

BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

OCTUBRE/NOVIEMBRE 2010

VOLUMEN 12, NÚMERO 4

El *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte* ha sido desarrollado, traducido, impreso, enviado por correo y presentado en la Web en www.healthychildcarenc.org por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center).

El financiamiento del boletín proviene del Subsidio en Bloque para el Desarrollo y el Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (Child Care and Development Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS) a través de un contrato entre la División de Desarrollo del Niño, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Child Development, North Carolina Department of Health and Human Services, NCDHHS) y el Departamento de Salud de la Madre y el Niño, Escuela Gillings de Salud Global y Pública, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, y el apoyo recíproco de la Sección de la Salud de la Mujer y el Niño, División de Salud Pública, NCDHHS.

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte promueve la seguridad y la buena salud de los niños en ambientes de cuidado infantil. Director de proyecto: Jonathan Kotch, MD, MPH, FAAP.

En este número

- 1 Prevención de incendios
- 2-3 Comportamientos de prevención de incendios para preescolares
- 4 Esté preparado para la temporada de gripe. Sepa cómo tomar la temperatura.
- 5 Especialmente para las familias
- 6 Juego activo, cada día, todos los días
- 7 ¿Qué es eso que dices?
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

Prevención de incendios

La prevención de incendios les salva la vida a gran cantidad de niños menores y educadores de infancia temprana. De acuerdo con la Administración de Incendios de EE.UU., hay aproximadamente 325 incendios por año en establecimientos de cuidado infantil. La mayoría de estos incendios se producen cuando se cocina, cuando un artefacto eléctrico funciona mal o cuando hay problemas con los sistemas eléctricos o de calefacción. La prevención de incendios en los establecimientos de cuidado infantil implica planear y preparar el ambiente para reducir el riesgo de incendio y requiere hacer simulacros de incendio y educar al personal, los niños y las familias al respecto.

La evacuación sin peligro comienza con el planeamiento. Ponga a la vista de todos en cada salón un plano del piso del edificio. En este plano deben mostrarse las vías de escape del salón y del edificio y el lugar de reunión fuera del edificio. Las ventanas suficientemente grandes como para poder pasar a través de ellas se pueden considerar vías de escape cuando no haya puertas de salida. El lugar de reunión debe ser seguro y de fácil acceso. Los educadores de infancia temprana y los niños que pueden entender y seguir instrucciones deben saber la ubicación de las salidas y el lugar de reunión.

En los establecimientos de cuidado infantil que atienden a niños que no se pueden mover, se debe planear la manera de evacuarlos en una cuna de evacuación o en algún otro dispositivo. (Reglas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .0604(p)). Se recomienda que en todos los establecimientos se desarrolle un plan de evacuación por escrito para casos de incendio o de otras emergencias. Con este plan se puede solicitar un punto de calidad para la licencia basada en la escala de estrellas.

Los detectores de humo, los extinguidores de incendios y el buen mantenimiento del sistema eléctrico y de calefacción son factores importantes en la prevención de incendios. Los establecimientos de cuidado infantil deben atenerse a los códigos de construcción que les corresponden. Por ejemplo, se requiere que los establecimientos clasificados como instituciones tengan un sistema de rociadores y de alarma de incendios.

Los incendios pueden comenzar con una chispa en cordones eléctricos gastados o con una fuga en el sistema de calefacción. Hacer mantenimiento con regularidad reduce estos riesgos. Los detectores de humo avisan con tiempo y reducen el riesgo de que el incendio deje heridos. Los extinguidores de incendios se deben utilizar con precaución. Sólo el personal capacitado para usarlos debe intentar apagar o controlar los fuegos pequeños y contenidos. Evacúe a los niños y al personal del edificio y llame a los bomberos antes de utilizar el extinguidor de incendios.



Los simulacros de incendio mensuales permiten practicar la evacuación sin peligro. Una vez que se encuentren en el lugar de reunión, hay que verificar la presencia de todos los niños y el personal que estaban presentes en el momento del simulacro de incendio. La práctica facilita evacuar rápidamente el edificio en caso de que se produzca realmente un incendio.



Es posible enseñarles a los educadores de enseñanza temprana y a los niños los peligros del fuego, la manera de evitar los incendios y la manera de reaccionar en caso de incendio. La mayoría de los niños menores no tienen una amplia gama de experiencias que les permita entender el peligro. Los niños menores de cinco años piensan de manera concreta. Es posible que entiendan que el fuego es caliente, pero no que lo caliente puede ser peligroso. A medida que adquieren la capacidad de pensar de manera más abstracta, los niños comienzan a pensar en el peligro de los incendios. Cuando se combinan palabras, ilustraciones y prácticas, los niños menores pueden aprender a llamar al 911, "parar, echarse al suelo y rodar", "gatear por debajo del humo" e ir al "lugar de reunión".

Prácticas de prevención



Imagine que está en una sala de bebés en la cual un cable eléctrico desgastado comienza a quemarse. Hay tres bebés durmiendo y tres en el piso jugando con objetos que cuelgan de gimnasios para bebés. A uno de los bebés se le están cambiando los pañales, y usted le está dando el biberón a otro. En 2004, en un centro de cuidado infantil de Carolina del Norte se produjo esta situación. Los miembros del personal y los niños del establecimiento estaban bien preparados y evacuaron el edificio. Nadie salió herido.

Los establecimientos de cuidado infantil funcionan en casas, escuelas, iglesias y edificios renovados o diseñados para el cuidado infantil. Los incendios se pueden producir en cualquiera de estos edificios en cualquier momento y por una variedad de causas. Las prácticas de prevención de incendios pueden reducir en gran medida el riesgo de que el incendio deje heridos.

Las prácticas de prevención de incendios son más fáciles de seguir cuando se basan en información concreta. A los educadores de infancia temprana y a las familias se les puede dar información a través de folletos, talleres o reuniones. A menudo, la prevención de incendios es un tema importante en el otoño. Sin embargo, los niños menores adquieren la información y los hábitos más fácilmente cuando la prevención de incendios se enseña a


lo largo de todo el año. Los simulacros de incendio mensuales pueden recordarles a los maestros que hagan una actividad de prevención de incendios con los niños. En cada actividad de aprendizaje, dele a los niños información básica sobre el fuego y haga una práctica de prevención de incendios.


Simulacros de incendio. Los simulacros de incendio se hacen mensualmente para practicar la salida rápida del edificio. Lea *Fire Drill* de Paul DeBois Jacob y Jennifer Swender. Dígalos a los niños que el fuego se propaga rápidamente y que es muy caliente y produce mucho humo. Presénteles el sonido del detector de humo y de la alarma de incendios. "Es un sonido muy fuerte. ¿Te asustó? ¿Qué te dice el sonido que tienes que hacer?" Durante los simulacros de incendio, todos deben mantenerse en silencio para poder oír las instrucciones que se les dan mientras salen del edificio.

Cuando atiendan niños que no se pueden mover, los educadores de infancia temprana deben planear y practicar retirarlos del edificio con seguridad y rapidez. Planee llevar a los niños al aire libre en cunas de evacuación u otros dispositivos. Esto les permite a los





Datos sobre el fuego

 El fuego es **RÁPIDO**. En menos de 30 segundos, se puede perder completamente el control de una pequeña llama. En cuestión de minutos, un humo negro y espeso puede llenar la casa. Bastan unos minutos para que las llamas envuelvan un edificio. El fuego se propaga rápidamente.

 El fuego es **CALIENTE**. La temperatura del salón en un incendio puede ser de 100 °F a nivel del piso y subir a 600 °F a cinco pies de altura en menos de tres minutos. A esta temperatura, la ropa puede derretirse sobre la piel. En menos de cinco minutos, el salón se puede calentar tanto que todo lo que haya adentro se inflama simultáneamente. Esto se llama ignición generalizada.

El fuego es RÁPIDO, CALIENTE, OSCURO y MORTAL. Hay muy poco tiempo para escapar. Cuando el detector de humo o la alarma indique que hay un incendio, salga del edificio rápidamente.

 El fuego es **OSCURO**. El fuego comienza brillantemente, pero rápidamente produce humo negro y oscuridad total. El humo oscuro puede dificultar encontrar la salida del edificio.

 El fuego es **MORTAL**. El fuego consume el oxígeno que se necesita para respirar. El fuego produce humo y gases venenosos que matan. Respirar hasta pequeñas cantidades de humo y gases tóxicos puede marear, desorientar y causar pérdida de respiración. Los vapores inodoros e incoloros pueden hacer dormir profundamente a una persona antes de que las llamas la alcancen.

educadores de infancia temprana y a los niños familiarizarse con el equipo.

Gatear por debajo del humo. Reúna a los niños en el centro de la sala. Dígalos que van a hacer como que se encuentran en una sala llena de humo caliente y que tienen que salir. Una sábana negra sirve bien para representar el humo. Explique que el humo, como el fuego, está caliente y que el humo se mantiene por encima del suelo. Los niños pueden gatear por debajo del humo para llegar a la puerta y salir. Asigne a cuatro niños el trabajo de sujetar la sábana aproximadamente a la altura de la cintura. Los otros niños pueden turnarse para pasar por debajo de la sábana de humo y llegar a la puerta.

Llamar al 911. Haga practicar a los niños que llamen al 9-1-1. Enséñeles a cantar la **canción del 911** al son de la canción *This Old Man*.

9-1-1, 9-1-1

Oprime los botones 9-1-1

Y si estás herido y asustado y no sabes qué hacer

El 9-1-1 vendrá a ayudarte.

Comportamientos de prevención de incendios para preescolares



Cuando encuentres fósforos o encendedores, díselo a un adulto.



Para, échate al suelo y rueda si la ropa se te empieza a quemar.



Gatea por debajo del humo.



Conoce el sonido del detector de humo y de la alarma.



Práctica simulacros de incendio. Ve al lugar de reunión afuera.



Reconoce que los bomberos ayudan.

de incendios

Los bomberos al rescate. Invite a un bombero a visitar el establecimiento y pídale que traiga algunas herramientas para combatir incendios y su ropa especial. Después de que los niños se sientan bien con el bombero y hayan visto la ropa, pídale al bombero que se la ponga. Aunque pueden dar miedo con su ropa especial para combatir incendios, los bomberos ayudan en un incendio.

Equipo de prevención Los extinguidores de incendios, los detectores de humo y los detectores de monóxido de carbono forman parte importante de la prevención de incendios en todos los ambientes de cuidado infantil. Los detectores de humo suenan cuando el humo indica que hay fuego. Los detectores de monóxido de carbono suenan cuando el nivel de monóxido de carbono se vuelve peligrosamente alto. El monóxido de carbono es un gas dañino, inodoro e invisible. Las advertencias de estas alarmas dan tiempo para salir del edificio. El extinguidor de incendios se puede utilizar para controlar o apagar los fuegos pequeños. Maximice los beneficios del equipo de prevención de incendios:

- Tenga el tipo correcto de equipo
- Sepa dónde se encuentra el equipo en el establecimiento



- Sepa el modo de empleo correcto
- Háglele mantenimiento al equipo

Tipo. Un jefe de bomberos o un inspector de incendios local pueden recomendar la cantidad y los tipos de detectores y extinguidores de incendios que se necesitan. El tamaño general del edificio, el número de salones de clase, las puertas y los corredores, todo esto afecta esta decisión.

Ubicación. Los miembros del personal capacitados para utilizar el equipo deben saber siempre dónde se encuentra el equipo. El jefe de bomberos o el inspector de incendios puede determinar la mejor ubicación para el tipo de equipo. Debe estar fuera del alcance de los niños y fácilmente al alcance del personal.

Uso y mantenimiento. Sepa cómo instalar, mantener y utilizar el equipo. Revise mensualmente los detectores de humo y monóxido de carbono. Revise los extinguidores de incendios por lo

menos una vez al año. Recargue los extinguidores de incendio cuando sea necesario.

Disponga un archivo de prevención de incendios para guardar las instrucciones, las garantías y la información de los fabricantes sobre el equipo de prevención. Guarde los registros de mantenimiento del equipo de prevención y un registro de los simulacros de incendio mensuales en el archivo. El jefe de bomberos y el consultor de concesión de licencias de cuidado infantil solicitará revisar estos archivos de vez en cuando.

Recursos

Burni the Dragon's Preschool Fire and Burn Prevention Program

Burn Institute:

www.burninstitute.org/fbp/curriculum/index.html

Learn Not to Burn Preschool Program

National Fire Protection Association:

www.nfpa.org

Start Safe: A Fire and Burn Safety Education Program

Home Safety Council:

<http://homesafetycouncil.org/startsafeprogram>

Libros infantiles sobre prevención de incendios

DK Readers: Jobs People Do – A Day in a Life of a Firefighter

por Linda Hayward 2001



Impatient Pamela Says: Learn to Call 9-1-1

por Mary B. Koski, Lori Collins 2007



Maisy's Fire Engine

por Lucy Cousins 2002



Stop Drop and Roll

(A Book about Fire Safety)

por Margery Cuyler and Arthur Howard 2001



= Bebé / niños pequeños

= Preescolar – escolar

Referencias para las páginas 1 a 3:

Alphabet Soup. 9-1-1 Song. Extraído el 8 de noviembre de 2010 de www.alphabet-soup.net/firesafety/firesafety.html

Fire Safety At Home and In Child Care. Extraído el 4 de noviembre de 2010 de www.childcareaware.org/en/subscriptions/dailyparent/volume.php?id=71

Fire Safety in Day Care Centers: What Parents Need to Know. Extraído el 4 de noviembre de 2010 de www.nyc.gov/html/fdny/pdf/safety/safety_child_care_centers.pdf

Healthy Child Care. An Ounce of Fire Prevention. Extraído el 4 de noviembre de 2010 de www.healthychild.net/SafetyFirst.php?article_id=499

Healthy Child Care. Fire Safety Education for Young Children. Extraído el 8 de noviembre de 2010 de www.healthychild.net/SafetyFirst.php?article_id=541

Lista de verificación de prevención de incendios en establecimientos de cuidado infantil en familia		
Sí	No	Elemento de prevención de incendios
		1. ¿Hay un PLAN DE EVACUACIÓN DE EMERGENCIA en un lugar donde todos puedan verlo fácilmente en la casa? ¿Tiene cada salón y cada piso por lo menos dos salidas?
		2. ¿Se encuentran los artefactos eléctricos y los aparatos con cordones eléctricos fuera del alcance de los niños? Cuando no se están usando ¿se dejan desenchufados los artefactos eléctricos, tales como los tostadores?
		3. ¿Se hacen SIMULACROS DE INCENDIO mensualmente? ¿Se llevan registros?
		4. ¿Es la cantidad de detectores de humo y monóxido de carbono adecuada para la casa? ¿Se encuentran ubicados correctamente, son fáciles de alcanzar y están en buen estado de funcionamiento?
		5. ¿Se pueden abrir todas las ventanas fácilmente desde adentro? ¿Tienen el tamaño adecuado y se encuentran a una altura apropiada del piso para que puedan servir como segunda salida?
		6. ¿Se encuentra el hogar libre de amontonamiento y de materiales combustibles que puedan contribuir a los incendios o causarlos?
		7. ¿Se encuentran los números de teléfono de emergencia cerca del teléfono y están programados en un teléfono móvil?
		8. En los salones ocupados por los niños, ¿están las chimeneas, estufas de leña, radiadores, tuberías y calentadores cubiertos y fuera del alcance de los niños para evitar que se quemen?
		9. ¿Están cubiertos los tomacorrientes?
		10. ¿Se mantienen todos los fósforos, encendedores y velas fuera del alcance los niños?
		11. ¿Se encuentran las cocinas y los hornos apagados cuando no están supervisados por un adulto? ¿Tienen las cocinas perillas a prueba de niños para evitar que los niños accidentalmente enciendan la estufa?
		12. ¿Se encuentran todos los cordones eléctricos en buenas condiciones y no están cubiertos por alfombras u otros objetos?
		13. ¿Firman los padres el registro cuando los niños entran y salen para poder mantener un cómputo preciso de los niños presentes?

Esté preparado para la temporada de gripe. Sepa cómo tomar la temperatura.

Para los establecimientos de cuidado infantil, se recomiendan los termómetros digitales. Practique tomar la temperatura, aprenda el funcionamiento del termómetro y sepa cuándo y cómo se debe tomar la temperatura.

1. Lave el termómetro con agua tibia jabonosa, enjuáguelo, séquelo y desinfectelo con alcohol isopropílico. Póngale la cubierta de plástico desechable para reducir el riesgo de propagar infecciones.



Temperatura *axilar* (en la axila) **Método preferido**

- Levántele la camisa al niño. Póngale el termómetro en la axila tocando sólo la piel.
- Mantenga el brazo del niño doblado sobre su pecho para mantener el termómetro en posición.

Temperatura *oral* (debajo de la lengua)

- Espere de 20 a 30 minutos después de que el niño termine de comer o beber. Asegúrese de que el niño no tenga comida en la boca.
- Póngale la punta del termómetro debajo de la lengua. Pídale al niño que cierre los labios alrededor del termómetro y que se relaje.

Temperatura *rectal* (en el trasero). Por razones de seguridad, este método **no es recomendable**.

2. Quédese con el niño mientras le esté tomando la temperatura. Entreténgalo con un cuento o una canción. Espere lo suficiente para que la temperatura se registre. Retire cuidadosamente el termómetro.
3. Anote la temperatura, el método (axilar u oral), la hora y la fecha en el registro del niño. Firme el registro.
4. Lave, enjuague, seque y luego desinfecte el termómetro. Guárdelo fuera del alcance de los niños.

Hay fiebre cuando la temperatura axilar supera los 100 °F y la temperatura oral los 101 °F. Los niños con fiebre deben excluirse del establecimiento de cuidado infantil hasta que pasen 24 horas sin fiebre. (Reglas de Cuidado Infantil del Carolina del Norte .0804 and .1720(b))

Referencia:

KidsHealth. *Fever and Taking Your Child's Temperature*.
Extraído el 29 de septiembre de 2010 de
<http://kidshealth.org/parent/general/body/fever.html#>



Noviembre es el

Mes estadounidense de la diabetes
Mes de la conciencia sobre el cáncer del pulmón
Mes nacional de la piel saludable
Mes de la conciencia sobre la epilepsia
Mes de los cuentos en familia

Del 8 al 14 noviembre es la Semana nacional del lector joven

Del 21 al 28 noviembre es la Semana nacional de la familia

El 1° de noviembre es el Día nacional de la alfabetización de la familia

El 13 de noviembre es el Día nacional de la bondad

El 15 noviembre es el Día del reciclaje en Estados Unidos

El 20 noviembre es el Día de los niños



Diciembre es el

Mes de los juguetes y regalos seguros

Mes universal de los derechos humanos

Del 5 al 11 diciembre es la Semana nacional de la conciencia sobre el lavado de manos

El 1° diciembre es el Día mundial del SIDA

El 2 diciembre es el Día de la educación especial

El 21 diciembre es el Día mundial de la paz

Cartelera

Nuevas normas nacionales de obesidad



Las normas de *Cuidado de nuestros niños* sobre la "Prevención de la obesidad infantil en los establecimientos de cuidado infantil y educación" están a disposición del público. Estas normas describen las mejores maneras de proceder en cuanto a **nutrición, actividad física y tiempo frente a la pantalla**. Los centros de cuidado infantil y los hogares de cuidado infantil en familia pueden buscar estrategias para promover un peso sano. Entre estas estrategias se encuentran maneras de mejorar los requisitos generales de nutrición y fomentar la lactancia. Las normas sobre juego activo ofrecen ideas sobre juego activo en ambientes interiores y exteriores y fijan los límites de tiempo que los niños pueden pasar frente a la pantalla. Este es sólo el principio. Lea todas las normas en http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf.

El 18 noviembre fue el Gran día para dejar de fumar en EE.UU.



El Gran día para dejar de fumar en EE.UU. anima a los fumadores a dejar de fumar o a que hagan un plan para dejar de fumar. No es fácil dejar de fumar porque los fumadores están física y emocionalmente adictos a la nicotina. La nicotina es una droga natural que se encuentra en el tabaco. Esta droga reduce la salud del fumador afectándole, entre otros, el pulso y la presión sanguínea. Sin embargo, los fumadores pueden dejar de fumar simplemente siguiendo cuatro pasos fundamentales y teniendo apoyo durante el proceso.

1. Tomar la decisión de dejar de fumar.
2. Fijar una fecha y escoger un plan para dejar de fumar.
3. Enfrentarse a los síntomas de abstinencia.
4. No volver a fumar.

Cuando se deja de fumar, el aliento mejora, la comida sabe mejor y los dientes manchados recuperan su blancura. Con el tiempo, la salud general mejora y el riesgo de cáncer, cardiopatía, neumopatía y otras enfermedades relacionadas con el tabaco disminuye. Hay más información y recursos a disposición del público en www.cancer.org/Healthy/StayAwayfromTobacco/GreatAmericanSmokeout/index.

Deles a los niños juguetes seguros esta temporada de fiestas

Cada año se atiende a aproximadamente 217,000 niños por heridas causadas por juguetes. Diciembre es el *Mes de los juguetes y regalos seguros*. Este es el momento de concentrarse en las maneras de reducir las heridas relacionadas con los juguetes.

- Antes de comprar juguetes, lea todas las instrucciones y advertencias.
- Escoja juguetes que correspondan a la edad.
- Evite comprar juguetes pequeños para niños menores de 3 años de edad.
- Supervise siempre a los niños mientras juegan.



Recursos:

- Prevent Blindness America: www.preventblindness.org/children/safetoy.html
- SafeKids: www.safekids.org/safety-basics/



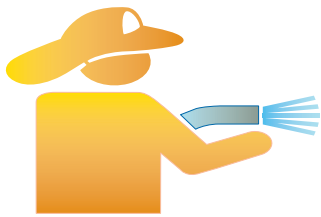
Más de 600 niños menores de 14 años mueren anualmente en incendios; aproximadamente 47,000 quedan heridos. De estos incendios, 85% ocurren en el hogar. Los niños menores de 5 años de edad son los que corren más peligro. Para prevenir los incendios en el hogar y para proteger a los niños contra los incendios, practique prevención de incendios en el hogar.

Simulacros de escape en el hogar / E.D.I.T.H (Exit Drills in the Home)

Las familias deben hacer un plan paso a paso para escapar del incendio en el hogar. El primer paso es escoger la ruta de escape. Las familias pueden dibujar la ruta de escape en un plano del piso de la casa. Todos los integrantes de la familia deben saber dónde se van a reunir fuera de la casa después de escapar del incendio. Una vez que se ponen de acuerdo sobre el plan de escape y el lugar de reunión, las familias deben practicar su simulacro de escape de dos a cuatro veces al año a diferentes horas del día y de la noche.

La prevención de incendios implica instalar detectores de humo y detectores de monóxido de carbono. Las familias deben revisar los detectores mensualmente para asegurarse de que funcionen, y cambiarles las pilas una vez al año. Las familias también pueden instalar sistemas automáticos de rociado contra incendios. Los sistemas de rociado detectan el fuego y rocían la casa con agua para apagarlo. Entre los suministros para la prevención de incendios se encuentran los extinguidores de incendio, las tapas de tomacorriente y el equipo de evacuación de emergencia guardado en la ruta de escape.

Durante el simulacro de salida, piense y practique de forma realista cómo escapar del incendio.



- **No pare.** Salga de la casa lo más rápido posible. Agarre el equipo de evacuación al salir. Bastan sólo unos cuantos segundos o minutos para que las llamas se propaguen por toda la casa.
- **Gatee por debajo del humo.** El aire es más puro cerca del piso durante el incendio.
- **Toque las puertas antes de abrirlas** para ver si están calientes. Si están calientes, siga otra ruta de escape.
- **Quédese afuera.** No vuelva a entrar a la casa.
- **Llame al 911** desde el teléfono de un vecino o desde un teléfono celular.



Los niños de hasta tres años de edad pueden seguir un plan de escape de incendios que hayan practicado con frecuencia. Las familias con bebés y niños pequeños deben hacer lo siguiente:

- Tener un arnés de bebé junto a la cuna. El arnés facilita llevar al bebé durante el escape.
- Mantener cerradas las puertas del dormitorio de los niños. Las puertas cerradas pueden contribuir a impedir que el fuego se propague.

Elementos básicos de prevención de incendios

Tanto los adultos como los niños deben estar preparados para una emergencia y saber lo que deben hacer. Esto es lo que los padres pueden hacer para ayudarles a sus niños a entender la prevención de incendios.

- Hábleles sobre el fuego. *El fuego es rápido, caliente y oscuro.*
- Enséñeles la técnica de parar, echarse al suelo y rodar. Cuando a los niños se les inflama la ropa, correr aviva el fuego. Enséñales a los niños: *No corras, para, échate al suelo y rueda.*
- Dígales a los niños que no se escondan en caso de incendio o si ven bomberos. Es probable que los niños asustados, especialmente los niños pequeños, se escondan debajo de la cama en vez de salir corriendo.
- Deje que los niños oigan el detector de humo. Cuando suene, practique salir de la casa.

- Muestre y practique cómo gatear por debajo del humo.
- Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños. Enséñeles a los niños a avisarles a los padres cuando los encuentren.
- Incorpore la prevención de incendios a la vida diaria de los niños. Lea libros sobre bomberos y prevención de incendios. Deles a los niños juguetes tales como carros bomba y cascos de bombero. Enséñeles canciones para que las reglas les sean automáticas. Visite el cuartel de bomberos local.

Recursos para las familias

The Daily Parent. Vol. 55 and 71

www.childcareaware.org/en/subscriptions/dailyparent/

Fire Safety for Babies and Toddlers

www.usfa.dhs.gov/campaigns/usfaparents/

Referencias:

Children's Hospital Boston. *Fire Safety and Body Injury Statistics*. Extraído el 15 de octubre de 2010 de www.childrenshospital.org/az/Site903/mainpageS903P0.html

National Fire Protection Association. (1997). *E.D.I.T.H.* Extraído el 12 de octubre de 2010 de www.ci.encinitas.ca.us/NR/rdonlyres/EF459A12-D0E8-422A-AB11-25EDEA77A12A/0/edith.pdf

Safe Kids. *Fire Safety Fact Sheet*. Extraído el 15 de octubre de 2010 de www.safekids.org/our-work/research/fact-sheets/fire-safety-fact-sheet.html



Juego activo, cada día, todos los días

Los artículos sueltos son materiales movibles con que los niños pueden jugar en ambientes interiores y ambientes exteriores. Por ejemplo, son artículos sueltos la arena, las piedras, las hojas, el agua, las mantas, los bloques, las muñecas, los bloques grandes, las tablas y las bufandas. Los artículos sueltos pueden ser naturales o artificiales. Jugar con artículos sueltos fomenta el juego activo holístico. El juego dramático, el lenguaje, las ciencias, las matemáticas y la formación de relaciones se vuelven parte del juego. Estos materiales se pueden mover, combinar, recolectar, clasificar, alinear, desmontar y volver a montar. Cuando se dispone un ambiente en que seleccionan los artículos sueltos con que quieren jugar, los niños controlan la situación y son capaces de recurrir a su creatividad e imaginación.

Los niños pueden jugar con los mismos artículos sueltos en varias etapas del desarrollo. Adapte los materiales para que los niños con discapacidades físicas pueden jugar con ellos también. Los niños juegan con los materiales de maneras que corresponden a sus capacidades e intereses. Cuando se les ofrecen los mismos artículos sueltos durante un cierto tiempo, los niños se familiarizan con los materiales y comienzan a explorar nuevas maneras de jugar con ellos. La supervisión durante el juego activo garantiza la seguridad de los niños mientras juegan con los materiales.

Para bebés



Pelotas

A los niños de todas las edades les gusta jugar con pelotas. Los bebés exploran la textura, la forma y el movimiento de las pelotas. Ponga diferentes tipos de pelotas al alcance del bebé. Los bebés las miran, las tocan y tratan de empujarlas o patearlas. Los niños que no se pueden mover pero que se pueden sentar tratan de atrapar, hacer rodar y lanzar las pelotas. A medida que se vuelven más hábiles, los bebés encuentran nuevas maneras de jugar con las pelotas. Por ejemplo cuando los bebés comienzan a gatear, hacen rodar y persiguen pelotas.

Colchonetas, mantas y telas



Hay muchos tipos de telas con que los bebés pueden explorar las texturas. Busque texturas suaves, ásperas, desiguales, cosquilleantes, nudosas, ruidosas y raspantes. Distribuya las telas para que formen una gran alfombra o sendero. Ponga a los bebés boca abajo o boca arriba en diferentes partes de la alfombra. Los bebés mayores pueden rodar y gatear por la alfombra. Extienda la actividad poniendo una almohada por encima de la cual deban gatear. Agregue juguetes para que los niños puedan intentar alcanzarlos patearlos o perseguirlos gateando.

Para niños pequeños



Hojas

Con rastrillos tamaño infantil, los niños pequeños pueden hacer montones de hojas de otoño para lanzarse al montón, correr alrededor del montón o pasar por encima del montón conduciendo algún vehículo de juguete. Cuando el montón se desparrama, los niños vuelven a formarlo rastrillando las hojas. Durante un paseo, deles a los niños un pequeño balde para que recolecten hojas. ¿De qué colores son las hojas? ¿Cuáles son grandes? Las hojas se pueden utilizar después para hacer un collage.



Pelotas

Los niños pequeños saben patear, dejar caer, lanzar y atrapar pelotas. Es posible que les guste esconder y buscar una pelota. Vea su felicidad cuando hacen rodar una pelota cuesta abajo, la van a buscar y suben otra vez hasta la cima de la colina para comenzar otra vez.

Bloques

Organice el área de bloques para los niños pequeños con bloques de varios tamaños, formas, colores y materiales. Los niños pequeños llevan, apilan y ponen los bloques donde quieren. Los niños pequeños aprenden con el derrumbamiento de sus "edificios" y el proceso de construcción. Por ensayo y error, los niños pequeños descubren qué bloques son fáciles de apilar, cuáles tienden a caerse y qué lado queda de plano contra el piso.

Para preescolares



Palos y piedras

Se pueden usar palos y piedras para hacer edificios y para el juego dramático. Los niños pueden reunir palos y piedras pequeñas para formar un lecho de río. Una tabla recta puede convertirse en puente. Los niños deben cruzar el ruido haciendo como si fueran un animal: un oso, un gato un pato... ¿Quién cruzará por el lecho del río y quién pasará por el puente? A medida que se aproxima el invierno, los niños pueden construir espacios para invernar y no pasar frío.

Cuerdas para saltar

Ponga una cuerda en el piso en línea recta o con curvas para que los preescolares caminen sobre ella hacia adelante y luego hacia atrás. Los niños pequeños pueden agitar la cuerda mientras los otros saltan por encima.



Pelotas

Ponga a disposición de los preescolares amplias oportunidades para que adquieran capacidades cuando juegan con las pelotas. Los preescolares aprenden a apuntar cuando hacen rodar la pelota, la patean o la lanzan hacia un blanco. Varíe el tamaño del blanco a medida que mejore su puntería. Jugar a atrapar o a patear la pelota de un lado a otro fortalece la cooperación a medida que los niños desarrollan motricidades gruesas.

Referencias:

Belinda C. Loose Parts: *What does this mean?* Extraído el 27 de octubre de 2010 de <http://betterkidcare.psu.edu/TIPS/tips1107.pdf>
Miller K. *The Outside Play and Learning Book*. Gryphon House, Inc.; 1989.
Wellhausen K. *Outdoor Play, Every Day: Innovative Play Concepts for Early Childhood*. Delmar Thomson Learning; 2001

¿Qué es eso que dices?

Aquí hay un conejito de orejas graciosas.
Y aquí hay un hoyo en el suelo.


Cuando oye un ruido


Levanta las orejas

Y se mete al hoyo.



Planee actividades sobre el tema de las orejas y el sentido del oído. Esto animará a los niños a conocer mejor sus propios oídos y a saber protegerlos.


 Haga un collage con fotos de orejas de personas y animales para que los bebés las vean. "Orejas grandes, orejas pequeñas, caídas y en punta... Todas te están escuchando". Ponga expositores a nivel de los ojos de los niños: en el piso, sobre la mesa de cambio de pañales o en la pared.

 A los niños pequeños les gusta el juego del silbato. Dele a un niño un silbato grande y dígame que vaya a esconderse y que toque el silbato. Cuando esté escondido, dígame a los otros niños que lo busquen siguiendo el sonido del silbato. Los otros niños siguen el sonido del silbato hasta encontrar al niño escondido. El niño que encuentre al niño escondido es el que se esconde a continuación.


 Toque una variedad de música y dígame a los niños que dibujen o pinten mientras la escuchan.


 En el centro de ciencias y naturaleza, pruebe las siguientes actividades.


- Dígame a los niños que hagan corresponder "sonajeros". Llene pequeñas botellas de plástico con objetos tales como frijoles secos, arroz, palomitas de maíz, clips, semillas, canicas, monedas de a centavo, etc. **Cíerrelas firmemente.** Haga dos de cada una. Los niños pueden agitarlas y hacerlas corresponder basándose en los sonidos que oyen.
- Haga conos de papel con una abertura pequeña en un extremo y una grande en el otro. Los niños pueden utilizar sus "megáfonos" para hablar entre sí por el extremo pequeño. Hable sobre la razón por la cual el sonido se amplifica.
- Llene vasos con diferentes cantidades de agua. Deles golpecitos con una cuchara. ¿Por qué suenan diferente? Compárelos. Intente tocar una melodía.


 Dé un paseo de sonidos y audición. Escuche a los pájaros cantando, los autos en la carretera, los aviones que pasan volando, la gente que habla a la distancia, los perros que ladran, etc. ¿Qué otra cosa está haciendo ruido? Pregúntele a los niños: "¿puedes caminar en silencio, sin hacer ruido? Shhhh. Inténtalo".

Consejos de seguridad del oído

 Evalúe a los recién nacidos para ver si tienen problemas de oído antes de que cumplan un mes de edad. Si la evaluación sugiere que tienen problemas de oído, siga con un diagnóstico a los tres meses. Inicie los servicios de intervención necesarios a los seis meses de edad.

 Reduzca el exceso de ruido en los ambientes de los niños para evitar el estrés. Disponga un período de silencio..

 Reduzca las fuentes de ruidos fuertes bajándoles el volumen y poniendo a disposición de los niños menos juguetes que hacen ruido y que pueden dañar el oído. No deje que los niños se pongan contra la oreja juguetes que hacen ruido.

 Presente el placer acústico. Por ejemplo, cuelgue campanillas de viento al lado de adentro y también al lado de afuera de una ventana abierta.

Datos entretenidos sobre los oídos y las orejas

- ▶ El oído continúa captando sonidos durante el sueño.
- ▶ Los peces no tienen orejas. Oyen los cambios de presión a través de estrías en el cuerpo.
- ▶ Los oídos sirven no sólo para oír. También sirven para mantener el equilibrio.
- ▶ Aumentar la elevación, como cuando se viaja en avión o se sube a una montaña, hace "saltar" los oídos. ¡Ay!
- ▶ Los grillos tienen los órganos del oído en las rodillas.
- ▶ A pesar de sus grandes orejas, los elefantes no oyen bien.



Vea la sección *Your Ears* en el sitio web *KidsHealth for Kids* para que los niños amplíen sus conocimientos sobre el sentido del oído y la protección del oído.

<http://kidshealth.org/kid/htbw/ears.html>

Libros infantiles sobre las orejas


A Button in Her Ear
por Ada B. Litchfield 1976

Ears, Nose & Toes!
por Alexis Barad 2007

The Ear Book
por Al Perkins 2007

My Ears
por Lloyd G. Douglas 2004

*Tubes in My Ears:
My Trip to the Hospital*
por Virginia Dooley 1996

 = Bebé / niño pequeño

 = Preescolar – Escolar

Referencia:

Learning Foundations Curriculum.
Extraído el 7 de abril de 2010 de
www.childcarelounge.com/diva/LearningFoundations/sample-5Senses%5B1%5D.pdf



Healthy
Child Care
North Carolina

POSTMASTER: Please deliver as soon as possible – time dated material enclosed

Preguntas al Centro de Recursos

P: Soy maestra de un salón de clases de niños de 3 años de edad en un establecimiento que atiende a niños de 6 semanas a 5 años de edad. Tengo una confusión sobre las vacunas para mí, en particular sobre la vacuna contra la tos convulsiva. He oído que la tos convulsiva está aumentando. ¿Es posible que yo se la contagie a los niños? ¿Hay otras vacunas que tenga que ponerme? ¿Dónde las consigo?

R: Su preocupación sobre la tos convulsiva es oportuna. La tasa y el índice de tos convulsiva (pertussis) están aumentando y la enfermedad se está convirtiendo en una amenaza grave para los niños menores. Las vacunas protegen la salud e impiden que usted les transmita enfermedades contagiosas a los niños del establecimiento. Los bebés no se pueden inmunizar completamente y por eso quedan más expuestos a la tos convulsiva. La vacuna Tdap (que se pronuncia "ti dap" en Estados Unidos) inmuniza a los adultos contra la tos convulsiva y también contra el tétano y la difteria. Se recomienda para todos los adultos que atiendan niños menores y que todavía no se la hayan puesto. Para obtener más información sobre tos convulsiva vaya a www.soundsofpertussis.com.

A continuación se presenta una tabla con un plan de vacunación para adultos. El plan completo de vacunación para adultos se encuentra en línea en www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/downloads/adult/2010/adult-schedule.pdf. Algunas vacunas, tales como la vacuna contra la influenza (gripe), se deben poner todos los años, otras requieren refuerzos después de la vacunación inicial. La vacuna contra la gripe, como la Tdap, se recomienda para adultos que atienden a niños pequeños. Para ubicar una clínica especializada en gripe vaya a www.thecarolinascenter.org. Hay muchas vacunas que se pueden poner en el departamento de salud local o en el consultorio de su proveedor principal de asistencia médica.

Mantenerse sano afecta directamente su bienestar y su capacidad de hacer su trabajo de la mejor manera posible. Cuídese la salud. Mantenga sus vacunas al día.

Programa de vacunas de adultos recomendadas en 2010

Recomendada para todos	Recomendada si hay algún factor de riesgo (médico, ocupacional, de estilo de vida o de otra naturaleza)				
	Edad →	19 a 26 años	27 a 49 años	50 a 59 años	60 a 64 años
Tétano, difteria, tos convulsiva (pertussis) (Td/Tdap)		Sustituya una dosis de Tdap por un refuerzo de Td; luego póngase un refuerzo de Td cada 10 años			Refuerzo de Td cada 10 años
Virus del papiloma humano (Human papillomavirus, HPV)		3 dosis (mujeres)			
Varicella		2 dosis			
Zoster				1 dosis	
Sarampión, paperas, rubeola (MMR)		1 ó 2 dosis		1 dosis	
Influenza		1 dosis anualmente		1 dosis anualmente	
Infección neumocócica (polisacáridos)		1 ó 2 dosis			1 dosis
Hepatitis A		2 dosis			
Hepatitis B		3 dosis			
Infección meningocócica		1 o más dosis			

BOLETÍN DE SALUD

EDITORA: **VOL. 12 NÚMERO 4**
Jacqueline Quirk

COLABORADORAS:
Mary Cleary, Aya Isumi,
Jeannie Reardon

TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA:
Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web www.healthchildcarenc.org

REIMPRESIÓN:
Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona el boletín, y el material no se reproduce con propósitos comerciales. Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCRR, consultores de concesión de licencias de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Se imprimieron 10,000 copias de este documento a un precio de 46 centavos de dólar por copia

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
HRSA
Health Resources & Services Administration
Maternal & Child Health Bureau

Nos agradecería saber
de usted...



Para comunicarse con nosotros
llame al 1-800-367-2229. Háganos
comentarios y solicite artículos
o información.