

# Guía para adultos

Aprenda cómo mantener a su familia segura en el hogar



Un hogar seguro está en sus manos.



CAÍDAS



INCENDIOS Y QUE-  
MADURAS



AHOGO Y ASFIXIA



ENVENENAMIENTO



AHOGAMIENTO

El HSC quisiera agradecer a las siguientes compañías por el soporte generoso que brindan:



## Gracias por tomarse el tiempo hoy para la seguridad en el hogar.

El Home Safety Council (HSC) es la única organización nacional no lucrativa dedicada exclusivamente a prevenir las lesiones relacionadas con el hogar que resultan en casi 20,000 muertes y 21 millones de visitas médicas cada año. A través de programas nacionales, socios y voluntarios, el HSC educa a todas las personas para mantenerlas más seguras dentro y en los alrededores de sus hogares.

El Home Safety Council es una organización benéfica 501(c)(3) con sede principal en Washington, DC. Para saber más acerca de los programas del consejo, sociedades y recursos visite el Home Safety Council en [www.homesafetycouncil.org](http://www.homesafetycouncil.org).

Para más diversión y juegos de la seguridad en el hogar con Rogelio, que usted puede disfrutar con sus niños, vaya a nuestro sitio Web adecuado para niños [www.coderedrover.org](http://www.coderedrover.org).



Lowe's es el patrocinador fundador del Home Safety Council y partidario orgulloso de The Great Safety Adventure® (GSA). A través de su generosidad, GSA ha alcanzado a más de 800,000 niños y a miembros de su familia con mensajes prácticos de seguridad en el hogar.



## Una nota especial del Home Safety Council

¡Felicitaciones!

Usted ha tomado una buena decisión en aprender cómo mantener a su familia más segura de las lesiones en el hogar. El Home Safety Council se preocupa por usted y por su familia. Es por eso que estamos trabajando duro para ayudarle a prevenir las lesiones dentro y alrededor de su casa. A través de programas nacionales de seguridad como la Great Safety Adventure®, estamos enseñándole a niños y familias cómo identificar peligros de seguridad y cómo repararlos antes de que alguien resulte lesionado. La Great Safety Adventure® hace el aprendizaje fácil y divertido.

Cuando lea esta guía usted aprenderá información importante, para adultos, de la Great Safety Adventure®, junto con consejos para salvar vidas que previenen las más peligrosas lesiones en su propia casa. Nosotros le enseñaremos pasos simples que usted puede tomar y que mantendrán más segura a su familia.

Prevenir lesiones en su casa es importante para todos. Cada año, casi 20,000 personas mueren por lesiones domésticas que no debieron haber pasado. Pero no tiene que ser de esta manera. Con la información correcta, usted puede asegurarse que no le ocurran lesiones domésticas a su familia.

Creemos que un hogar seguro está en sus manos. Si usted quiere aprender otras maneras de hacer seguro su hogar, visite nuestro sitio web en [www.homesafetycouncil.org](http://www.homesafetycouncil.org).

Con los mejores deseos para un hogar seguro,

*Meri-K Appy*

Meri-K Appy  
Presidente, Home Safety Council



Guía para adultos



## Prevención de caídas

Más de un millón de niños se lastiman cada año por caídas en casa. Las caídas son la causa principal de lesiones domésticas no mortales entre niños menores de 15 años. Para hacer su hogar más seguro de caídas:



### Consejos para unas escaleras seguras

- Use luces brillantes en la parte superior e inferior de las escaleras. Asegúrese que los pasillos y áreas oscuras en la casa estén bien iluminadas/iluminados. Use lamparillas en la noche.
- Instale pasamanos a lo largo de ambos lados de las escaleras. Deben abarcar la longitud total de las escaleras.
- En casas con bebés y niños pequeños, utilice puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Mantenga las escaleras y caminos de paso libres de desorden. Enséñele a los niños a recoger los juguetes y otros artículos.



### Consejos para un juego seguro

- Use un revestimiento suave debajo y alrededor de todo el equipo de los patios de recreo exteriores (se recomienda nueve a 12 pulgadas de trocitos de madera, grava pequeña, arena o material sintético).
- No permita que los niños jueguen en porches altos, terrazas, escaleras de incendio ni balcones.





## Consejos para un baño seguro

- Instale barras para sujetarse en la bañera, regadera y cerca de los inodoros. Use una alfombra de goma para el baño o cintas antideslizantes en la bañera.
- Seque rápidamente el agua de baño derramada y salpicada.

## Consejos para ventanas seguras

- Coloque los muebles alejados de las ventanas para que los niños no se caigan del sillar o solera de una ventana.
- Use seguros o protectores en las ventanas ubicadas más arriba del primer piso. Los protectores de las ventanas deben tener botones de liberación rápida para permitir su rápido desmontaje por un adulto en caso de una emergencia de incendio.

**Instale barras para sujetarse en la bañera, regadera y cerca de los inodoros. Use una alfombra de goma para el baño o cintas antideslizantes en la bañera.**



**Para hacer nuestro hogar más seguro nosotros haremos:**

---



---



---



---



---

**Prevenga las quemaduras --- examine la temperatura del agua caliente.**

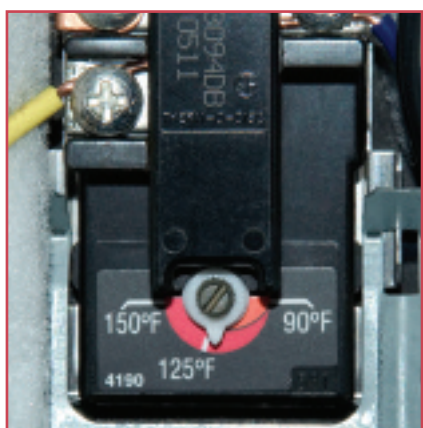


## Prevención de incendios y quemaduras

Los incendios y quemaduras son la causa principal de muerte por lesiones accidentales domésticas entre niños menores de 15 años en los Estados Unidos. Para hacer más seguro su hogar:

### Consejos de prevención de incendios

- Almacene fósforos y encendedores en un gabinete cerrado con llave fuera de la vista y alcance de los niños.
- Permanezca en la cocina todo el tiempo cuando la comida se esté cocinando en la estufa.
- Sólo los adultos deben encender velas y deben permanecer en la habitación cuando estén encendidas.



- Elabore un plan de incendios. Identifique dos salidas fuera de cada habitación y un lugar de reunión afuera alejado de la casa. Practique un simulacro de incendio dos veces cada año con todos los miembros de su familia.

### Consejos de prevención de quemaduras

- Voltee las manijas de las ollas lejos del borde de la estufa y use los quemadores traseros cuando sea posible para evitar que las manos de los pequeños se quemen.
- Imponga una zona de tres pies “libre de niños” alrededor del área de la estufa.
- Revise la temperatura del agua. Si está más caliente que 120 grados F, baje el regulador del calentador de agua.
- Si usted o alguien se quema, use agua fría inmediatamente para detener el daño antes de que empeore. Mantenga la quemadura en agua fría de 3 a 5 minutos. Aún después de haber retirado la fuente de calor, la quemadura en la piel puede continuar por varios minutos. No use hielo, agua helada o mantequilla sobre la quemadura.

## Esté preparado: Plan de escape de incendios paso por paso

En un incendio de la casa, usted puede tener tan poco como 3 minutos para llevar a todos afuera de una manera segura. Tener alarmas de humo funcionando y practicar un simulacro de incendio dos veces al año puede salvar su vida—y la de aquellos que ama. Aquí está lo que usted puede hacer:

- Mantenga cualquier cosa que queme alejada de cosas que se pongan calientes. Éstas incluyen su estufa, calentadores, chimenea o velas.
- Asegúrese de tener alarmas de humo funcionando en todos los niveles de su casa—especialmente en o cerca de las áreas para dormir.
- Revise las baterías de la alarma de humo presionando el botón de prueba una vez al mes. Ponga una batería nueva en su alarma de humo por lo menos una vez al año.



Siéntese con su familia y dibuje un mapa de su casa. Muestre todas las puertas y ventanas. Dibuje un círculo para cada alarma de humo.



Coloque los números de emergencia cerca de cada teléfono. Enséñele a los niños a marcar 911 en una verdadera emergencia. Enséñeles cuál es su dirección exacta.



Presione el botón de la alarma de humo para que todos puedan saber el sonido que hace. Cuando el botón sea presionado, la familia pretenderá que se trata de un incendio real y practicará su plan de escape.



Sienta alrededor del marco de la puerta con el dorso de la mano para comprobar si hay calor. Si la puerta está fría, quiere decir que es seguro abrirla lentamente. Si la puerta está caliente, puede significar que hay un incendio cerca y que una segunda salida debe de ser utilizada.



Después de revisar si hay calor, abra lentamente la puerta revisando para estar seguro que no haya humo o llamas cerca y agáchese o gatee hacia fuera si no ve humo.



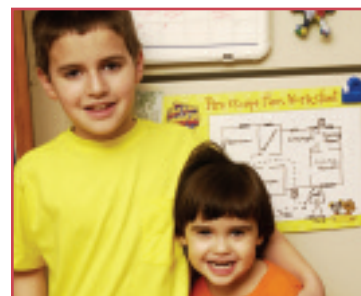
Gatear o caminar agachado es importante porque el humo sube. El aire cerca del piso es más seguro porque hay menos humo. Recuerde — agáchese y salga.



Siga su plan hasta la puerta más cercana y salga rápido. No vuelva a entrar. Un adulto puede usar un teléfono celular desde el lugar seguro de reunión o desde la casa de un vecino.



Elogie a sus hijos por haber hecho un estupendo trabajo.



Después de practicar el plan, colóquelo en el refrigerador donde todos lo puedan ver.



# Hoja de trabajo para el plan de esc

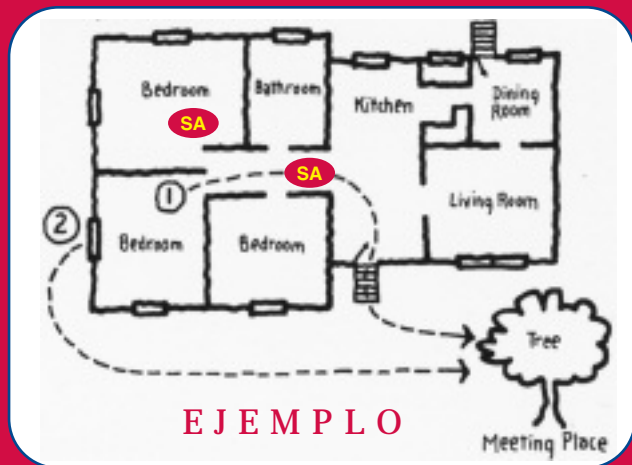
Grid area for writing the fire drill plan.



Nuestro lugar de reunión es: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE TELÉFONO DEL DEPTO. DE BOMBEROS \_\_\_\_\_

# Escape de incendios de la casa



EJEMPLO

SA = Alarma de humo

Un hogar seguro está en sus manos.



# Prevención de ahogo y asfixia

Casi 500 niños menores de 1 año de edad mueren en los Estados Unidos cada año como resultado de una lesión doméstica. Muchas de éstas son causadas por incidentes de ahogo y asfixia. Para mantener más seguros a los niños pequeños, considere estos consejos útiles.

## Consejos para comer seguro

- Enséñele a los niños acerca de “cómo comer seguro” – siempre es mejor tomar pequeños bocados y sentarse mientras disfruta de su comida o merienda. No alimente a niños muy pequeños con comidas redondas y duras tales como salchichas, zanahorias crudas, uvas, maníes o rosetas de maíz. Corte su comida en pedazos pequeños para prevenir el ahogo.
- Su niño pequeño explorará el mundo poniendo cualquier cosa dentro de su boca.



NUNCA deje objetos pequeños-juguetes, canicas, monedas u otros artículos al alcance de su niño, ni siquiera por un momento...

- Usted puede comprobar si un objeto pequeño es peligroso dejándolo caer dentro de un rollo de papel higiénico vacío. Si pasa a través, el objeto es lo suficientemente pequeño como para ser un peligro de ahogo.
- Enséñele a niños mayores a guardar los artículos pequeños para que los niños más chicos que visitan o viven en su casa no los recojan y los pongan dentro de sus bocas.
- Los padres y cuidadores deben de estar entrenados a responder en caso de emergencia cuando un niño se está ahogando, aprendiendo destrezas básicas para salvar vidas—considere tomar un curso básico de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) para que usted sepa qué hacer.

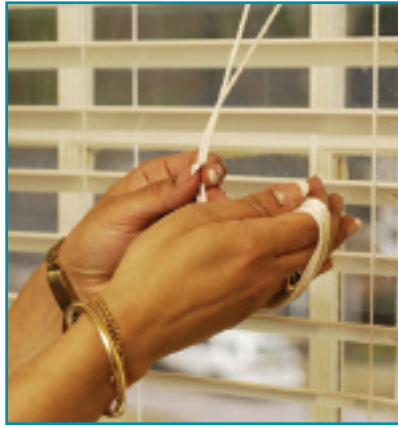
**NUNCA deje objetos pequeños-juguetes, canicas, monedas u otros artículos al alcance de su niño, ni siquiera por un momento.**

## Consejos para persianas seguras

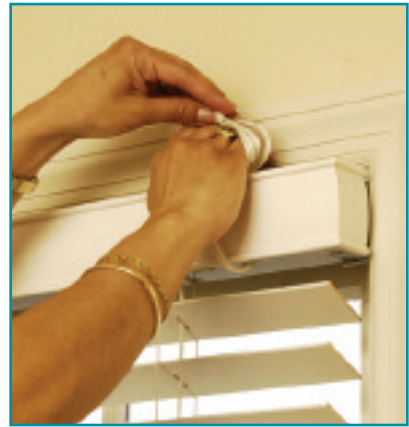
- Vea las persianas de sus ventanas. Los bucles en los cordones internos y externos pueden presentar un peligro para los niños.
- Si las persianas de sus ventanas tienen bucles, éstas pueden hacerse más seguras fácilmente usando un juego de reparación para persianas de ventanas; o corte el bucle en dos cordones separados y enróllelos hacia arriba fuera del alcance de un niño.
- Mueva los muebles lejos de las ventanas de manera que los niños pequeños no puedan acercarse demasiado a las persianas.



Vea los cordones de las cortinas o persianas de sus ventanas. Busque cordones separados que no formen un bucle. Si ve un bucle peligroso, corte el cordón en dos.



Enrolle los cordones.



Guárdelos en alto fuera del alcance de un niño.

**Las persianas pueden hacerse más seguras usando un juego de reparación para persianas de ventanas. Juegos gratis de reparación para persianas de ventanas están disponibles a través de Lowe's llamando al 1-800-444-6742.**



**Para hacer nuestro hogar más seguro de ahogo/asfixia, nosotros haremos:**

---

---

---

---



# Prevención de envenenamiento

En el 2003, más de 2.3 millones de exposiciones a veneno fueron reportadas a centros de control de envenenamiento locales. Más de la mitad fueron en niños menores de 6 años de edad. En una encuesta conducida por el Home Safety Council, los adultos en más de dos tercios de los hogares con niños pequeños, reportaron que químicos para uso en el hogar (e.g. limpiadores, cloro o queroseno) son guardados en lugares sin llave. Aprenda cómo reducir el riesgo de envenenamiento en su casa.

Ponga cerca de cada teléfono el número de la línea directa del control de envenenamiento: **1-800-222-1222.**

## Los venenos están por su casa

- Busque dentro de su casa – debajo del fregadero, en la cochera, etc. – productos de limpieza y fluidos automotrices. Vea la etiqueta. ¿Ve la palabra “Precaución”, “Advertencia” o “Peligro” en la etiqueta?
- Mantenga todos los venenos, químicos, productos de limpieza y medicinas para uso en el hogar en sus envases originales, etiquetados y a prueba de niños.
- Mantenga las vitaminas y medicinas bien cerradas y guardadas en gabinetes con llave y fuera de la vista y alcance de los niños.



Mantenga las etiquetas en los envases de los productos para que usted sepa qué está adentro. Busque PRECAUCIÓN, ADVERTENCIA, o PELIGRO en la etiqueta. Estos productos pueden ser peligrosos.



Almacene este tipo de productos en lugares altos donde los niños no los puedan ver. Estos productos deben de tener tapas especiales que le hagan más difícil a los niños abrirlas.



¡Asegúrelos! Casas que visitan o donde viven niños pequeños deben de tener seguros para niños en los gabinetes.



## Lo que debe saber acerca del monóxido de carbono--

- El monóxido de carbono (a veces llamado CO) es un veneno que usted no puede ver, oler ni gustar. El CO es producido por electrodomésticos y equipo que queman combustible en nuestras casas. Si usted tiene equipo de calefacción, para cocinar o eléctrico que use combustibles tales como aceite, gas natural, carbón, madera, propano o gasolina; entonces su casa está en

riesgo de un envenenamiento potencial por CO. Las casas con garajes unidos también están en riesgo, porque los carros y camiones que se dejan encendidos en el garaje pueden causar que el CO se filtre dentro de su casa.

- Los síntomas de envenenamiento por CO son similares a los síntomas de la gripe. Estos pueden incluir dolor de cabeza, mareos, náusea y falta de aliento.
- El envenenamiento por CO puede ser prevenido con el cuidado y uso adecuado de electrodomésticos y equipo del hogar.
- Las alarmas de CO pueden proporcionar una advertencia temprana si hay demasiado CO en su casa. Coloque una alarma afuera de cada área donde duerme gente.
- Haga sonar su alarma de CO y su alarma de humo para que su familia oiga la diferencia entre las dos alarmas.
- Si su alarma de CO suena o si piensa que tiene un problema con el CO en su casa, salga y llame para pedir ayuda. Usualmente es a su departamento de bomberos local o al 9-1-1. Mantenga todos los números de respuesta de emergencia colocados a la par de cada teléfono.
- No use electrodomésticos de gas tales como estufas, hornos o secadoras eléctricas para calentar su casa.
- No use generadores en un área cerrada, tal como en una casa o garaje.



**Para mantener nuestro hogar más seguro de envenenamiento nosotros haremos:**

---

---

---



## Prevención de ahogamiento

Los niños pequeños tienen el mayor riesgo de ahogarse; el índice mortal para ahogamiento es mayor entre niños menores de 5 años de edad. Alrededor de dos tercios de los ahogamientos en casa ocurren en la bañera. Pero cualquier agua quieta puede ser peligrosa—en una piscina, inodoro, cubo u otros lugares.



### Consejos de seguridad en el agua

- Nunca deje a los niños solos cerca del agua – ni siquiera por un momento.
- Sepa que los niños pequeños pueden ahogarse en apenas una pulgada o dos de agua. Cuando los niños están cerca de una bañera, inodoro, cubo o piscina, permanezca lo suficientemente cerca para alcanzarlos y tocarlos.
- Siempre drene el agua de los lavamanos y bañeras después de usarlos. También voltee las piscinas infantiles y cubetas después que haya terminado de usarlas.
- Asegúrese que el área de piscina esté rodeada por una cerca o pared de 5 pies en los 4 lados de la piscina. La puerta de la cerca debe cerrarse y trabarse por sí sola.
- Si su hijo visita una casa con piscina, asegúrese que sea segura. Los adultos deben de estar vigilando a los niños cada minuto.
- Los niños que son muy pequeños también deben de ser vigilados de cerca por un adulto mientras se bañan. El adulto debe de estar lo suficientemente cerca todo el tiempo para alcanzar y tocar al niño.
- Los padres y cuidadores deben de estar entrenados a responder en caso de emergencia cuando un niño se está ahogando. Aprenda destrezas básicas para salvar vidas—considere tomar un curso básico de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) para saber qué hacer.

**NUNCA** deje a los niños solos cerca del agua – ni siquiera por un momento.

**NUNCA nade solo. Incluso los adultos deberían nadar con un amigo.**

## Consejos de seguridad en la piscina

- Nunca mantenga abierta o inhabilite una puerta o pasador para áreas de piscina.
- Mantenga cerca de la piscina un teléfono inalámbrico y resistente al agua con los números de emergencia colocados en él.
- Mantenga el fin del equipo del rescate al área del piscina.



- Use utensilios plásticos para comer y beber alrededor del área de la piscina. El vidrio puede romperse y pudiera causar lesiones.
- Almacene los químicos de la piscina en un lugar seco alejado de otros artículos y fuentes de calor--- y siempre guarde bajo llave y fuera del alcance de los niños los químicos de la piscina.
- Nunca nade solo. Incluso los adultos deberían nadar con un amigo.



**Para hacer nuestro hogar más seguro de ahogamiento nosotros haremos:**

---

---

---

---

---



[www.homesafetycouncil.org](http://www.homesafetycouncil.org)

Copyright© 2005 Home Safety Council - Todos los derechos reservados.