantil, sala cuna o espacio público para niños, **confiamos**.

Confiamos en que los cuidarán, en que sabrán actuar si pasa algo, en que el espacio es seguro. Pero **confiar no es suficiente**: también es necesario **verificar**.

La prevención en estos lugares no depende solo del cariño de las educadoras o de lo nuevo que se vea el edificio. Depende de **sistemas, protocolos y espacios preparados conscientemente**.

¿Por qué es importante verificar?

- Porque no **todos los jardines cumplen** estándares mínimos de seguridad.
- Porque los accidentes suceden rápido y se necesitan adultos **entrenados**.
- Porque un ambiente “lindo” no siempre es un ambiente **seguro**.



PAUSA DE REALIDAD:

- Muchos jardines infantiles no tienen protocolos claros de evacuación, primeros auxilios o seguridad vial.
- La mayoría de los accidentes graves en jardines ocurre **durante momentos de transición**: salidas al patio, entrada y salida del recinto, paseos.
- Un educador puede estar a cargo de **más niños de los que puede supervisar adecuadamente**.

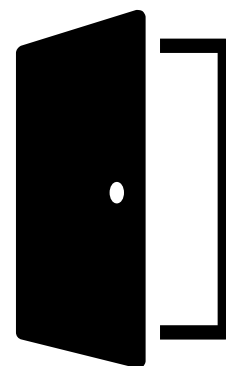
Factores críticos a observar en jardines y salas cuna

Aspecto	Lo que debes buscar
Espacios físicos	Puertas de seguridad, pisos antideslizantes, protección en enchufes
Áreas de juego	Juegos en buen estado, superficie blanda en patios
Protocolos de emergencia	Plan de evacuación visible, simulacros regulares
Supervisión efectiva	Cantidad de niños por educador acorde a normativa
Salud y primeros auxilios	Botiquín accesible, personal capacitado en RCP y desobstrucción
Ingreso y salida	Control estricto de quién retira al niño, registro de entradas

Caso real

Benjamín, 2 años y medio, se escapó del jardín infantil durante un recreo. Un papá al salir dejó una puerta de acceso lateral entreabierta.

Lo encontraron a 2 cuadras, sano... pero pudo haber sido muy diferente.



¿Cómo elegir y evaluar un jardín o sala cuna seguro?

1. Inspeccionar el espacio físico

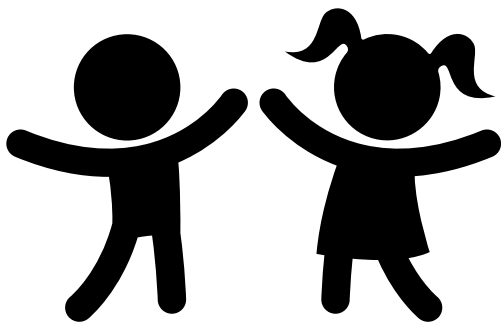
- Todas las puertas hacia el exterior deben tener **cierres seguros**.
- Barandas en escaleras, tapones en enchufes, pisos antideslizantes en baños y cocinas.
- Rejas o barreras en zonas de peligro (patios, estacionamientos).

🔴 2. Exigir protocolos claros

- Preguntar:
 - ¿Qué harían en caso de incendio o terremoto?
 - ¿Qué hacen si un niño se atraganta?
 - ¿Tienen simulacros? ¿Con qué frecuencia?
- Ver si los **protocolos** están escritos, visibles y conocidos por todo el equipo.

🎓 3. Capacitación del personal

- Consultar si los educadores y asistentes:
 - Han recibido **formación en primeros auxilios**.
 - Están actualizados en técnicas de reanimación infantil y desobstrucción de vía aérea.
- No es un **“plus”**: **es una obligación mínima en cualquier centro serio.**



👤 4. Supervisión real

- Verifica cuántos niños hay por cada educador:
 - Sala cuna: **idealmente no más de 5 bebés por adulto.**
 - Nivel jardín: **no más de 8–10 niños pequeños por adulto.**
- Un adulto no puede supervisar adecuadamente más niños de los que puede sostener, mirar y socorrer a la vez.



📋 5. Control de acceso y egreso

- Las entradas deben ser controladas:
 - **Registro** de quién entrega y quién retira al niño.
 - **Identificación** de personas autorizadas.
 - **Protocolo** claro en caso de cambios de último momento.

6. Seguridad en paseos y salidas

- Confirmar:
 - ¿Cómo organizan los traslados?
 - ¿Tienen seguros contratados para actividades fuera del jardín?
 - ¿Qué cantidad de adultos acompaña?



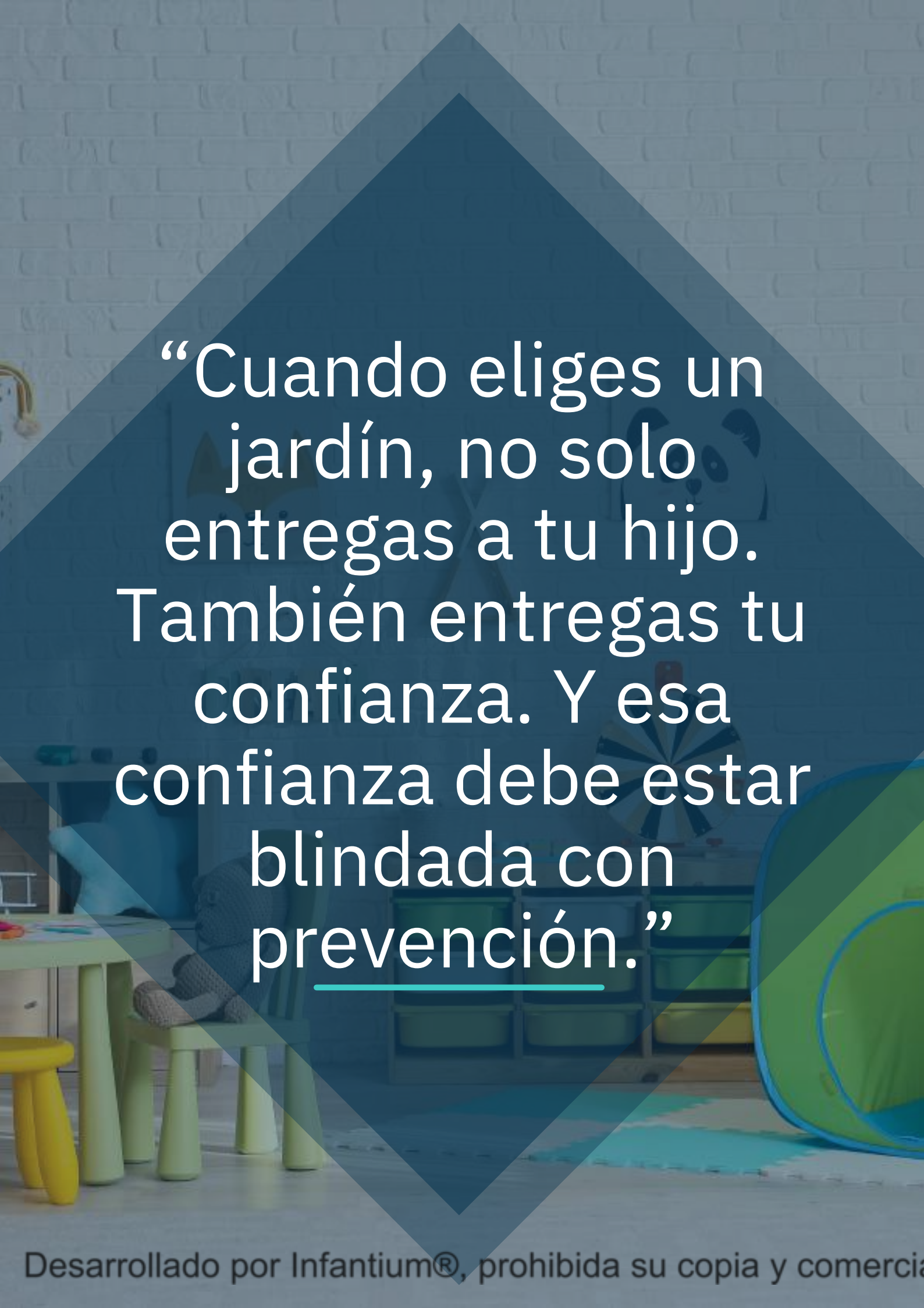
7. Enseñar a tu hijo también

- Explicar que:
 - No puede salir solo.
 - Siempre debe estar acompañado de una tía o profesor.
 - Puede avisar si ve una puerta abierta o algo peligroso.

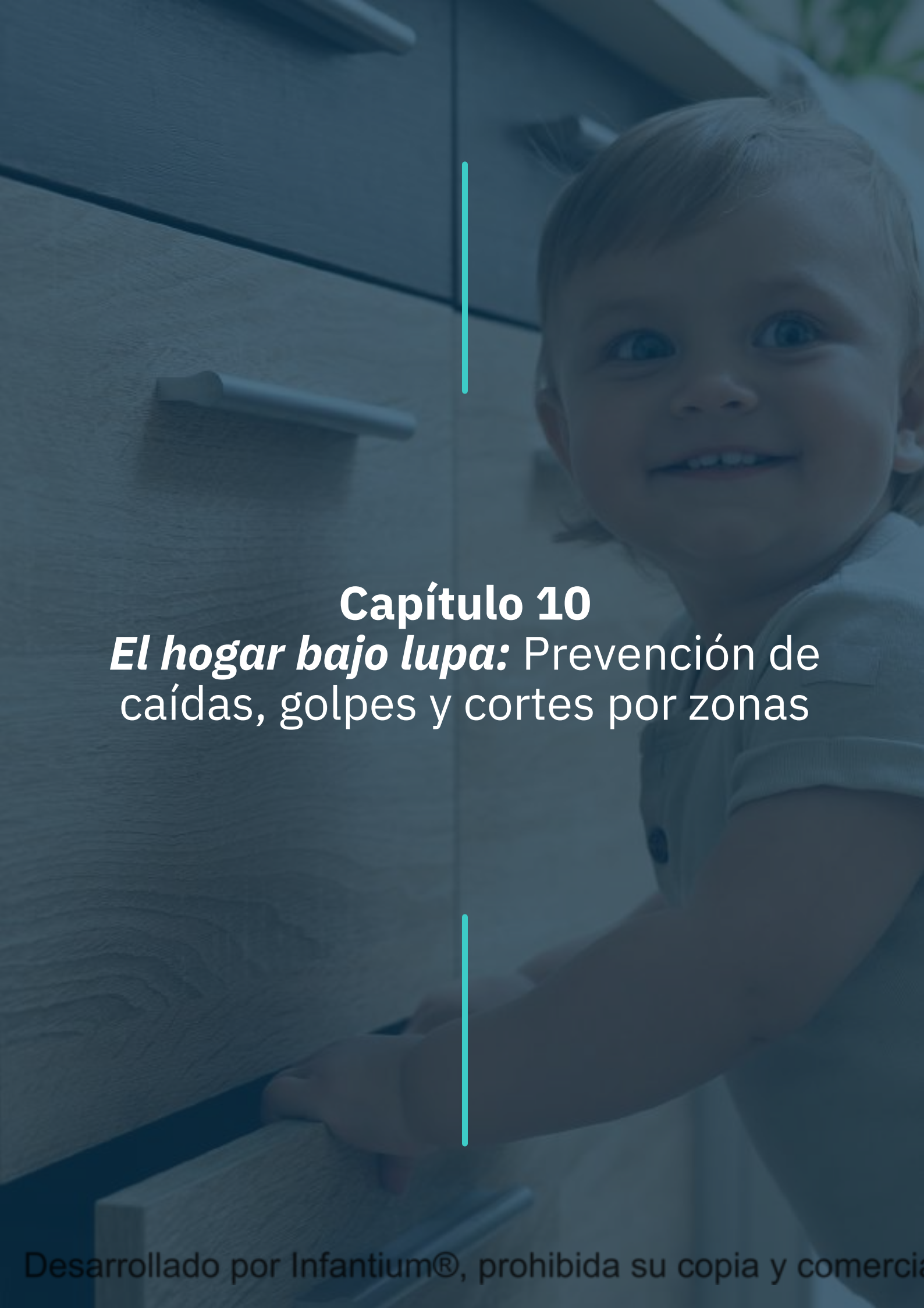
Tabla rápida: ¿el jardín o sala cuna cumple?

Aspecto	¿Cumple?	Observaciones
Cerraduras de seguridad	✓/✗	Revisar puertas de acceso y patios
Juegos en buen estado	✓/✗	Tocarlos y moverlos para comprobar
Supervisión adecuada	✓/✗	Ver cantidad de niños por adulto
Botiquín y primeros auxilios	✓/✗	Preguntar y observar
Plan de emergencia	✓/✗	Debe estar claro y conocido

Tu hijo merece no solo un espacio lindo, sino un **espacio pensado para protegerlo en cada rincón.**



“Cuando eliges un
jardín, no solo
entregas a tu hijo.
También entregas tu
confianza. Y esa
confianza debe estar
blindada con
prevención.”



Capítulo 10

El hogar bajo lupa: Prevención de caídas, golpes y cortes por zonas

El hogar bajo lupa: Prevención de caídas, golpes y cortes por zonas

“Pensé que el peligro estaba afuera... hasta que mi hijo se cayó en el baño.”

Dentro de casa, los **accidentes no ocurren solo por descuidos grandes**. Muchas veces, suceden por **pequeños detalles invisibles**: un piso mojado, una esquina sin protección, un mueble que parece estable.

Transformar tu hogar en un espacio seguro **no significa prohibir** que tu hijo explore. Significa **adelantarte a los riesgos antes de que ellos los encuentren**.



🧠 ¿Por qué es tan fácil accidentarse en casa?

- El mobiliario y la decoración **no están pensados para cuerpos pequeños**.
- Los niños **no miden el riesgo** al gatear, trepar o correr.
- Muchas zonas son resbalosas, inestables o demasiado expuestas.

🔴 PAUSA DE REALIDAD:

- El baño es el lugar donde **más caídas graves** se producen en menores de 5 años.
- El 80% de los traumatismos craneales en niños ocurre por **caídas domésticas**.
- Las quemaduras, fracturas y cortes son más frecuentes **en cocinas y livings**.

Prevención por zonas específicas

Cocina: la trampa de todos los días

Riesgo	Prevención
Ollas con mangos hacia fuera	Girar siempre los mangos hacia el interior de la cocina
Cuchillos y utensilios filosos accesibles	Guardarlos en cajones altos o con seguros
Hornos a baja altura	Proteger con barreras o vallas de seguridad
Piso mojado o aceitoso	Secar inmediatamente derrames

Extra tip: Instala puertas de seguridad para bloquear el acceso a la cocina si no estás disponible para supervisar directamente.

Baño: resbalones y accesos inseguros

Riesgo	Prevención
Suelo mojado	Alfombras antideslizantes de goma
Jabones, champús al alcance	Guardarlos en estantes altos
Inodoro sin seguro	Instalar traba de tapa
Baldes o recipientes con agua	Vaciar siempre tras su uso

Extra tip: Acompaña siempre al niño pequeño dentro del baño, incluso si solo va a “lavarse las manos”.

Dormitorios: el peligro silencioso

Riesgo	Prevención
Cunas sin baranda o mal armadas	Revisar ajustes periódicamente
Camas altas sin protección	Colocar barandas de seguridad
Muebles inestables	Anclar libreros, cómodas y armarios a la pared
Cables sueltos en piso	Ordenarlos y fijarlos contra las paredes

Extra tip: Revisa que no haya mantas pesadas, almohadas voluminosas o juguetes grandes dentro de la cuna.

Living y zonas comunes: obstáculos invisibles

Riesgo	Prevención
Mesas de centro con esquinas filosas	Usar protectores acolchados
Pisos encerados o resbaladizos	Preferir tapetes antideslizantes o superficies mates
Objetos decorativos frágiles o cortantes	Subirlos a repisas altas o retirarlos mientras el niño es pequeño
Ventanas bajas sin rejas	Instalar protecciones de seguridad o trabas antiapertura

Extra tip: Cambia los cables de cargadores o extensiones mal ubicadas por canales organizadores de cables.

Caso real

Tomás, 2 años, tropezó con el cable del cargador del computador en el living. El computador cayó sobre su cabeza.

Terminó con sutura de urgencia en el cuero cabelludo.



¿Qué falló?

- Cable en zona de paso.
- Falta de orden adaptado a su etapa exploratoria.

Chequeo rápido de **seguridad** en casa

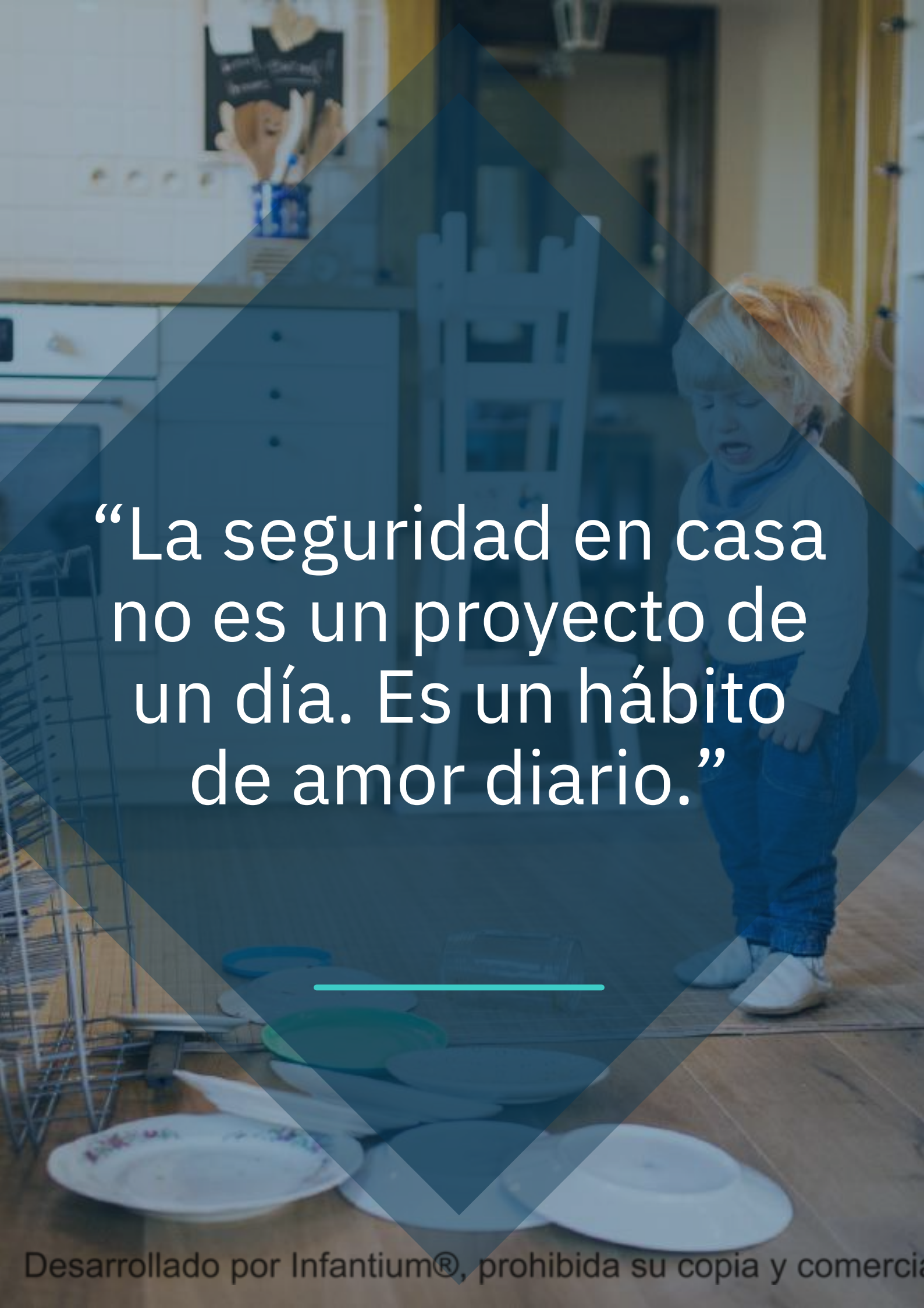
Área	¿Segura?	¿Qué corregir?
Cocina	✓/✗	Barreras, objetos fuera de alcance
Baño	✓/✗	Antideslizantes, vaciado de recipientes
Dormitorio	✓/✗	Anclar muebles, proteger cunas
Living	✓/✗	Esquinas acolchadas, cables organizados

Clave para la prevención en casa:

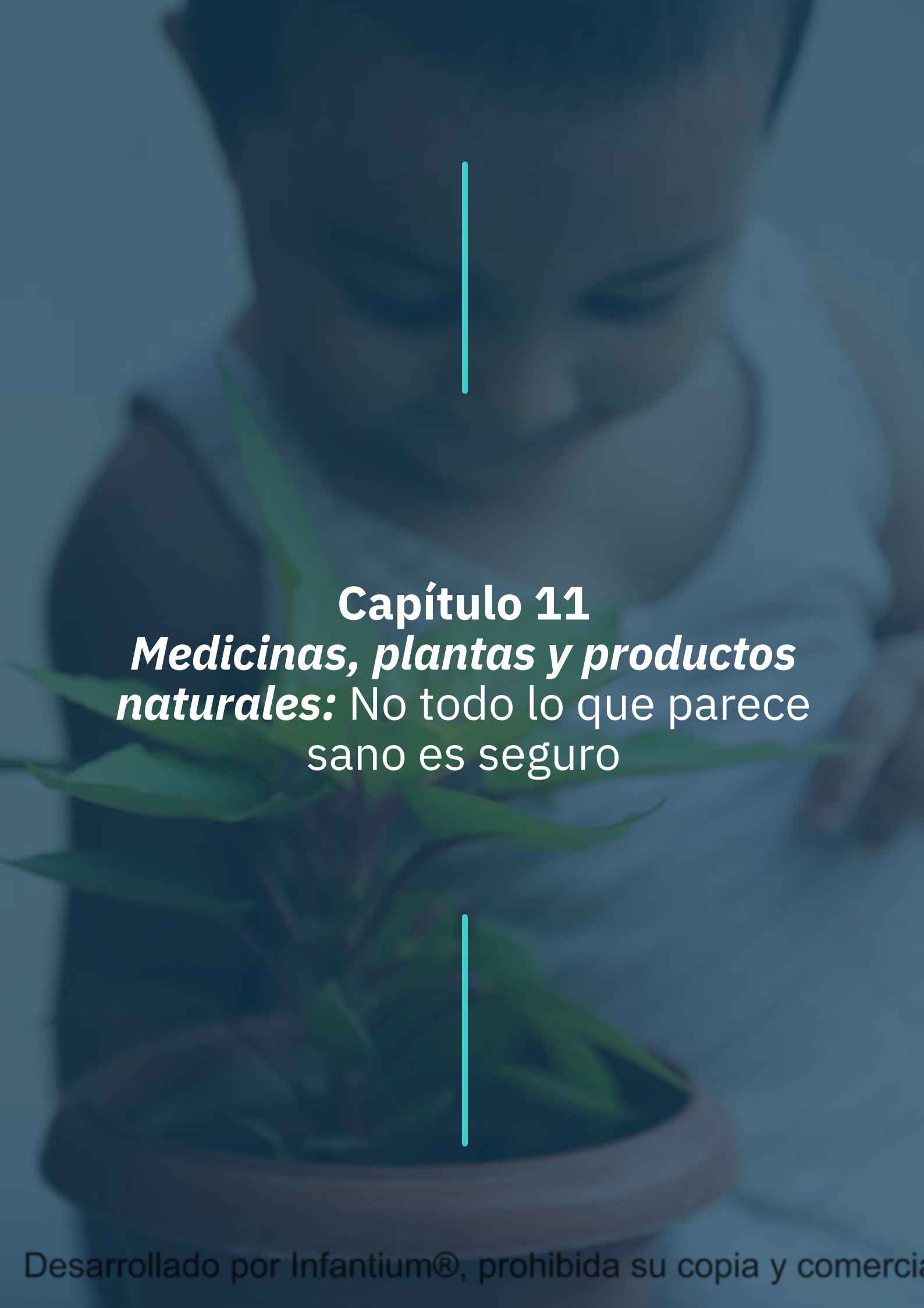
Mira tu casa desde su altura. Ponte en cuclillas o gatea un rato:

 ¿Qué ves que puede caer, romperse, resbalar, cortarse o empujarse?

El entorno no debe limitar el crecimiento del niño, pero sí **debe acompañarlo de forma inteligente y amorosa.**



“La seguridad en casa no es un proyecto de un día. Es un hábito de amor diario.”

A person wearing a white lab coat is looking down at a green plant in a light-colored pot. The background is a soft, out-of-focus blue. Two vertical cyan lines are positioned above and below the text.

Capítulo 11

Medicinas, plantas y productos naturales: No todo lo que parece sano es seguro

Medicinas, plantas y productos naturales: No todo lo que parece sano es seguro

“Era una plantita del patio. Solo la mordió un poco.”

Cuando pensamos en intoxicaciones infantiles, solemos imaginar productos químicos agresivos.

Pero **muchas intoxicaciones ocurren con cosas que parecen inofensivas:**

- Medicinas mal almacenadas.
- Plantas ornamentales del jardín.
- Productos "naturales" o "caseros".

La naturaleza puede curar, pero también puede dañar, especialmente en un cuerpo pequeño y vulnerable.

🧠 ¿Por qué son peligrosos medicamentos y plantas para los niños?

- Su metabolismo es más rápido: **pequeñas dosis causan grandes efectos.**
- No distinguen entre “remedio” y “caramelo”, entre “fruta” y “hoja tóxica”.
- Exploran con la boca: **probar es su forma de conocer.**



● PAUSA DE REALIDAD:

- El 30% de las intoxicaciones en menores de 5 años ocurre con **medicamentos de uso doméstico.**
- Muchas plantas ornamentales comunes son **tóxicas si se ingieren.**
- “Natural” no siempre significa “seguro” para niños.

Riesgos con medicamentos en casa

Tipo de medicamento	Peligros
Analgésicos comunes (paracetamol, ibuprofeno)	Daño hepático, falla renal en dosis altas
Antidepresivos y ansiolíticos	Depresión respiratoria, coma
Medicamentos cardiovasculares	Alteraciones del ritmo cardíaco
Jarabes y gotas de adulto	Sobredosis accidental, alteración del sistema nervioso

Prevenición específica con medicamentos

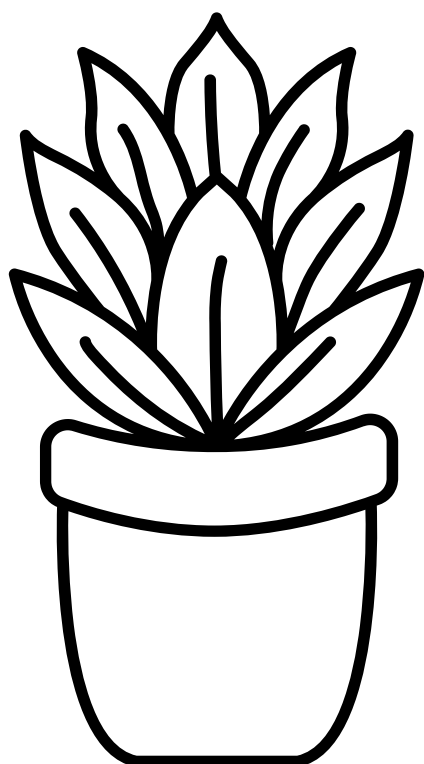
- Guarda **todos los medicamentos en muebles altos y cerrados.**
- No dejes medicamentos en **carteras, mochilas, bolsillos, veladores o sobre mesas bajas.**
- **Nunca llames a un medicamento "caramelo" o "dulce"** para que lo tomen.
- Enseña que **solo un adulto puede entregar medicinas.**
- No tomes medicamentos delante del niño si no es necesario: **tienden a imitar lo que ven.**
- Revisa regularmente los botiquines: **elimina medicamentos vencidos o sin rotulación clara.**
- Si un niño toma un medicamento sin que sepas cuánto o cuál fue, **llama inmediatamente al centro toxicológico o servicio de urgencias.**



Riesgos con plantas ornamentales

Planta	Riesgo principal
Dieffenbachia (Dumb cane)	Irritación oral intensa, dificultad respiratoria
Hortensia	Vómitos, diarrea, dolor abdominal
Lirio de la paz	Ardor en la boca y garganta
Adelfa (Nerium oleander)	Afecta el corazón, potencialmente mortal
Potus (Epipremnum aureum)	Irritación, dolor e hinchazón oral

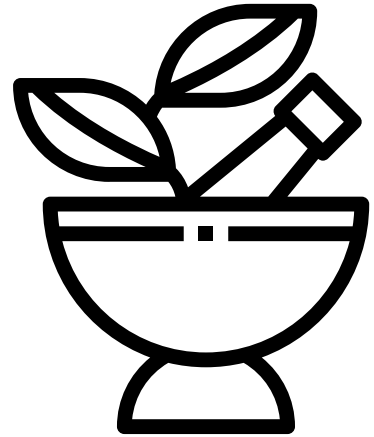
Prevenición específica con plantas



- Identifica **todas las plantas** que tienes en casa y el jardín.
- Elimina o reubica fuera de su alcance las especies tóxicas.
- Enseña desde pequeño que **“no se come nada que esté en el jardín”** salvo indicación explícita de un adulto.
- Cuidado especial con:
 - Hojas caídas al suelo.
 - Plantas en parques o plazas públicas.

Productos naturales y caseros: otra zona gris

- Productos como aceites esenciales, remedios caseros y mezclas herbales **pueden ser peligrosos si se ingieren o mal aplican.**
- No todos los aceites son seguros para niños menores de 6 años.
- Remedios tradicionales (ej. infusiones “de la abuela”) **pueden tener efectos tóxicos en dosis no controladas.**



Prevención con productos naturales

- No aplicar aceites esenciales directamente en la piel de bebés o niños pequeños sin indicación profesional.
- Guardar frascos y mezclas herbales en envases bien cerrados y fuera de su alcance.
- Consultar SIEMPRE con pediatra antes de dar cualquier producto “natural” por vía oral.

Caso real

Nicolás, 1 año 8 meses, tomó un frasco pequeño de aceite esencial de eucalipto. Bastó una lamida para que presentara vómitos y dificultad respiratoria.

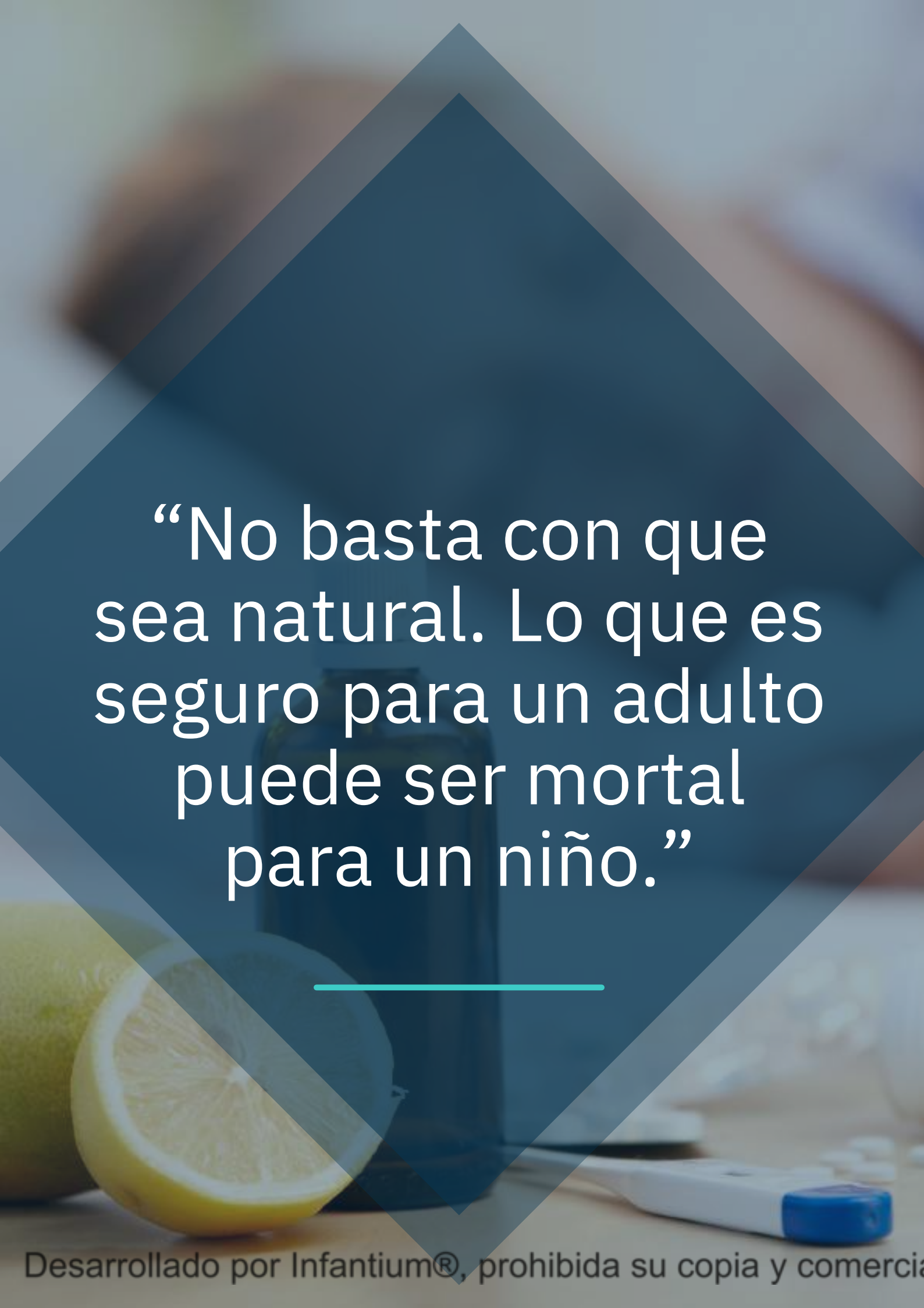
Fue internado por 48 horas para estabilización.




✓ **Tabla rápida: ¿qué revisar hoy mismo?**

Elemento	¿Seguro?	¿Qué hacer?
Botiquín de casa	✓/×	Altura mínima 1.60 m, con seguro
Plantas en interior	✓/×	Revisar especies y retirar las tóxicas
Productos naturales	✓/×	Guardar en envases cerrados y altos
Medicinas en mochilas o carteras	×	Retirar inmediatamente

Prevenir intoxicaciones no significa vivir con miedo, **significa preparar el entorno para su curiosidad.**



“No basta con que sea natural. Lo que es seguro para un adulto puede ser mortal para un niño.”

A baby is sitting on a brown suitcase, looking directly at the camera. The baby is wearing a white diaper. The suitcase is open, and the baby's feet are resting on the handle. The background is a plain, light-colored wall. The entire image has a dark blue overlay.

Capítulo 12
Dormir fuera de casa: el riesgo
que no debe viajar con el bebé

Dormir fuera de casa: el riesgo que no debe viajar con el bebé

**“Era una siesta rápida en el sillón de los abuelos.
Nunca pensamos que algo podía salir mal.”**

Cuando salimos de casa —a visitar familiares, a un paseo, a un evento— **pensamos en pañales, leche, mudas de ropa...** Pero muchas veces olvidamos lo más importante: **preparar un espacio seguro para que el bebé duerma.**

Porque el riesgo de muerte súbita del lactante (SMST) y de asfixia postural **no desaparece fuera del hogar. Solo cambia de escenario.**

¿Qué es la asfixia postural?

- Es el bloqueo de las vías aéreas por la posición del cuerpo del bebé, donde su **cabeza o cuello se flexiona de tal forma** que impide respirar adecuadamente.
- Puede suceder:
 - En sillones, coches de paseo, sillas de auto usadas como “cuna”.
 - Sobre superficies blandas o irregulares.
 - Cuando el bebé queda encajonado o atrapado en un hueco.

PAUSA DE REALIDAD:

- Los bebés menores de 6 meses **no pueden corregir su postura si queda comprometida.**
- Dormir en sillones, hamacas o coches de paseo **duplica el riesgo de asfixia postural.**
- Más del 70% de las muertes por asfixia postural ocurre **en momentos de sueño fuera de la cuna segura.**



Lugares comunes de riesgo fuera de casa

Lugar	Riesgo principal
Coche de paseo	Flexión excesiva del cuello, obstrucción respiratoria
Sillones o sofás	Hundimiento, atrapamiento entre cojines
Camas de adultos	Aplastamiento, atrapamiento entre colchón y pared
Sillas de auto	Uso prolongado fuera del trayecto vehicular

Caso real

Matías, 3 meses, se quedó dormido en su silla de auto durante una visita a casa de su tía.

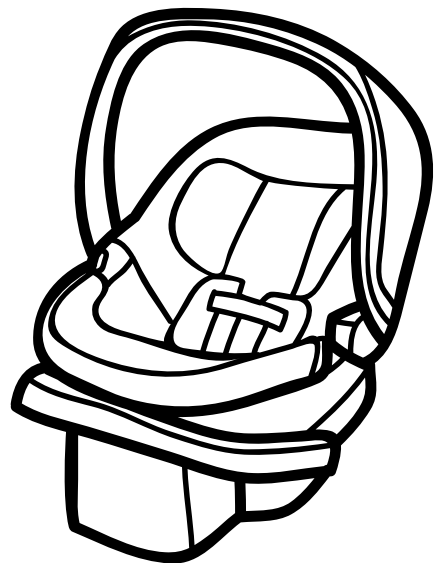
La silla fue dejada sobre el suelo, sin supervisión directa.

Al regresar, notaron que su cabeza había caído hacia adelante y no respiraba.

No pudieron reanimarlo.

¿Qué falló?

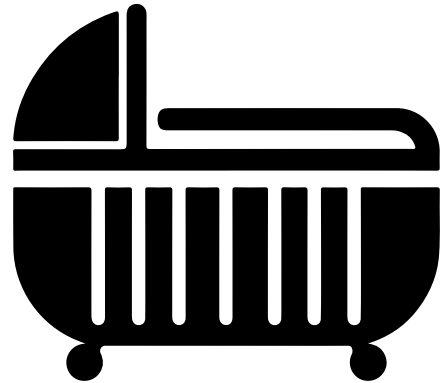
- Uso prolongado de una silla que no es una cuna.
- Falta de supervisión constante.
- Ausencia de un espacio seguro improvisado.



¿Cómo prevenir asfixia postural y muerte súbita fuera de casa?

1. Siempre que sea posible, llevar un espacio de sueño seguro

- Usa:
 - Cuna portátil plegable.
 - Moisés de viaje.
 - Colchón firme y plano (en el suelo si es necesario).
- Nunca improvises camas sobre sofás, camas de adultos, ni sobre cojines.

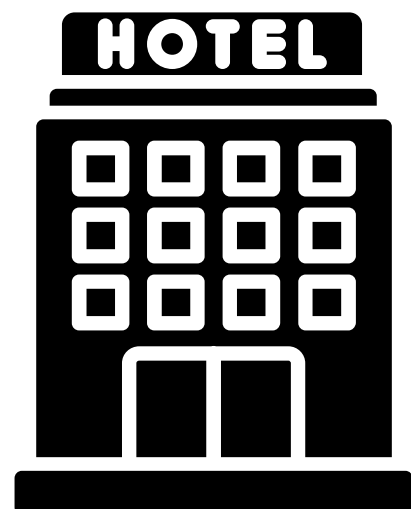


2. Si se queda dormido en el coche de paseo o silla de auto

- No usar esos dispositivos como lugar habitual de sueño.
- Si el bebé se duerme, **moverlo a una superficie firme y segura lo antes posible.**
- Si no puedes moverlo de inmediato:
 - Supervisa de manera constante su postura.
 - Asegúrate de que su cabeza no caiga hacia adelante.

3. Adaptar espacios donde llegues

- En casas de familiares:
 - Despejar zonas de peligro (cables, cojines, mantas pesadas).
 - Armar “zonas de suelo” seguras con mantas firmes (sin hundimiento).
- En hoteles o alojamientos:
 - Solicitar cunas certificadas si es posible.
 - Revisar colchones y estructuras antes de usarlas.



4. Enseñar a la familia

- Explica con amabilidad por qué **no** quieres que el bebé duerma en:
 - Sillones.
 - Cojines de adultos.
 - Sillas de auto estacionadas.
- Educar evita malentendidos del tipo “¡déjalo ahí, no pasa nada!”

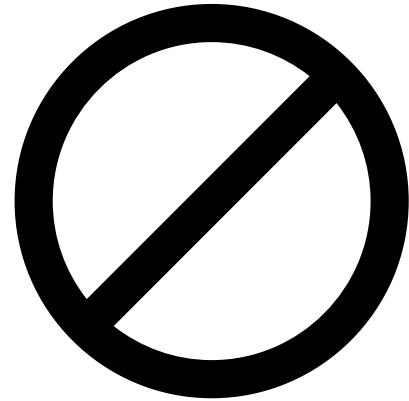
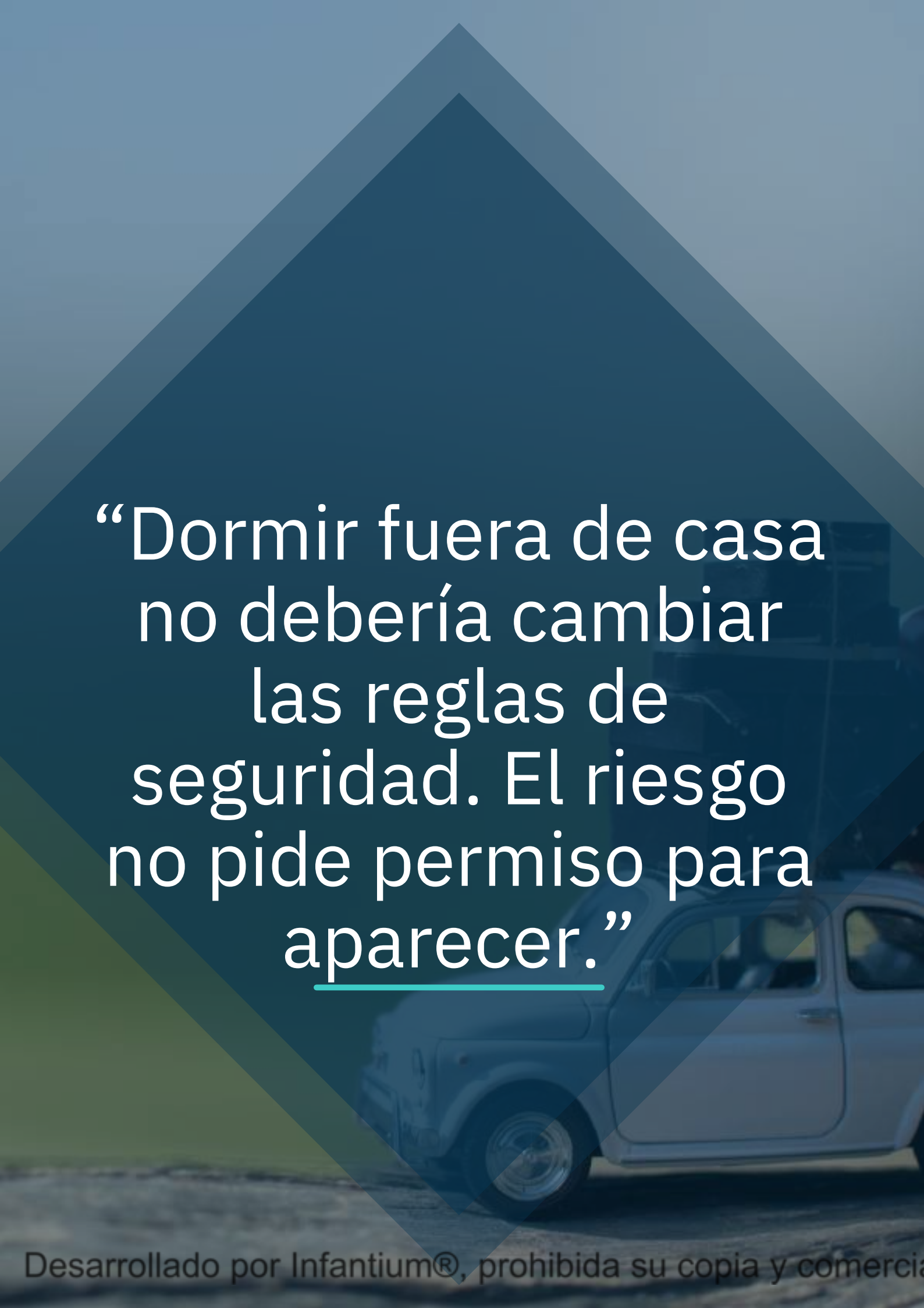


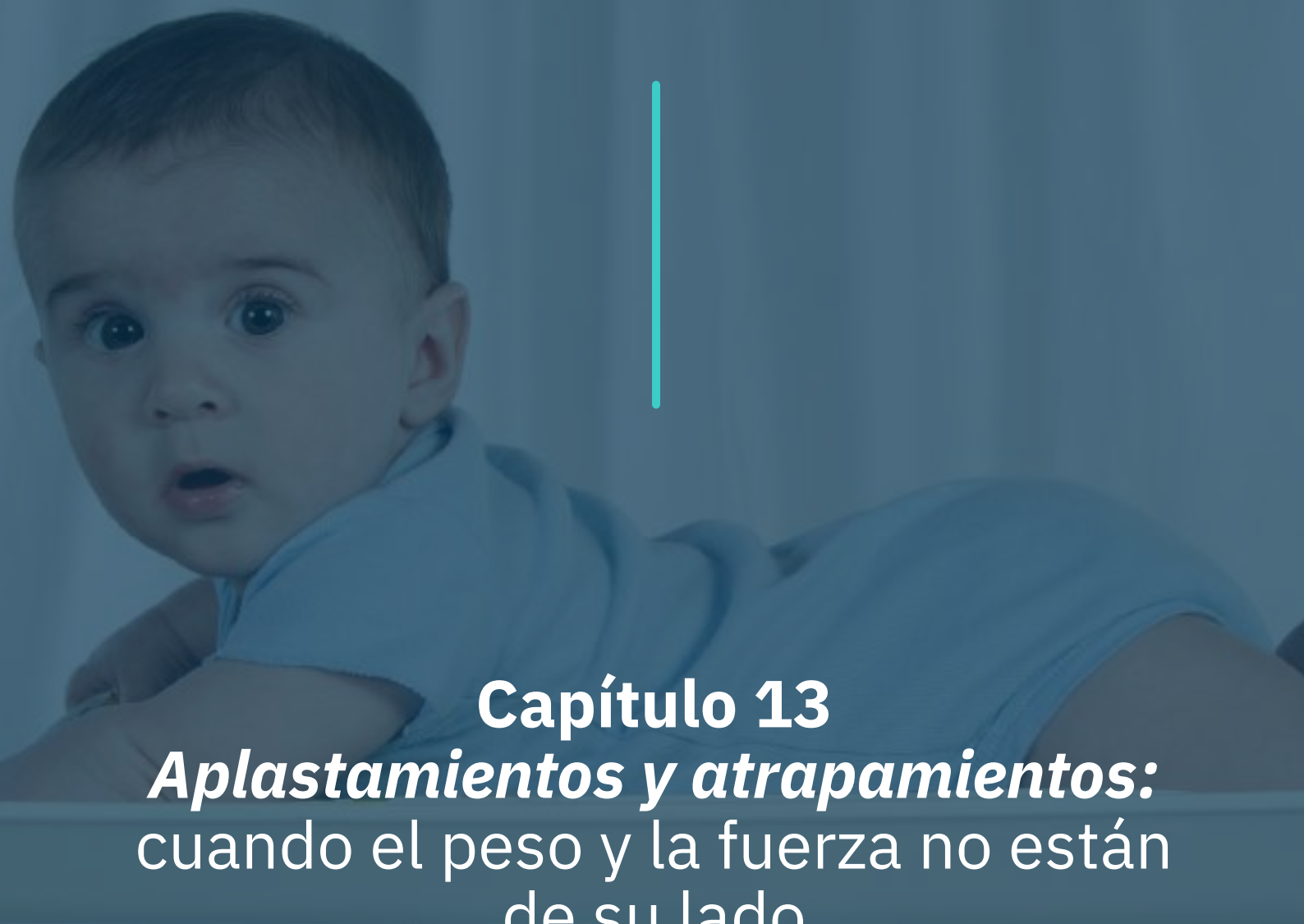
Tabla rápida: ¿el entorno improvisado es seguro?

Pregunta	¿Sí o No?	Acción a tomar
¿Está durmiendo en una superficie firme y plana?	✓/×	Buscar alternativa segura
¿La cabeza y el cuello están en posición neutra?	✓/×	Corregir de inmediato
¿Está sin mantas sueltas, almohadas o cojines alrededor?	✓/×	Retirar todo
¿Tiene supervisión directa mientras duerme?	✓/×	Estar atento todo el tiempo

Cuando adaptas el entorno, no solo proteges su sueño: **proteges su vida.** Con conciencia, cada siesta puede ser tan segura como en casa.



“Dormir fuera de casa
no debería cambiar
las reglas de
seguridad. El riesgo
no pide permiso para
aparecer.””



Capítulo 13

Aplastamientos y atrapamientos:
cuando el peso y la fuerza no están
de su lado



Aplastamientos y atrapamientos: cuando el peso y la fuerza no están de su lado

“El mueble parecía seguro... hasta que se le vino encima.”

No todo accidente infantil implica caídas visibles o grandes golpes. **Aplastamientos y atrapamientos** también son causas frecuentes de lesiones graves e incluso fatales en la infancia.

La diferencia es que **estos accidentes muchas veces pasan en silencio y en segundos.**

La buena noticia: **casi todos se pueden evitar si anticipamos los riesgos escondidos en el entorno.**

🧠 ¿Qué es un aplastamiento? ¿Qué es un atrapamiento?

- **Aplastamiento:** Cuando un objeto grande, pesado o voluminoso cae o se desplaza sobre el cuerpo del niño.
 - Ejemplos: caída de estanterías, televisores, electrodomésticos.
- **Atrapamiento:** Cuando una parte del cuerpo del niño queda aprisionada en un espacio pequeño o entre objetos.
 - Ejemplos: dedos atrapados en puertas, cabeza atrapada entre barrotes, manos atrapadas en muebles plegables.



PAUSA DE REALIDAD:

- En promedio, **cada 17 minutos** un niño sufre una lesión por la caída de un mueble o televisor en el mundo.
- El 70% de las muertes infantiles por aplastamiento se produce en **el hogar**.
- Muchos atrapamientos ocurren con **cunas, sillas plegables, puertas o rejillas improvisadas**.

Riesgos de aplastamiento más comunes

Objeto	Riesgo principal
Estanterías y libreros	Caída al intentar trepar o tirar
Televisores (especialmente pantallas planas)	Caída hacia adelante con mínimo empuje
Cómodas y cajoneras	Volcamiento al abrir varios cajones
Electrodomésticos pesados	Inestabilidad en superficies inadecuadas

Riesgos de atrapamiento más comunes

Situación	Riesgo principal
Dedos en puertas o bisagras	Cortes, fracturas o amputaciones
Cabeza en barrotes de cunas o cercos	Asfixia, atrapamiento respiratorio
Manos en muebles plegables	Aplastamiento de dedos
Atravesar rejillas o aberturas	Atrapamiento del torso o extremidades

Caso real

Martina, 3 años, quiso alcanzar su libro favorito. Trepó abriendo cajones de una cómoda liviana. La cómoda se volcó y cayó encima de ella. Sufrió fractura de clavícula y hematomas abdominales.



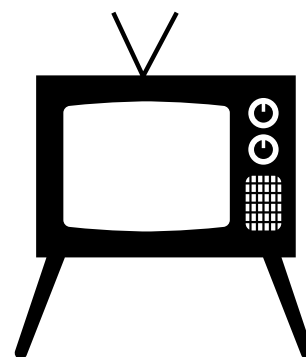
¿Qué falló?

- El mueble no estaba anclado a la pared.
- La niña accedió fácilmente al mobiliario inestable.

¿Cómo prevenir aplastamientos y atrapamientos?

1. Anclar todos los muebles pesados

- Anclar a la pared:
 - Estanterías, libreros, cómodas, televisores, aparadores.
- Usar:
 - Correas de seguridad especiales.
 - Soportes de anclaje metálicos.
 - Tornillos de alta resistencia.
- No confiar en que "el mueble es pesado, no se cae".

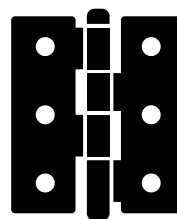


2. Fijar los televisores correctamente

- Televisores de pantalla plana:
 - Colgarlos en la pared siempre que sea posible.
 - Si van sobre muebles, fijarlos con correas de seguridad.
- No dejar controles remotos o juguetes cerca del borde de muebles donde hay pantallas: invitan a trepar.

3. Protección en puertas y bisagras

- Instalar topes de seguridad para puertas:
 - Evitan cierres violentos.
 - Protegen los dedos de atrapamientos accidentales.
- Usar gomas o protecciones especiales en bisagras.



4. Revisión de cunas y cercos

- Espacio entre barrotes de cuna:
 - No más de 6 cm (lo justo para que no pase la cabeza ni el torso).
- Evitar cunas antiguas con barrotes separados o mecanismos defectuosos.
- No improvisar barreras caseras sin validación de seguridad.



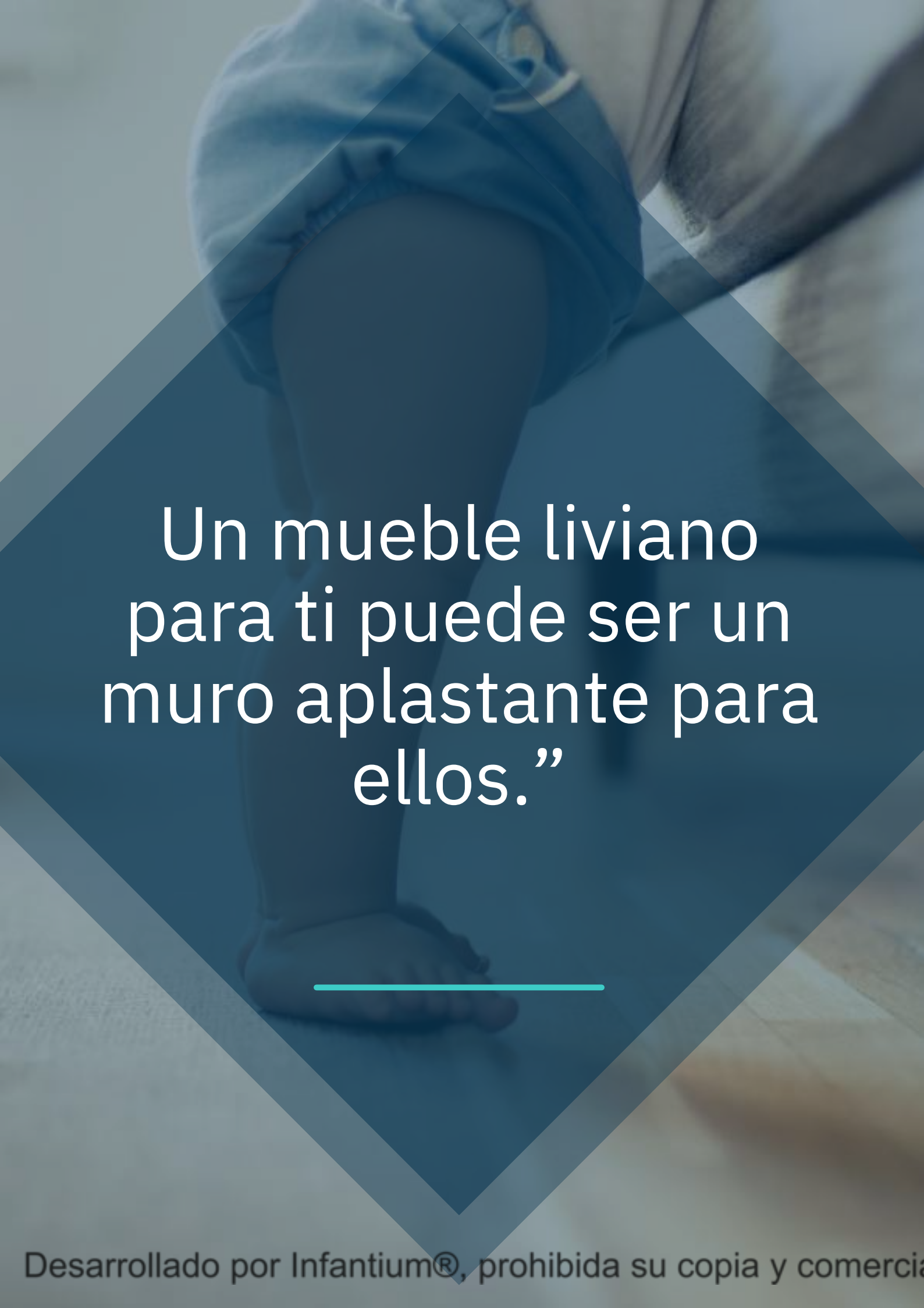
5. Muebles plegables y sillas

- Bloquear o asegurar sillas plegables, banquetas y mesas móviles cuando hay niños en casa.
- No dejar mecanismos de plegado expuestos o accesibles para manos pequeñas.

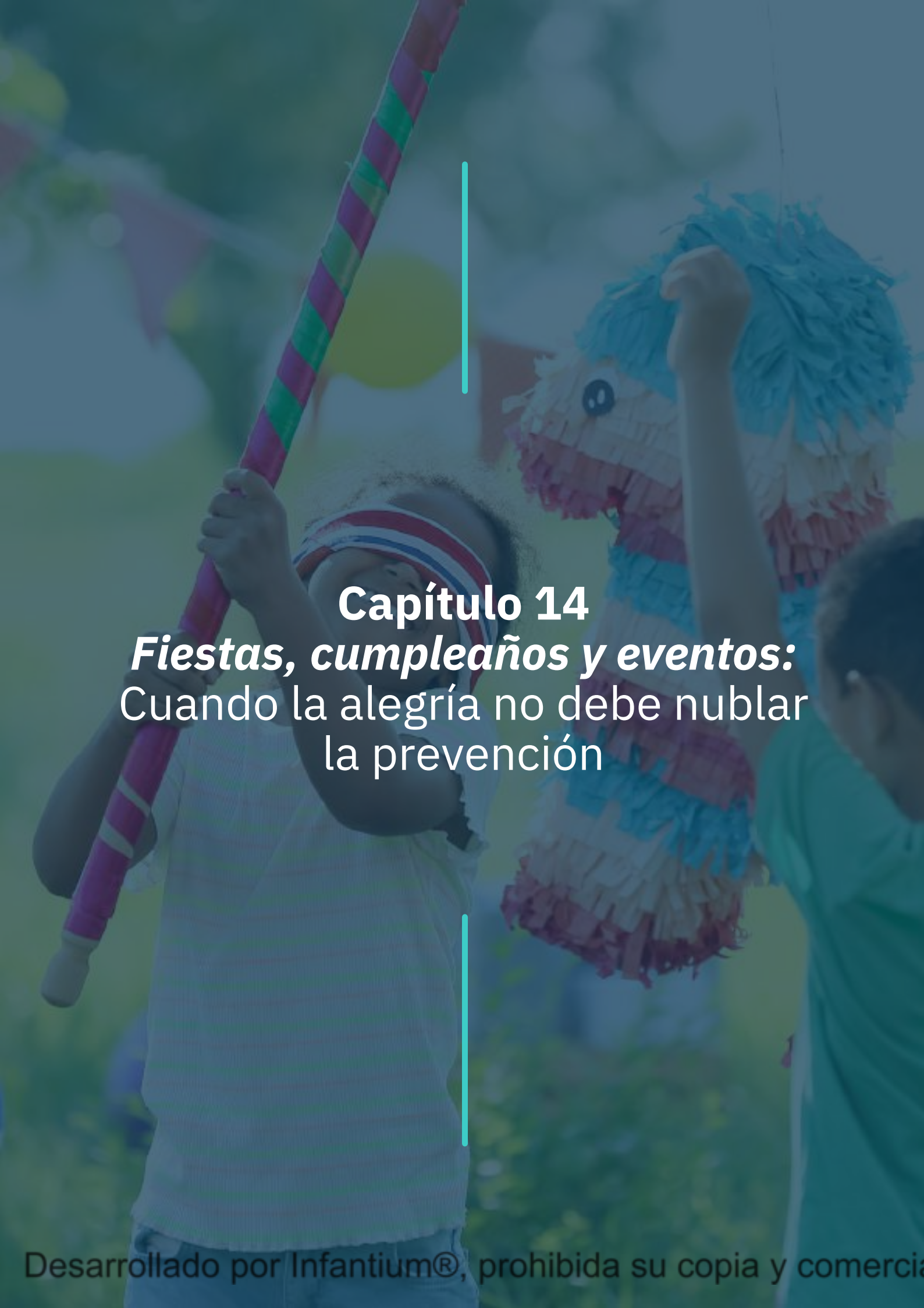
Tabla rápida: ¿está todo firme?

Elemento	¿Está anclado/fijo?	¿Qué revisar?
Libreros y estanterías	✓/✗	Anclar urgente si no
Televisores	✓/✗	Fijar o colgar en pared
Puertas interiores	✓/✗	Instalar topes de seguridad
Cunas y cercos	✓/✗	Medir separación entre barrotes
Sillas plegables	✓/✗	Guardar cerradas o fijadas

La prevención no está en prohibir que el niño explore. Está en **asegurar que el entorno no lo traicione** mientras aprende y crece.



Un mueble liviano
para ti puede ser un
muro aplastante para
ellos.”

A child in a white shirt and a red, white, and blue striped headband holds a long, colorful pinata stick (pink and green stripes) high in the air. In the background, another child in a green shirt holds a colorful pinata (pink, blue, and white) that is hanging from a string. The scene is outdoors with greenery and colorful decorations in the background.

Capítulo 14

Fiestas, cumpleaños y eventos: Cuando la alegría no debe nublar la prevención

Fiestas, cumpleaños y eventos:

Cuando la alegría no debe nublar la prevención

“Había tanta gente que no vi cuándo desapareció.”

Los cumpleaños, bautizos, matrimonios, ferias familiares y todo tipo de eventos sociales son momentos hermosos para compartir.

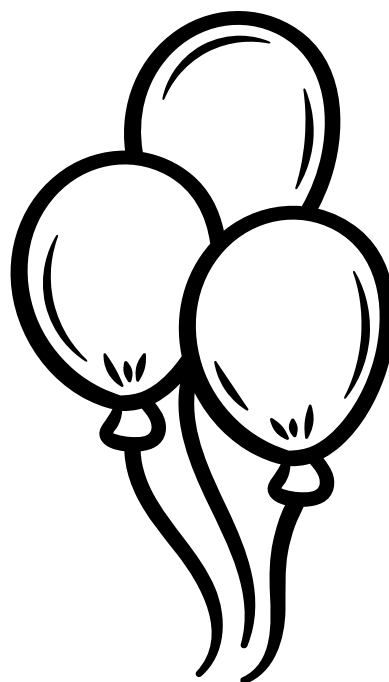
Pero también son **escenarios de alto riesgo para niños pequeños:**

- Lugares nuevos.
- Multitudes.
- Distracciones.
- Elementos decorativos potencialmente peligrosos.
-

Prevenir accidentes en estos contextos no significa dejar de disfrutar. **Significa organizarse para que el recuerdo sea de alegría, no de emergencia.**

¿Por qué son eventos de riesgo?

- Hay **menos control individualizado:** los adultos conversan, se distraen, delegan sin darse cuenta.
- Los niños exploran nuevos espacios **sin conocer los peligros.**
- Hay **objetos pequeños, inflables, alimentos duros** que aumentan riesgos de asfixia o caídas.
- Muchas fiestas se realizan en espacios improvisados: patios, salones, plazas públicas.



PAUSA DE REALIDAD:

- El 60% de las pérdidas temporales de niños ocurre en **eventos multitudinarios**.
- Los atragantamientos por globos, maníes o caramelos duros **aumentan en celebraciones**.
- Los accidentes con inflables mal asegurados o juegos hinchables defectuosos **han causado lesiones graves y muertes**.



Principales riesgos en fiestas y eventos

Riesgo	Cómo se manifiesta
Asfixia por globos	Inhalación o mordida de globos rotos o desinflados
Pérdida del niño	Desorientación, confusión en la multitud
Caídas de inflables	Juegos mal anclados que se vuelcan
Accidentes con decoración	Enredos con cintas, caídas por alfombras o estructuras
Atragantamiento con alimentos	Frutos secos, caramelos duros, bocados grandes

Caso real

Benjamín, 2 años y 4 meses, estaba jugando en una fiesta infantil con un globo inflado. El globo reventó, y un trozo fue inhalado.

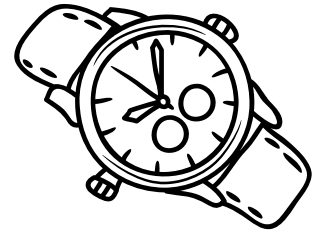
Se atragantó, perdió el conocimiento y necesitó maniobras de desobstrucción de emergencia.



¿Cómo prevenir accidentes en fiestas y eventos?

1. Supervisión activa designada

- No asumir que “todos estamos mirando”.
- Elegir **adultos responsables por turnos**: 15 a 20 minutos cada uno, atentos exclusivamente a los niños.
- Acordar un punto de reunión en caso de extravío.

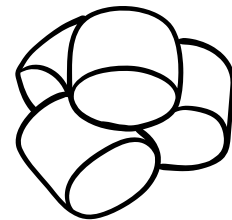
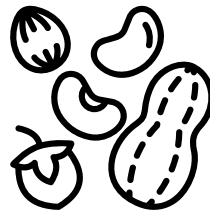


2. Control de globos y decoración

- No dejar globos desinflados o rotos al alcance.
- No entregar globos de látex a menores de 6 años (usar globos de foil si es necesario).
- Vigilar cintas largas, banderines bajos o decoraciones que puedan enredarse.

3. Supervisión de alimentos

- Evitar ofrecer a menores de 5 años:
 - Frutos secos enteros.
 - Caramelos duros.
 - Malvaviscos grandes sin supervisión.
- Cortar bocados pequeños, fáciles de masticar.



4. Juegos inflables seguros

- Verificar que:
 - Estén **correctamente anclados al suelo**.
 - Se usen **por grupos pequeños** de niños de edad y tamaño similares.
 - Sean supervisados en todo momento por un adulto.
- Suspender su uso si hay viento fuerte.

5. Control de accesos y salidas

- Ubicar todas las posibles salidas y accesos antes de iniciar la fiesta.
- Idealmente, **delimitar el área** de niños con vallas o estructuras visibles.
- Usar pulseras identificativas con nombre y teléfono de contacto en eventos muy concurridos.

6. Preparar mentalmente al niño

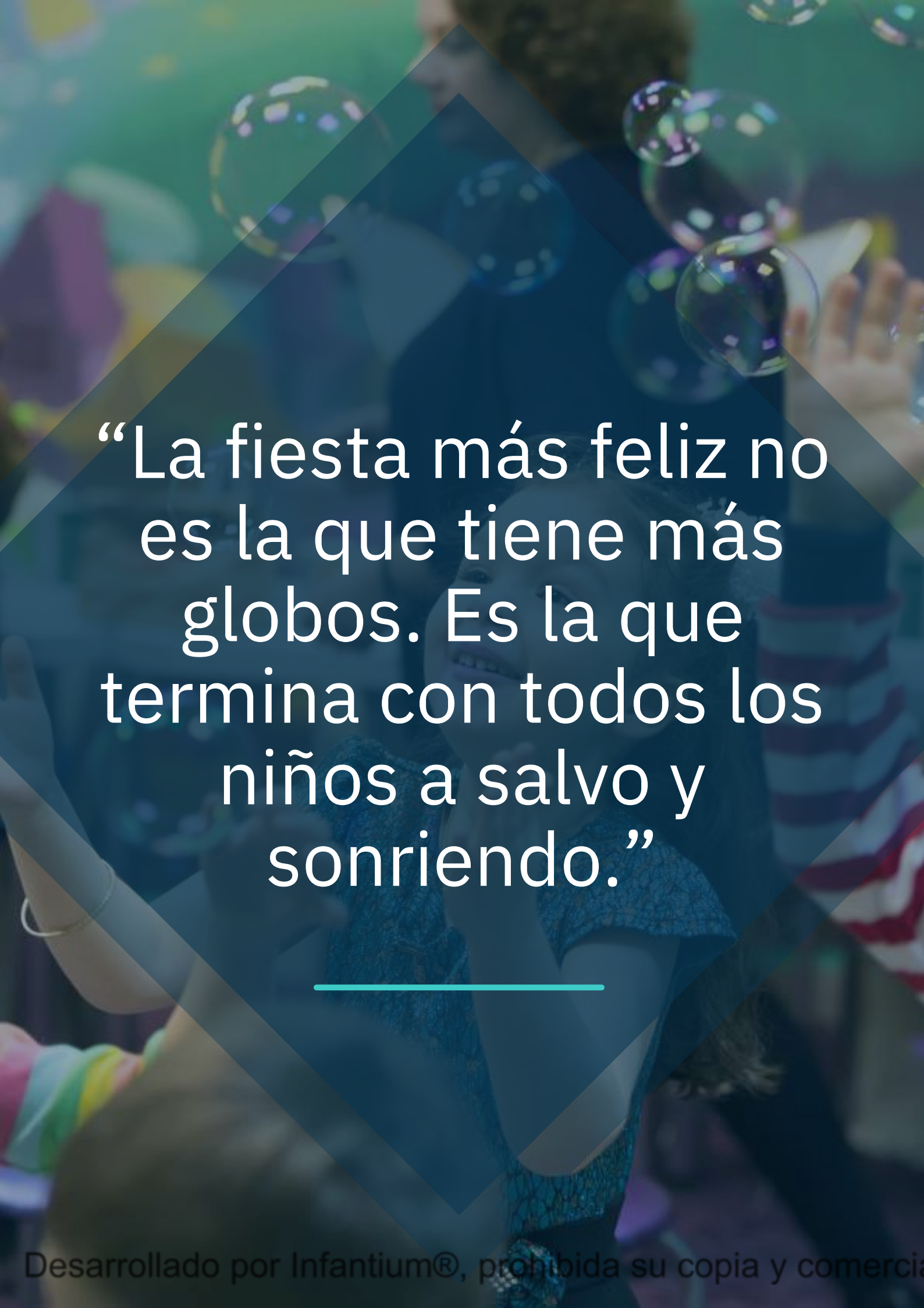
- Contarle dónde será la fiesta y qué hacer si se pierde:
 - Quedarse en el mismo lugar.
 - Pedir ayuda a un adulto seguro (personal del evento o policía).
- Ensayar frases cortas:
- 🖱️ “Me llamo... y busco a mi mamá/papá.”




Revisión rápida para eventos seguro

Elemento	¿Seguro?	¿Qué revisar?
Globos de látex	×	Retirar para menores de 6 años
Juegos inflables	✓/×	Anclar, supervisar, limitar uso
Alimentos ofrecidos	✓/×	Adecuados a edad y riesgo de atragantamiento
Supervisión activa	✓/×	Organizar turnos claros
Puntos de encuentro definidos	✓/×	Acordar antes de empezar

Disfrutar y prevenir no son enemigos. Son aliados invisibles que hacen que cada momento de celebración sea realmente seguro.

A young girl with blonde hair, wearing a blue lace-trimmed dress, is blowing bubbles. She is smiling and looking upwards. The background is a blurred party scene with other people and colorful decorations. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing the text.

“La fiesta más feliz no es la que tiene más globos. Es la que termina con todos los niños a salvo y sonriendo.”

A photograph of three children playing on a wooden play structure. On the left, a boy in a blue shirt and red shorts is hanging from two wooden rings. In the center, a boy in a yellow shirt and light blue pants is sitting on a wooden platform, holding a thick rope. On the right, a girl in a white shirt and purple pants is hanging from a horizontal wooden bar. The background is a light-colored wall with a window. The image has a semi-transparent blue overlay.

Capítulo 15
Deportes y juegos activos:
Moverse sí, pero sin riesgos innecesarios

Deportes y juegos activos: Moverse sí, pero sin riesgos innecesarios

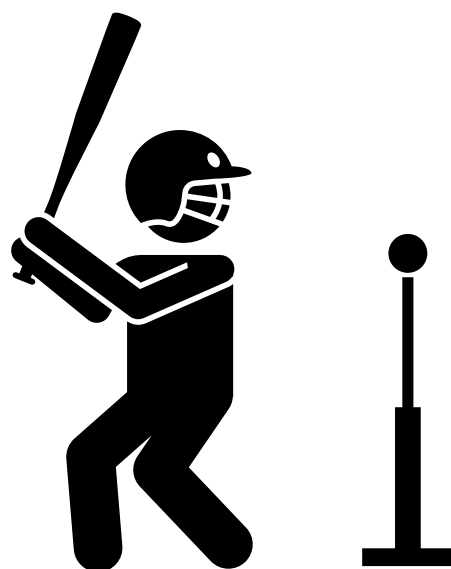
“Solo era una tarde en la bicicleta... y terminó en urgencias.”

El movimiento es esencial para el desarrollo de los niños: correr, saltar, trepar, pedalear, jugar a la pelota... Pero cada tipo de actividad física también trae consigo **riesgos particulares de lesiones**: caídas, fracturas, esguinces, golpes en la cabeza.

La prevención no consiste en limitar el juego activo, sino en acompañarlo con seguridad inteligente.

🧠 ¿Por qué los deportes y juegos activos implican riesgos?

- Los niños **sobreestiman sus capacidades** (creen que pueden más de lo que pueden).
- Su coordinación y equilibrio están **en pleno desarrollo**.
- Muchas actividades se realizan en **espacios no adaptados o con equipamiento inadecuado**.
- El juego competitivo a veces **los lleva a asumir riesgos sin medir consecuencias**.



● PAUSA DE REALIDAD:

- Las caídas son la principal causa de hospitalización relacionada a actividades deportivas en niños de 5 a 14 años.
- El uso incorrecto (o la falta) de casco multiplica por 3 el riesgo de traumatismo craneal grave en ciclistas menores.
- Más del 60% de las lesiones deportivas en niños ocurren **por falta de supervisión o equipamiento adecuado**.

Deportes y juegos de mayor riesgo

Actividad	Principales riesgos
Bicicleta, patines, skate	Caídas, traumatismos craneales, fracturas
Futbol, básquetbol, vóleibol	Esguinces, golpes de impacto, caídas
Juegos de trepar (muros, estructuras)	Caídas de altura, fracturas, luxaciones
Saltos en trampolines	Caídas dentro o fuera, golpes múltiples
Correr en superficies duras	Caídas, raspaduras, traumatismos dentales

Caso real

Diego, 5 años, recibió como regalo una patineta.

Salió a usarlo en la vereda, sin casco, sin supervisión.

Tropezó con una piedra, cayó de cabeza y sufrió un traumatismo leve que requirió internación y monitoreo.

¿Qué falló?

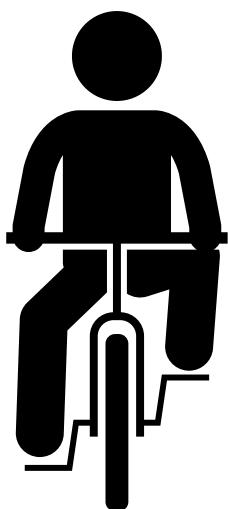
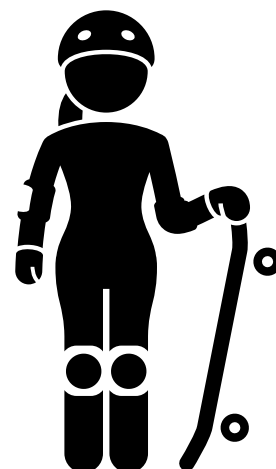
- Falta de casco.
- Supervisión inexistente.
- Entorno inadecuado para ese tipo de vehículo.



¿Cómo prevenir lesiones en deportes y juegos activos?

1. Uso obligatorio de equipamiento de protección

- Para bicicleta, patines, skate, scooter:
 - Casco homologado (bien ajustado).
 - Rodilleras, coderas, muñequeras según actividad.
- En deportes de pelota o de contacto:
 - Protectores bucales, espinilleras, guantes si corresponde.



2. Supervisión activa adaptada al tipo de juego

- Estar presente físicamente:
 - En paseos en bicicleta.
 - En áreas de skate o patinaje.
 - En parques con estructuras altas de trepar o saltar.
- No confiar en la “madurez” del niño para evaluar riesgos complejos.

3. Educación en autocuidado

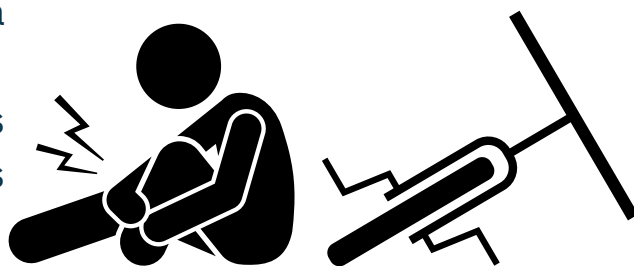
- Enseñar a:
 - Reconocer sus propios límites (“si siento miedo, paro”).
 - Respetar las reglas del juego seguro.
 - Cuidar su cuerpo y el de los otros compañeros de juego.

4. Evaluar el entorno de juego

- Para actividades al aire libre:
 - Revisar la superficie (¿hay piedras, huecos, ramas, vidrios?).
 - Verificar que el área esté delimitada si es cerca de calles o tránsito.
- Para actividades indoor:
 - Revisar el estado de los equipamientos (trampolines, redes, colchonetas).

🧩 5. Enseñar normas de caída segura

- En juegos de caída controlada (como trepar o saltar):
 - Enseñar a caer sobre rodillas y manos, no sobre brazos extendidos.
 - Practicar rodadas en césped o colchonetas.
 - Reforzar que no deben intentar “atrapar” caídas imposibles.




✅ Chequeo rápido de seguridad en actividades

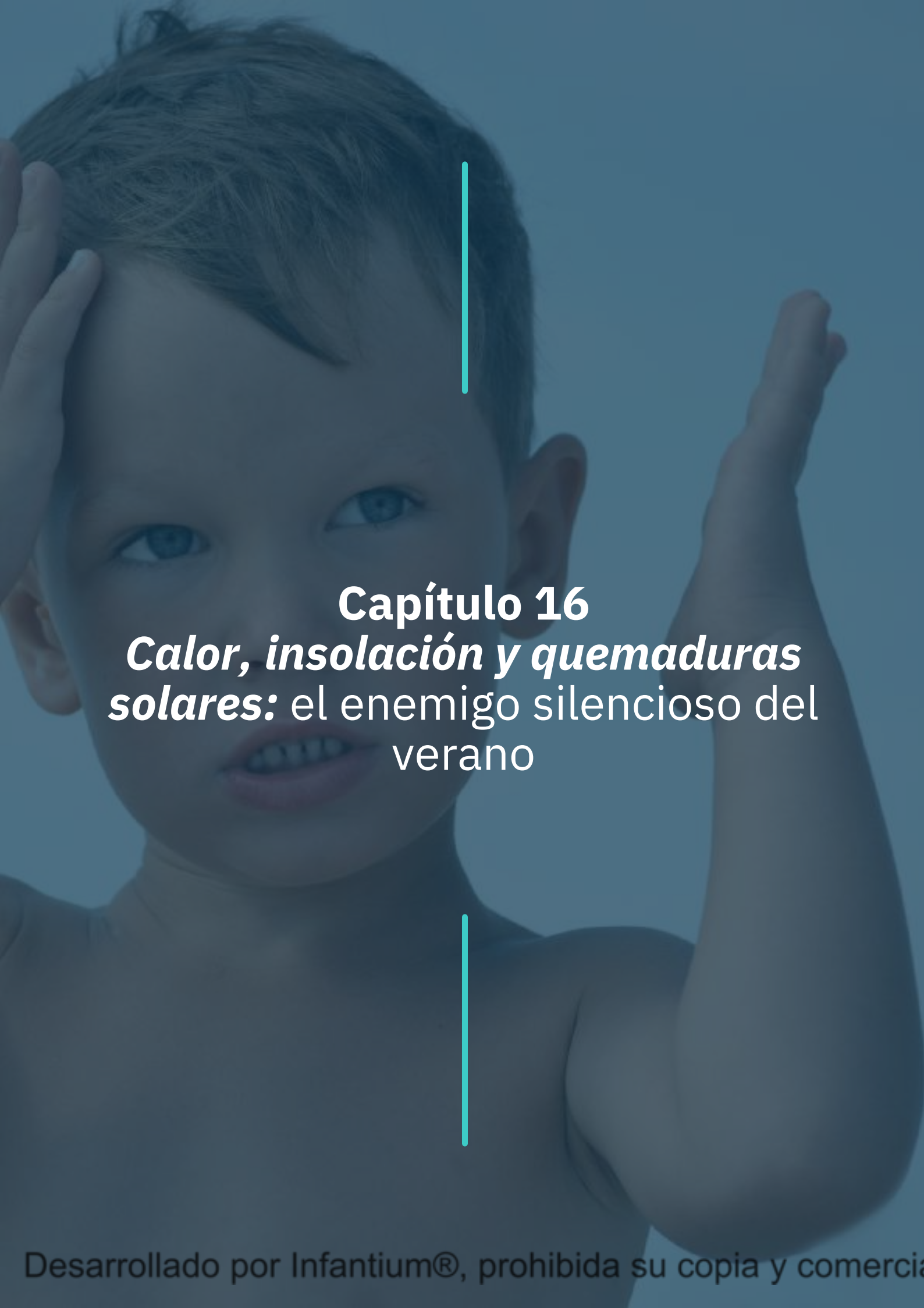
Elemento	¿Está cubierto?	¿Qué ajustar?
Casco y protecciones	✅/X	Ajustar talla, revisar estado
Supervisión activa	✅/X	Presencia real, no distante
Entorno de juego seguro	✅/X	Revisar antes de jugar
Enseñanza de reglas claras	✅/X	Recordarlas antes de iniciar
Juego acorde a edad	✅/X	Adecuar dificultad al desarrollo

La infancia debe ser movimiento, juego, libertad... Pero **nunca** a costa de la seguridad.

Jugar seguro **no es limitar**, es **abrir más caminos para seguir creciendo sanos**.



“Un casco hoy puede ser la diferencia entre un rasguño y una tragedia.”



Capítulo 16
***Calor, insolación y quemaduras
solares:*** el enemigo silencioso del
verano

Calor, insolación y quemaduras solares: el enemigo silencioso del verano

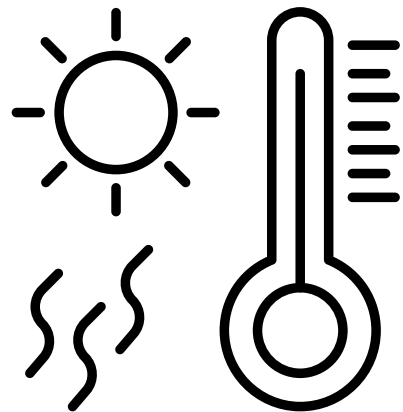
**“Jugó toda la tarde en la playa.
No se veía mal... hasta que empezó a vomitar.”**

El sol, el calor intenso y las altas temperaturas no son solo una incomodidad. **Son una amenaza real para bebés y niños pequeños**, que no regulan su temperatura corporal como los adultos.

La insolación, el golpe de calor y las quemaduras solares **pueden ser graves, peligrosas e incluso mortales si no se previenen a tiempo.**

¿Por qué los niños son más vulnerables al calor?

- Su piel es más delgada y absorbe más radiación UV.
- Su sistema de sudoración es inmaduro: **pierden líquidos más rápido.**
- Se deshidratan mucho antes de sentir sed.
- No reconocen los signos de sobrecalentamiento hasta que ya es tarde.



PAUSA DE REALIDAD:

- Las quemaduras solares en la infancia aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la adultez.
- Un golpe de calor puede causar daño cerebral permanente o muerte en pocas horas si no se actúa.
- Un niño puede deshidratarse incluso sin exposición directa al sol (por altas temperaturas ambientales).

☀ Riesgos más comunes en verano

Riesgo	Cómo se manifiesta
Insolación	Dolor de cabeza, confusión, vómitos, piel caliente y seca
Golpe de calor	Fiebre alta, somnolencia, falta de sudor, convulsiones
Quemaduras solares	Enrojecimiento, ampollas, dolor intenso, fiebre
Deshidratación	Llanto sin lágrimas, boca seca, irritabilidad extrema



Caso real

Emilia, 1 año 10 meses, jugaba en la plaza en un día de 34 °C. Solo estuvo 45 minutos expuesta, sin gorro ni sombra suficiente.

Terminó con insolación leve, fiebre de 39 °C y hospitalización preventiva.

¿Cómo prevenir golpes de calor y quemaduras?

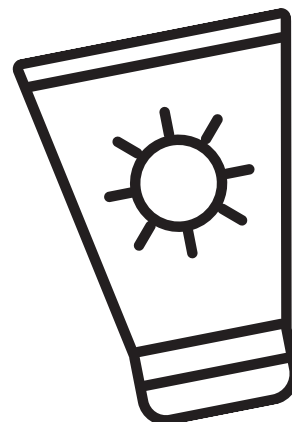
🌿 1. Evitar la exposición directa al sol en horas críticas

- Entre las **11:00 y 17:00 horas** (o cuando la radiación UV es máxima).
- Buscar siempre sombra natural o artificial.



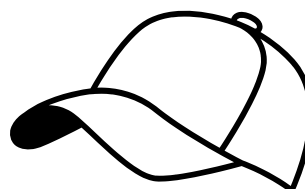
2. Uso correcto de protector solar

- Aplicar protector FPS 50+ **30 minutos** antes de salir.
- Reaplicar:
 - Cada 2 horas.
 - Después de nadar o sudar.
- No usar protector solar en menores de 6 meses: mejor mantenerlos a la sombra total.



3. Protección física

- Ropa liviana, de algodón, de colores claros.
- Sombrero o gorra de ala ancha que cubra cara y cuello.
- Gafas de sol con filtro UV homologado.

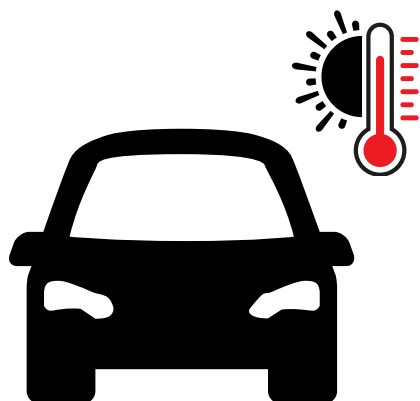


4. Hidratación permanente

- Ofrecer agua continuamente, **aunque no la pidan.**
- No sustituir el agua con bebidas azucaradas o jugos artificiales.
- Lactancia a libre demanda en bebés menores de 6 meses.

5. Jamás dejar a un niño dentro del auto

- Ni por “un minuto”.
- Aunque esté estacionado a la sombra.
- Aunque la ventana esté semiabierta.




Un auto puede alcanzar **50 °C en menos de 10 minutos.**


✓ *Revisión rápida para días de calor*

Elemento	¿Listo?	¿Qué revisar?
Protector solar aplicado	✓/×	FPS 50+, reaplicación constante
Ropa y gorro adecuados	✓/×	Cobertura ligera y completa
Agua disponible todo el tiempo	✓/×	Botellas accesibles
Espacios de sombra planificados	✓/×	Priorizar patios, parques o playas con sombra

La prevención en verano **es acción proactiva**: proteger la piel, cuidar la hidratación y escuchar las señales del cuerpo antes de que sea tarde.

A young girl with blonde hair, wearing a blue dress with white polka dots, is playing on a wooden deck. She is holding a blue toy and has a pink toy on the ground nearby. The background shows green trees and a clear sky. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing the text.

“Una tarde de juego bajo el sol no debería terminar en el hospital.”



Capítulo 17
**Cierre: Un hogar, una vida, una
prevención consciente**

Cierre: Un hogar, una vida, una prevención consciente

“No todo accidente se puede evitar, pero cada riesgo que eliminas es una oportunidad más de crecer seguro.”

Después de recorrer cada rincón del hogar, del parque, del colegio, de la vida diaria, queda claro:

La prevención no es un acto de miedo. Es un acto de amor.

Cuidar no es limitar. Cuidar **es permitir explorar, caer, levantarse y aprender... dentro de un entorno que respeta su vulnerabilidad y protege su futuro.**

Pilares esenciales de la prevención infantil

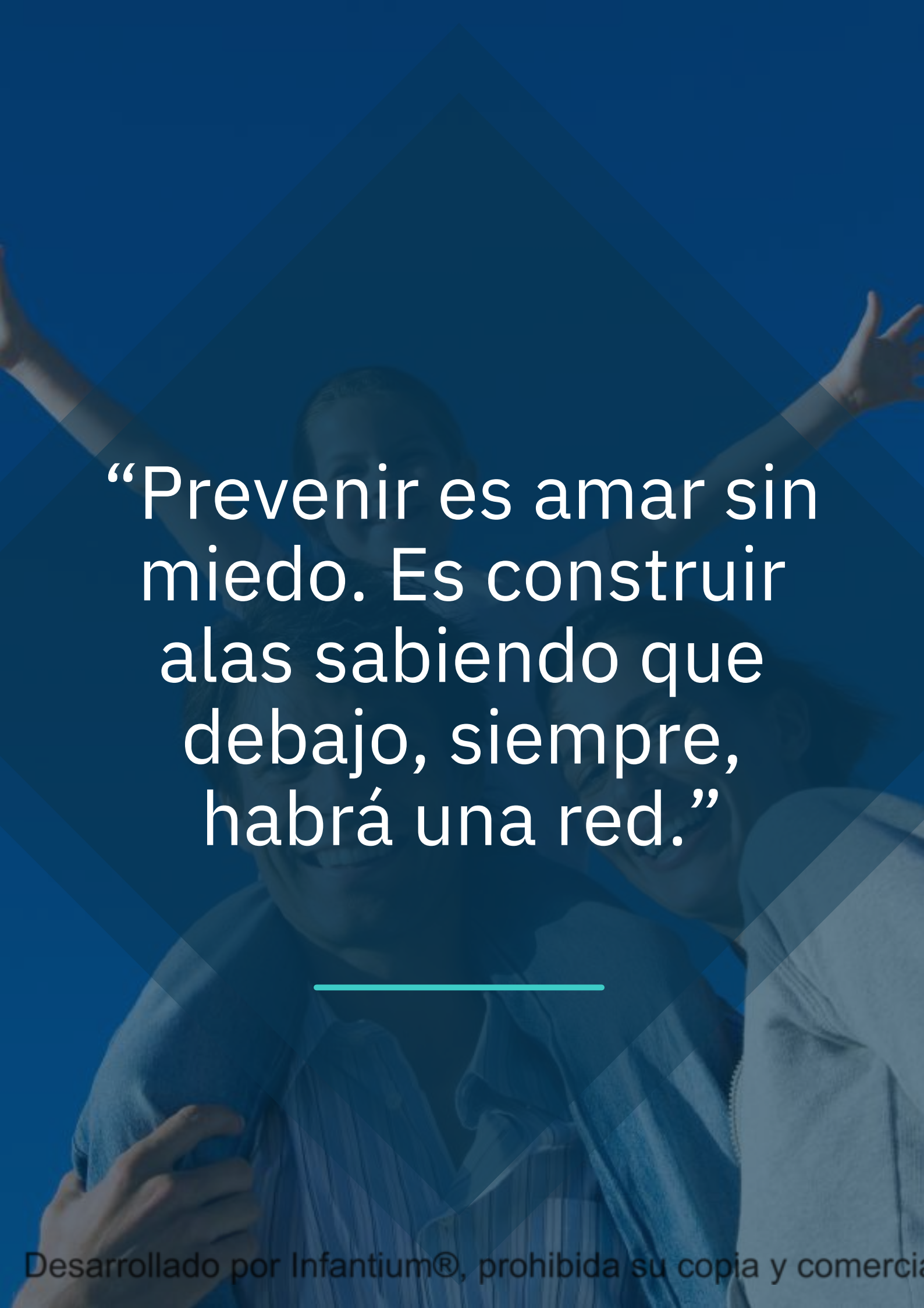
- ✓ Supervisión activa, no pasiva.
- ✓ Anticipación antes que reacción.
- ✓ Entornos adaptados a su tamaño y habilidades.
- ✓ Educación emocional desde la primera infancia.
- ✓ Confianza en su autonomía... pero con acompañamiento real.

 **Un hogar seguro no es el que nunca tiene accidentes.**

Es aquel donde:

- Se identifican los riesgos y se actúa a tiempo.
- Se enseña autocuidado, no solo obediencia.
- Se corrige el entorno, no se culpa al niño.
- Se celebra la independencia con **estructuras invisibles de protección.**





“Prevenir es amar sin miedo. Es construir alas sabiendo que debajo, siempre, habrá una red.”

A dark blue background featuring silhouettes of a family holding hands. From left to right, there is a partial silhouette of an adult, a boy wearing a cap, a girl with pigtails, a woman, and a man. They are all holding hands in a line.

¡FELICIDADES!

Con esta guía en tus manos, ya has dado el paso más importante:

El de mirar tu entorno, tu crianza y tu día a día con ojos de prevención consciente.

Cada pequeña acción cuenta.

Cada cambio salva.

Tu hijo, tu alumno, tu pequeño explorador... *merece crecer así.*



Infantium

Este ebook es una obra original desarrollada por Infantium® y se encuentra protegido por las leyes de propiedad intelectual y derechos de autor.

Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución, venta, edición o modificación sin la autorización expresa y por escrito de Infantium®.

Todos los contenidos, textos, tablas y recursos incluidos han sido elaborados con fines educativos y preventivos.

El uso no autorizado será considerado una infracción legal.

Para contacto o permisos: contacto@infantium.tv