

Los dos primeros años

Hasta los siete u ocho meses la capacidad de movimiento de los niños es bastante limitada: mueven las manos, piernas e intentan alargar los brazos para coger cosas. A partir de esta edad, les gusta tocarlo todo y sus habilidades mejoran día a día. Su afán por conocer el mundo que les rodea les llevará a meterse en la boca todo lo que encuentren a su alcance.

A partir de los 7 u 8 meses, los niños están en continuo movimiento, comenzando a gatear y andar por la casa. Su enorme curiosidad les llevará a convertirse en pequeños exploradores. De pronto su mundo se ha ampliado, y ven la casa como un gran patio de recreo lleno de diversión.

En este período de su desarrollo, la seguridad del pequeño depende principalmente de vosotros, aunque no debéis sobreprotegerlo. Eliminad en la medida de lo posible los riesgos y peligros. Dosificad vuestra atención en función de su desarrollo y habilidades.

A veces para apartarles de una fuente de riesgo atractiva para ellos, la única manera es ofrecerle algo que le distraiga.





La habitación del niño tiene que ser agradable, con luz y sin ruido.

VOSOTROS ¿QUÉ PODEIS HACER?

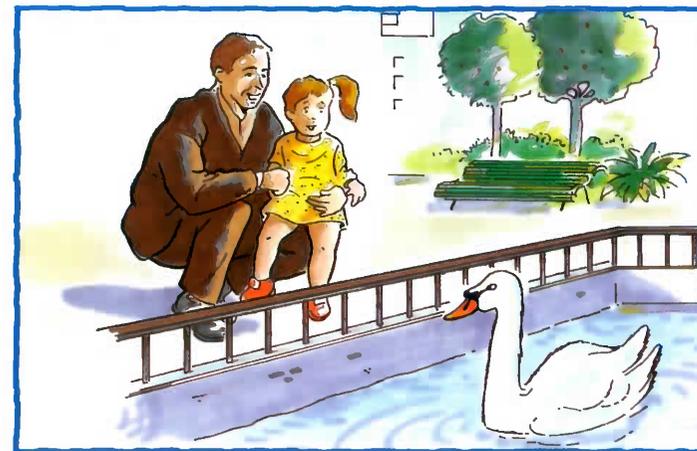
1.- Preparad la casa: durante los primeros meses, adaptad la casa (habitación, baño, cuna...) a sus necesidades e identificad las circunstancias que podrían afectar su seguridad.

2.- Juguetes seguros: es importante que los juguetes sean adecuados a su edad. Los disfrutará más y estará más seguro. A esta edad deben ser resistentes, no estar compuestos por productos nocivos y no contener piezas pequeñas (ojos, botones...).

3.- Adoptad su punto de vista: cuando empiecen a desplazarse resulta útil adoptar su punto de vista para identificar los posibles riesgos que se encuentran en el hogar: braseros, enchufes, escaleras, picos de los muebles, objetos de cristal, objetos pequeños y atractivos...



Cuando la niña quiere bajar las escaleras colocadla de espaldas y ayudadla al principio, después podrá hacerlo sola. Colocad protectores en la escalera



Conocer los elementos presentes en las diferentes situaciones ayuda al niño a reaccionar mejor ante ellos.

4.- Prestadle atención: aprenden primero a gatear, luego se sujetan de pie y al final empiezan a andar. En estos meses se caen con mucha frecuencia, aunque la mayoría de las veces sin consecuencias negativas. Prestad atención a escaleras y tened cuidado que no se suban a lugares altos desde donde podrían caerse, como por ejemplo una mesa.

5.- Enseñadle jugando: necesitan moverse, investigar, explorar; ofrecedle la posibilidad de jugar en situaciones y espacios diferentes: en la calle, en otros lugares de la casa. Antes de encontrarse en estas circunstancias es aconsejable que se las mostréis a través del juego, de cuentos o de láminas.



Todos los juguetes deben cumplir las normas de seguridad.

10

Quando el niño comienza a moverse, es el momento de supervisar los rincones de la casa.



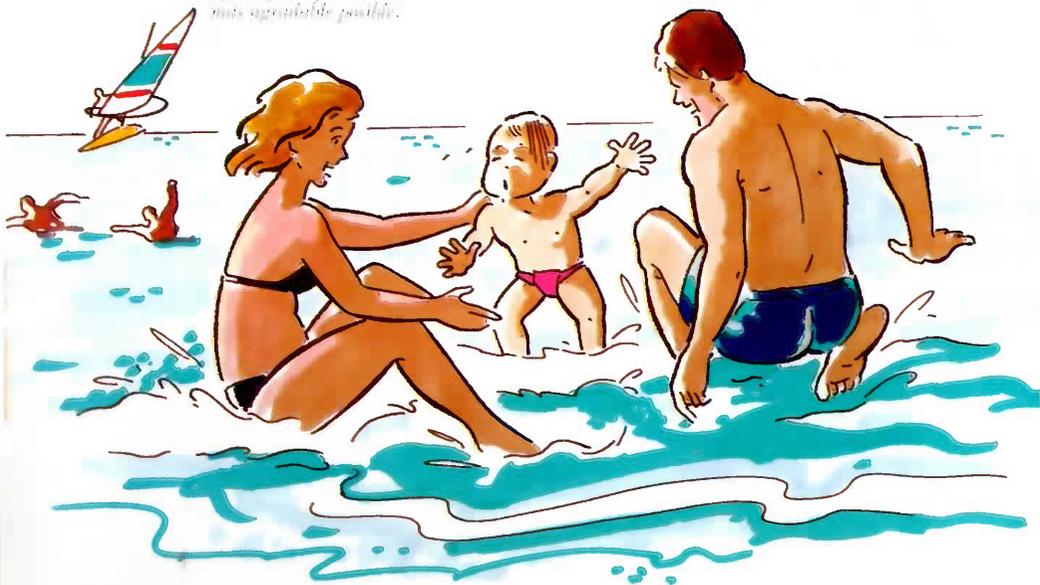
6.- Ayudadle cuando lo necesite: cuando vuestro hijo se enfrente a situaciones que desconoce, prestadle especial atención y ayudadle a resolver las dificultades cuando sea incapaz de hacerlo por sí sólo.

7.- Ofrecedle buenos modelos: los niños aprenden no sólo lo que se les

dice sino también lo que ven. Procurad que vuestra conducta esté de acuerdo con lo que decís.

8.- Animadle a hacerlo bien: es importante felicitarle cuando hace las cosas correctamente. No os fijéis sólo en lo que vuestro hijo o hija hace mal.

Sus primeros baños son importantes, necesito estar a tu lado que sea lo más agradable posible.



A los niños les gusta saber que hacen las cosas bien.

Y recuerda: no le castigáis por hacerlo mal, enseñadle a hacerlo bien.

¿DÓNDE OCURREN LOS ACCIDENTES DE 0 A 2 AÑOS?



11

Como hemos mencionado anteriormente, en los primeros años de vida es en la casa donde se produce la mayor parte de los accidentes infantiles. A continuación ofrecemos algunos consejos útiles para mejorar la seguridad de vuestro pequeño tanto en casa como en el coche:

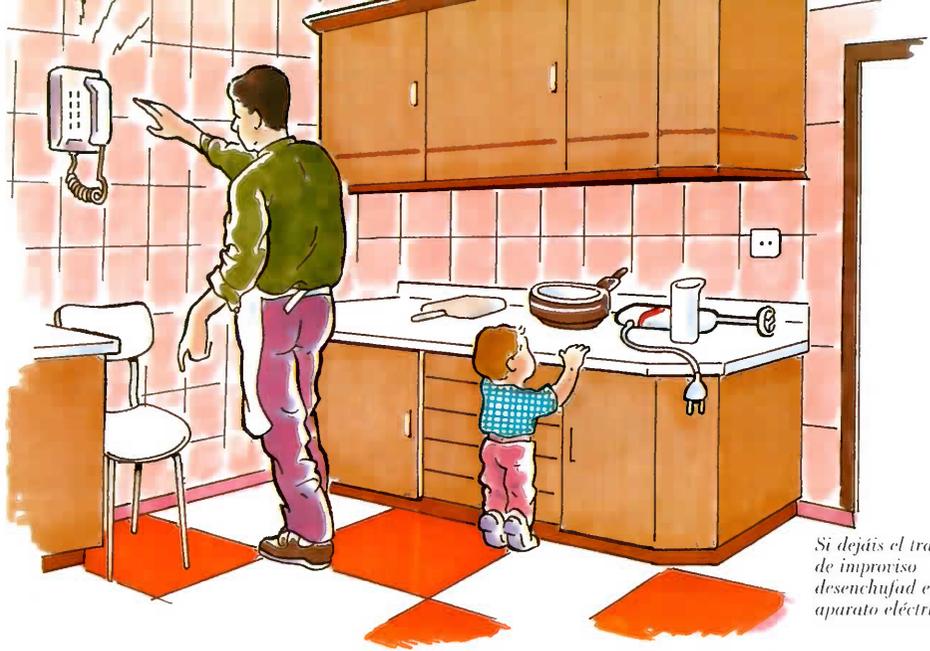
- Antes de meter al niño en la bañera debéis controlar la temperatura del agua con un termómetro, aunque también se puede comprobar con el codo o la mano. Debe tener una temperatura agradable y moderada.

- Es conveniente comprobar la temperatura del biberón depositando unas gotas de leche en el dorso de la mano.

- A la hora de cambiarlo, tened todo lo necesario a mano no lo dejéis nunca solo, pues podría caerse desde donde esté.

Tened todo a mano, así no dejaréis al niño solo.





Si dejáis el trabajo de improviso desenchufad el aparato eléctrico.

- Cuando esté acostado debe permanecer boca arriba o de lado.

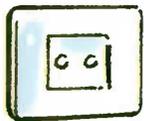
- Evitad ponerle en la ropa lazos, imperdibles o botones en la parte delantera, ni cadenas largas para sujetar el chupete.

- La cuna debe ser homologada: los barrotes deben tener una separación inferior a 8 cms, de forma que no quepa la cabeza del niño. No utilizéis almohadas.

- Hasta los 3 años, los niños tienen una tendencia natural a llevarse todo lo que ven a la boca, tened cuidado de que los objetos pequeños del tipo botones, canicas, cacahuetes, etc... no estén a su alcance.

- Tened cuidado con las bolsas de plástico, papel, etc..., a los niños les llama mucho la atención. Y si se las ponen por la cabeza les podría provocar asfixia.

- Los enchufes, ranuras y agujeros les llaman mucho la atención, poned protectores o esparadrapo en cada enchufe y comprobad que no podrá quitarlos.

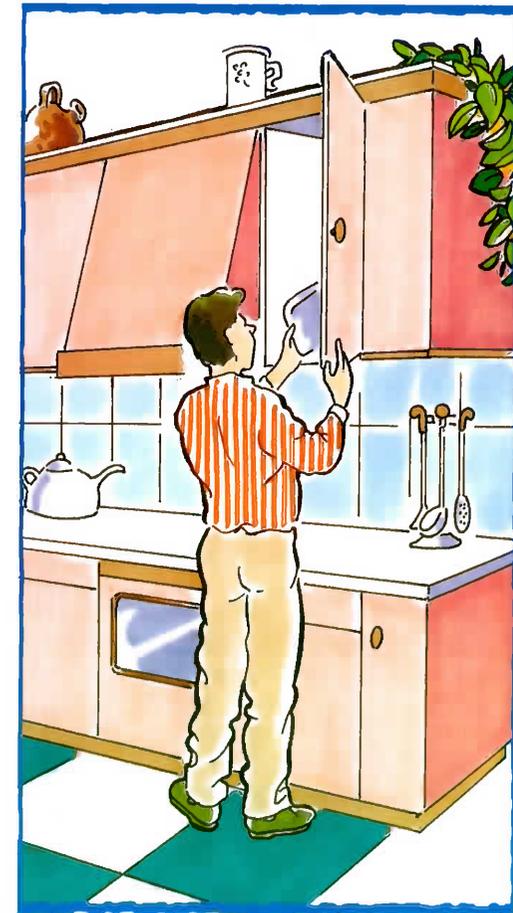


- Cuando estéis utilizando aparatos eléctricos (batidora, exprimidor, plancha...) tened cuidado para que el cable no cuelgue; al niño le gusta tirar de las cuerdas. Cuando terminéis de usar los aparatos eléctricos desenchufadlos.

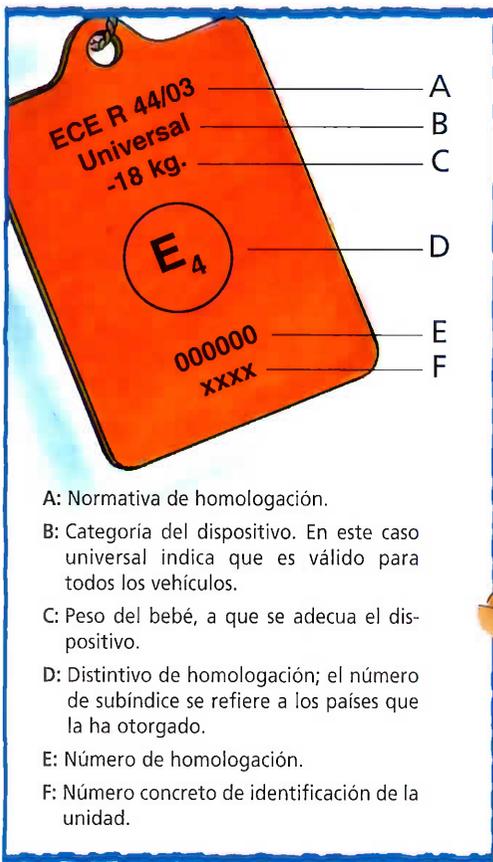
- Mantened todos aquellos productos tóxicos (colonias, lejías y cremas) y objetos cortantes (cuchillas de afeitarse, cortauñas, cuchillos...) lejos de su alcance.

- Si el niño está en la cocina, es necesario que no se aproxime a la fuente de calor y sobre todo que los mangos de las cacerolas y sartenes no sobresalgan.

- En invierno es aconsejable que utilizéis radiadores y/o placas eléctricas. Si no es posible, tened cuidado de que vuestro hijo o hija no se acerque a los braseros y a las estufas de butano. Si tenéis chimenea protegedla con una rejilla.



En la cocina las normas de seguridad son fundamentales.



- A: Normativa de homologación.
- B: Categoría del dispositivo. En este caso universal indica que es válido para todos los vehículos.
- C: Peso del bebé, a que se adecua el dispositivo.
- D: Distintivo de homologación; el número de subíndice se refiere a los países que la ha otorgado.
- E: Número de homologación.
- F: Número concreto de identificación de la unidad.

Etiqueta de homologación.



Cuando os desplaceis en coche respetad siempre las normas de circulación y tened en cuenta que debéis utilizar los sistemas de seguridad infantil que esten homologados. Esta homologación queda recogida en una etiqueta perfectamente cosida o pegada en dicho sistema.



Todos los ocupantes del coche deben viajar seguros.

Jamás debe llevarse al niño en brazos en la parte delantera del coche.

Hasta los 9 meses (0-10 Kg) el niño o la niña deben viajar en:

- **Cuco para recién nacidos** que se sujetan con los cinturones del propio vehículo o con cinturones suplementarios que se venden con el cuco.
- **Silla-cesta de seguridad** que se puede colocar tanto en el asiento delantero (salvo que disponga de air-bag) como en el trasero, aunque es preferible, si el conductor va solo, situarla en el delantero para evitar distracciones.



Desde los 2 a los 6 años

La necesidad y la capacidad de movimiento de los niños aumenta a lo largo de este período. A partir de los 2 años, ya se mueven con soltura pero no saben anticipar las consecuencias de sus acciones y movimientos. Su curiosidad es infinita y el juego su mejor fuente de conocimiento. Los niños deben ser estimulados a descubrir cosas nuevas, pero, al mismo tiempo, deben ser ayudados a controlarse en aquellas situaciones que puedan ser peligrosas.

Vuestro hijo o hija ya no se conformará con cualquier explicación que le deis: empezará a preguntar el cómo y el porqué de todo lo que le rodea, incluidas las normas de seguridad que debe seguir. Aunque al principio, querrá hacer siempre lo que desee sin ser consciente de los riesgos que corre, no dudéis en explicarle el porqué de las normas tantas veces como sea necesario, ya que cada vez será capaz de entenderlas mejor.





Dejad que se desenvuelva por sí mismo pero manteneos discretamente atentos.

VOSOTROS ¿QUÉ PODEIS HACER?

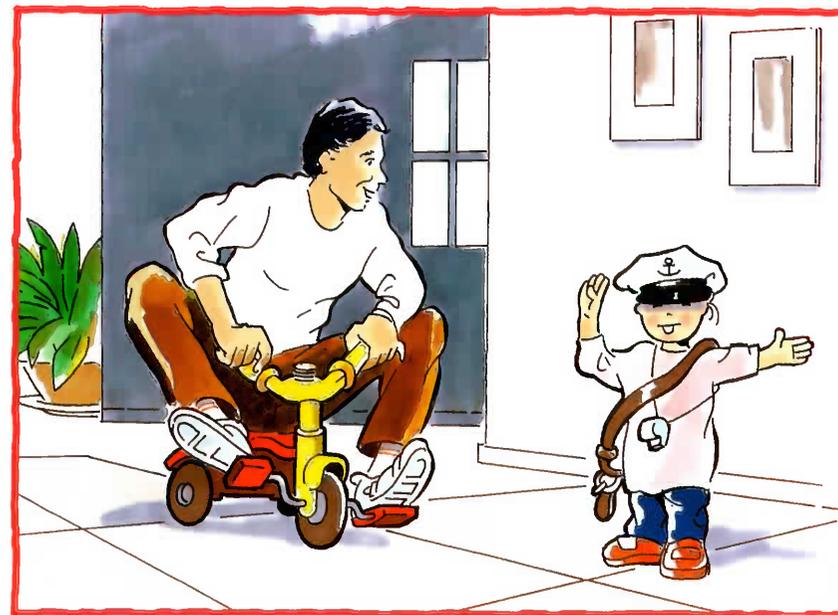
A esta edad el control directo del comportamiento de vuestro hijo irá disminuyendo poco a poco a la vez que aumenta vuestro papel como educadores.



Si veis peligro, ayudadle a bajar y explicadle el riesgo que ha corrido y las posibles consecuencias.

1.- Espacios seguros: Hay que seguir procurando que los lugares donde se desenvuelven (casa, escuela, calle...) estén lo más adaptados posible a sus necesidades y sean seguros.

2.- Manteneos atentos: En este periodo pasará más tiempo fuera, (colegio, parque...), son más independientes, curiosos y quieren más libertad. Dejadle que juegue, que explore... pero estad atentos y dispuestos a prestarle ayuda cuando la necesite.



La capacidad de tu hijo de imaginar situaciones diferentes jugando es enorme, no desaprovechéis la ocasión.

3.- Explicar: Es importante explicarles por qué deben seguir unas normas, los riesgos de ciertas conductas y qué debe hacer en esas circunstancias. No os canséis aunque parezca que no os hace caso, repetídselo las veces que haga falta. Utilizad cuentos, juegos, láminas y dibujos para que lo entienda mejor.

4.- Jugad con vuestro hijo o hija: A través del juego, vuestro hijo/a va conociendo el mundo y aprende a

representar distintos papeles: de papá, de médico, de policía de tráfico, bombero... Aprovechad estos momentos para destacar lo más importante para su seguridad, y no olvidéis que se educa con el ejemplo. De poco sirve explicarle las normas si ve que vosotros no las respetáis.

5.- Juguetes adaptados y seguros: Ofrecedle siempre juguetes apropiados a su edad y que cumplan con las normas de seguridad.

¿DÓNDE OCURREN LOS ACCIDENTES DE 2 A 6 AÑOS?



A vuestro hijo o hija le gusta investigar cada uno de los rincones de la casa y siente curiosidad por las cosas que están a su alrededor.

– No pongáis sillas, macetas, taburetes... cerca de ventanas, balcones o terrazas, ya que vuestro hijo puede subirse. Es aconsejable colocar protección en los barros de la terraza si están muy separados. Su curiosidad puede llevarle a arriesgarse.

– Abrirá cajones y se meterá en los sitios más imprevisibles, por lo tanto **productos peligrosos** para su salud como medicamentos, detergentes y productos de limpieza **deben estar fuera de su alcance**.



18



Éste es su sitio.



Los medicamentos y otros productos son atractivos a los niños. No los dejéis a su alcance.



Vuestro hijo disfrutará más del baño si está jugando y hablando con vosotros.

– Durante el baño no es aconsejable que el niño esté solo. Cuanto más pequeño sea, menos aconsejable es que esté solo en la bañera. Es un buen momento para estar con él, pasar un rato juntos y disfrutar.

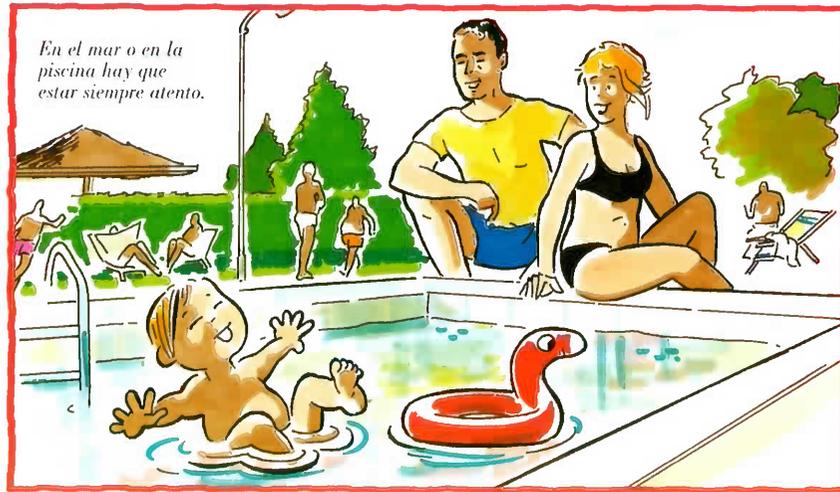
– También debéis tener cuidado con los instrumentos cortantes o punzantes, y en general con las herramientas.



Enseñad a vuestro hijo a utilizar estos instrumentos.

19

– Incluso si sabe nadar, **aumentad la vigilancia cuando el niño se bañe en piscinas, lagos, mar...** Si aún no sabe, en cuanto os sea posible, llevad al niño a clases de natación, o enseñadle vosotros mismos.



– Los juegos y juguetes varían según la edad, al final de este periodo los niños se organizan, entienden las reglas, aprenden a perder, a competir y naturalmente a querer ganar en sus juegos. Ofrecedle juguetes adecuados a su edad y que sean de buena calidad.

– A esta edad, en la que los niños y niñas comienzan a salir más a la calle, **aprovechad cualquier situación y momento para que vuestro hijo comprenda la necesidad de tener cuidado al cruzar la calle.** Si donde vivís hay semáforos, enseñadle que debe cruzar cuando el semáforo esté verde. Si no, a mirar a un lado y otro, y a cruzar preferentemente por los pasos de peatones, siempre con tranquilidad. Andad por la acera no por la calzada y pensad que los niños también aprenden observando las conductas de los mayores.



– Enseñad a vuestro hijo que **los niños deben respetar a los animales,** no hacerles daño, no molestarlos cuando corren o duermen. Acostumbradle a ser precavidos con animales extraños.

– A estas edades, probablemente vuestro hijo querrá montarse en bici-

cleta, comenzará a utilizar los patines. Enseñadle a manejarlos y explicadle poco a poco la importancia de respetar las reglas de circulación cuando se va en bicicleta o sobre patines. Tened en cuenta que los menores no deben circular por las calles abiertas al tráfico.

Vuestro hijo necesita jugar, aunque las caídas sean más frecuentes en estas edades.





Enseñad a vuestro hijo a que se baje de los vehículos siempre por las puertas más cercana a la acera.

En el coche, los niños deben ir sentados, no es sitio adecuado para saltar, tirarse cosas, etc.

Recuerda utilizar el seguro para niños en las puertas traseras de los coches.

Entre los 9 meses y 3 años (9-18 kg.) vuestro hijo puede viajar en:

– Silla en sentido contrario a la marcha del vehículo, acoplándose al propio cinturón del automóvil.



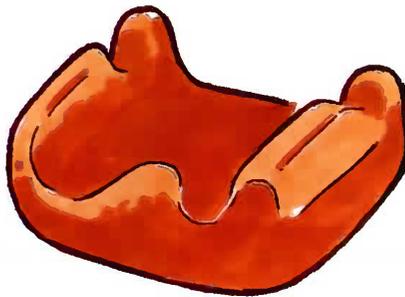
Silla en sentido de la marcha.

– Silla para asiento trasero en el sentido de la marcha, se sitúan en el asiento trasero y se sujetan con el cinturón de dos puntos del vehículo o similar que trae la silla.

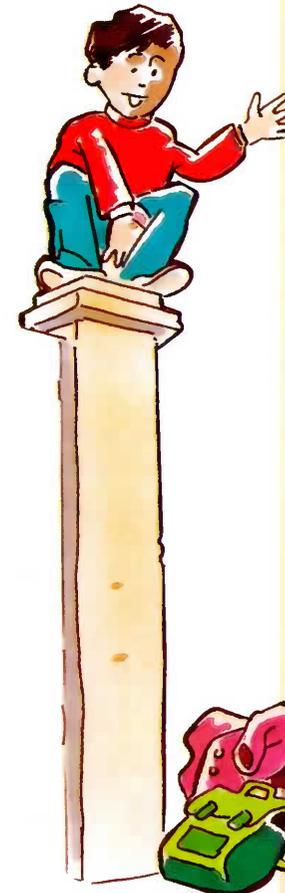
Entre los 3 y los 6 años (15-25 kg.), los niños se sentarán en los asientos posteriores y para ello podrán usar los:

– Asientos con ajuste de cinta del cinturón del vehículo (la silla es una pieza única, no desmontable).

– Cojín elevador con respaldo (silla que puede desmontarse el respaldo y utilizarse luego como elevador)



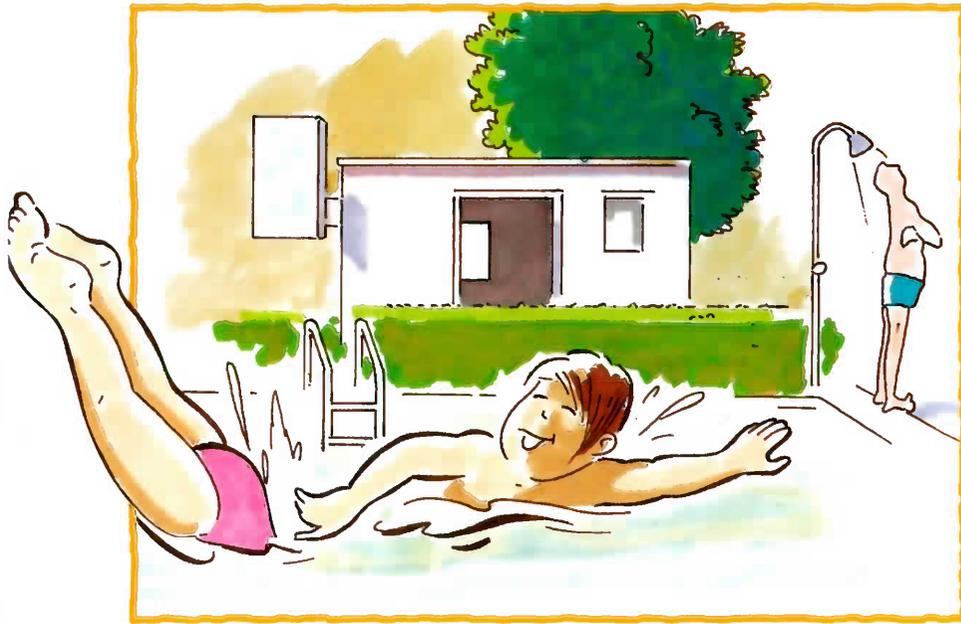
Desde los 6 a los 14 años



Al principio de esta etapa sus movimientos están bien coordinados pero a veces los niños/as actúan espontáneamente sin pensar en las consecuencias de sus conductas. No cabe duda de que necesitan tomar iniciativa, experimentar y explorar su entorno con cierta libertad, pero precisan conocer de forma clara cuáles son los límites y normas que deben seguir tanto para preservar su integridad física como la de los demás. Aceptan mejor las normas cuando participan en su elaboración, razonan y comprenden hechos concretos de su vida diaria, conocen los posibles efectos de ciertas conductas de riesgo, aunque no por ello dejen de practicarlas.

A esta edad las relaciones con sus amigos son importantes y necesarias, hay que dejar que los niños jueguen aunque hay que explicarles que existen juegos que resultan peligrosos y no deben practicar.

Y por último, es importante que los padres respeten las normas para ser ejemplo para sus hijos/as.



En ciertas ocasiones no le dejéis solo y mantened un discreto control.

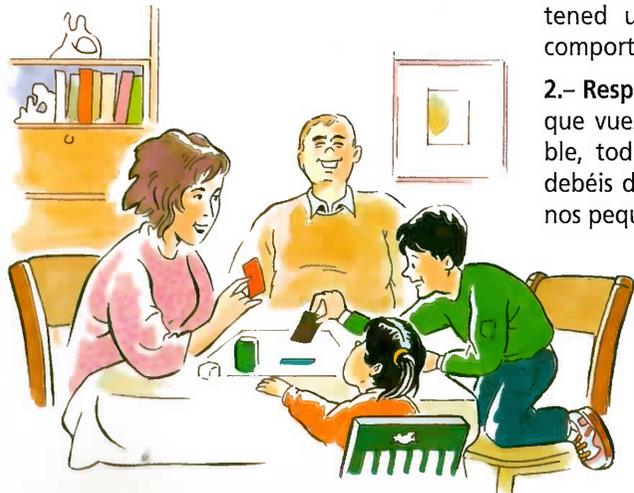
VOSOTROS ¿QUÉ PODEIS HACER?

Vuestro hijo se siente "grande", accede al colegio por primera vez pero todavía necesita vuestro apoyo y ayuda.

Debéis enseñarle a convivir con las distintas situaciones a medida que va creciendo, así al finalizar esta etapa será una persona independiente y responsable.

1.- Discreto control: ya no hace falta que estéis tan encima de vuestro hijo aunque sigue siendo un niño, mantened un discreto control de sus comportamientos, juegos, etc.

2.- Responsable pero no tanto: aunque vuestro hijo se sienta responsable, todavía no lo es del todo. No debéis dejarlo al cuidado de hermanos pequeños.

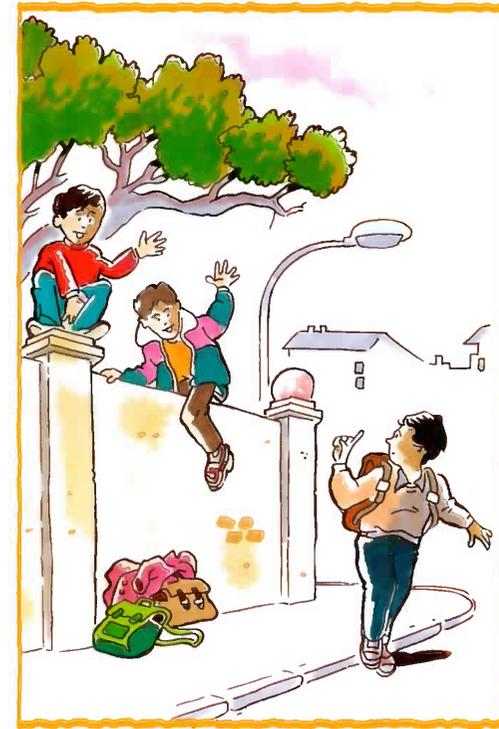


Ciertos juegos son inofensivos para los niños mayores pero de riesgo para los más pequeños. Estad atentos a estas situaciones

3.- Explicar: seguid enseñándole y explicándole qué tipo de riesgos se puede encontrar en la calle, en la escuela, en el parque y como solucionarlos y/o evitarlos.

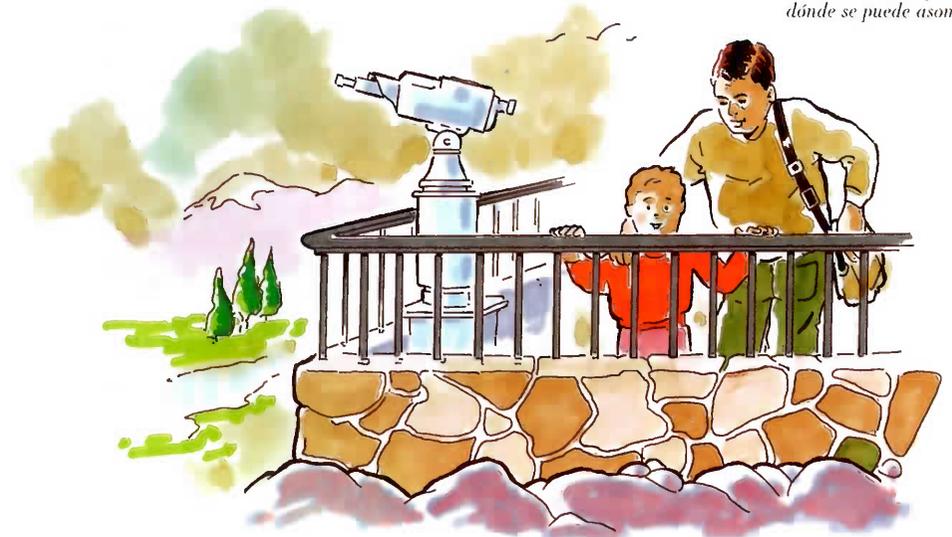
4.- Advertir: llamadle la atención sobre las conductas que vosotros consideréis peligrosas y que él desconoce, y sobre aquellas cosas (cerillas, productos tóxicos, etc.) que anteriormente estaban fuera de su alcance.

5.- Reglas de circulación: continuad explicándole las reglas básicas de circulación y la necesidad de respetarlas.



Enseñad a vuestro hijo a identificar las situaciones de riesgo y que sepa decir NO.

Enseñadle cómo y dónde se puede asomar.

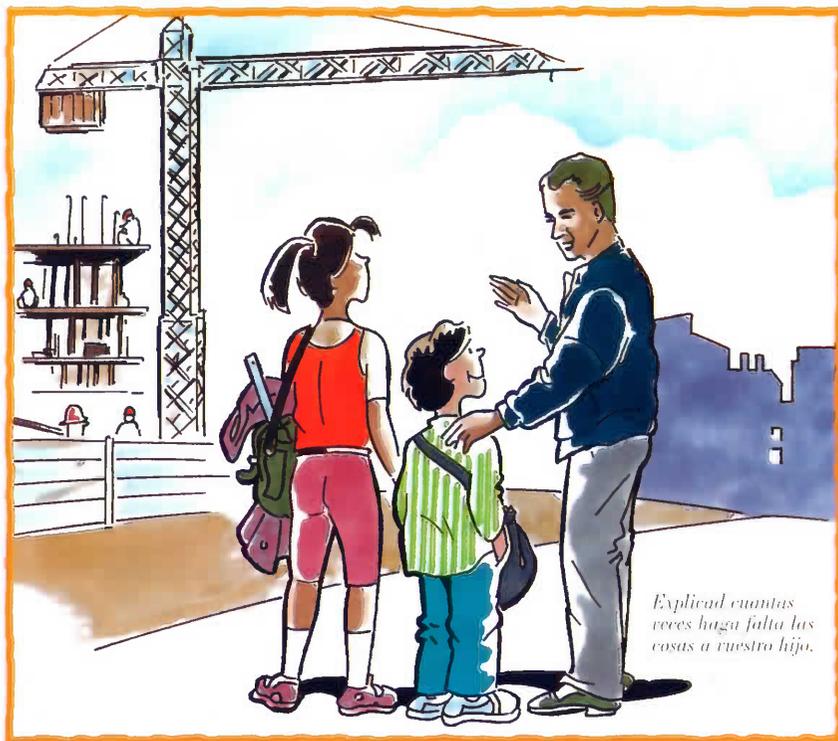




6.- Reforzar la importancia de su propia opinión: es bueno que le hagáis frecuentes comentarios sobre la necesidad de saber decir NO cuando él piense que puede ser un juego peligroso, aunque sus amigos opinen lo contrario.

7.- Dadle ejemplo: como siempre tened en cuenta lo importante que es vuestro ejemplo y recordad que para que ciertas conductas se conviertan en normas tenéis que ser constantes, y evitar que existan incoherencia entre las directrices establecidas por las personas que los cuidan.

Explicadle que es peligroso jugar con ellos.

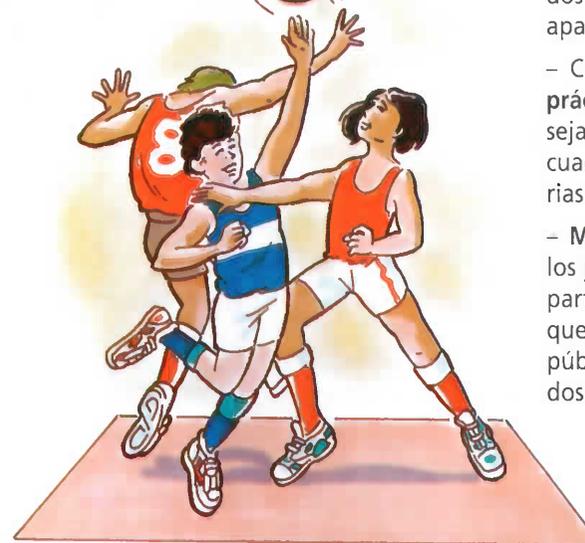


Explicad cuantas veces haga falta las cosas a nuestro hijo.

¿DÓNDE OCURREN LOS ACCIDENTES DE 6 AÑOS EN ADELANTE?



Existen lugares específicos para la práctica de determinadas actividades



Se puede practicar cualquier deporte adecuado a su edad.

- Cuando los niños juegan, actúan de forma espontánea. Explicadle con anterioridad y repetidas veces que hay ciertos sitios que no son adecuados para jugar (calle con tráfico, aparcamientos...).

- Cuando vuestro hijo comience la práctica de algún deporte, es aconsejable que utilice un equipo adecuado y protecciones si son necesarias.

- Montar en monopatin es uno de los juegos preferidos por los niños a partir de estas edades. Explicadle que es peligroso utilizarlos en la vía pública y que existen sitios adecuados para su uso.

Decreto 127/2001 sobre medidas de seguridad en los parques infantiles.

– El niño/a comienza a ir de excursión, con el colegio o con sus amigos, explicadle con ayuda de dibujos y láminas que existen plantas y setas de apariencias normales pero que son peligrosas para la salud y que no deben comerlas.



Si vuestro hijo conoce la naturaleza, aprenderá a respetarla y que existen ciertas plantas que no debe comer.



LA BICICLETA

– Al principio de este periodo debéis acompañar a vuestro hijo en sus paseos con la bicicleta para enseñarle a:

- respetar las señales de tráfico.
- a no salirse de la línea recta y a señalizar las maniobras.

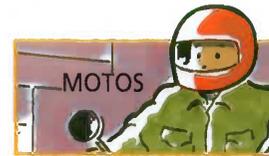
– Aunque no es obligatorio es aconsejable el uso del casco.

– Vuestro hijo no debe pasear solo por calles abiertas al tráfico si es menor. Decirle con frecuencia la importancia de respetar las reglas de circulación, para su propia seguridad.

– Querrá montar en bici con sus amigos; enseñadle que es peligroso y no necesario correr en exceso, ir metiéndose entre los coches, ir por calles prohibidas aunque sus amigos lo hagan.



Los niños no deben circular por calles abiertas al tráfico si son menores.



A partir de los 14 años o antes vuestro hijo se acerca a las motos y ciclomotores, a veces como conductor y otras como acompañante.

Informadle de las ventajas y desventajas de montarse en moto y de las precauciones a tomar.

Si vuestro hijo va a montar en moto, tiene que llevar un casco homologado. Insistidle frecuentemente que el casco no se utiliza para evitar la multa, sino por seguridad.



Llevar casco es necesario y obligatorio.



Entre los 6 y 12 años (22-36 kg) vuestro hijo irá en el asiento posterior con cinturón de seguridad.

Son válidos para los niños hasta los 12 años:

– **Cojín elevador**, que coloca al niño a la altura suficiente para utilizar el cinturón del vehículo.

– **Ajustador de altura de la cinta**, que permite acoplar los cinturones traseros a la altura del hombro.

A partir de los 12 años puede ir sentado delante, o detrás con cojín elevador y cinturón de seguridad.

¿QUÉ HACER CUANDO OCURRE UN ACCIDENTE?

A pesar de todas las precauciones, es inevitable que ocurran pequeños accidentes (chichones, quemaduras, rasguños...) que no requieren la asistencia del personal sanitario, pero sí nuestros cuidados.

Ante un caso de urgencia:

- lo más importante es no perder la calma.
- llevad al niño lo antes posible al hospital o servicio de urgencias más cercano.

¿CÓMO ACTUAR?

Quemaduras pequeñas

- Aplicad agua fría del grifo.
- Cubridla con una gasa.
- No reventar las ampollas.

Caidas

- Observad si puede moverse y la intensidad del dolor.
- Si tiene mucho dolor no lo obliguéis a moverse y no lo desplacéis sin asistencia sanitaria.

Asfixia por cuerpos extraños

- Como norma general, no intentéis extraer el cuerpo extraño con las manos.
- Si es pequeño/a voltearlo cogiéndolo por los pies, al tiempo que golpeáis su espalda con decisión y de forma rápida.
- Si es mayor, colocadlo de espalda a vosotros, rodeándolo por la cintura con vuestros brazos, en forma de cinturón; luego ejercer una fuerte presión, de forma rápida y con decisión.

Intoxicación

- Estimulad el vómito excepto cuando se sepa que son sustancias cáusticas y corrosivas (lejía, sosa, gasolina) o cuando esté sin sentido.

- Si no es posible acudir a un centro sanitario, poneos en contacto rápidamente con el Instituto de Toxicología (teléfono 91 56284696).
- Si es una sustancia desconocida no olvidéis el envase del producto ingerido.

Heridas

- En este caso limpiad la herida con agua y jabón, aclarad bien y poned una gasa esterilizada.
- Si observáis que la herida es profunda hacer presión con una gasa estéril y acudid al hospital más cercano.

Ahogamientos

- Cuando el niño esté fuera del agua, si es pequeño, cogerlo por los pies y ponerlo boca abajo, para que expulse el agua.
- Realizad la reanimación boca-boca, apretad con una mano la nariz del accidentado y con la otra abridle la boca, a continuación se le echa aire con ritmo regular. Si es efectiva, el abdomen y el tórax se mueven.
- Trasladadlo rápidamente al hospital o servicio de urgencia más cercano.