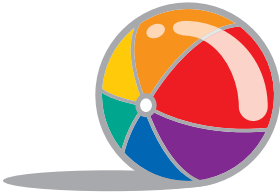


safety builders



Safety builders



Fecha Completada

1

Información Importante

2

**Hacer un Directorio
Telefónico**

3

**Hora del Baño,
Hora de Enseñar**

4

¡A Ponerse el Casco!

5

**Compañero a la Hora
de Abrocharse el Cinturón**

Nombre

Actividades para ayudar a que su hijo esté seguro en el hogar y en el automóvil.

Fecha Completada

6

Detenerse, Mirar, Escuchar

7

Vista a la Altura de los Ojos

8

Detector de Humo

9

Simular un Incendio

10

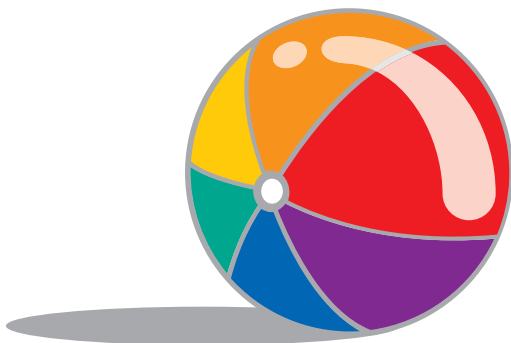
Mi Nombre



¡Felicitaciones!

Información Importante

Es una buena idea mantener información actualizada acerca de su hijo, como medida de seguridad en caso de que se pierda y usted necesite hacer una descripción de su persona a los demás. Tómese una foto a su hijo por lo menos una vez al año y en el reverso, escriba la edad, la altura, el peso, el color del cabello, el color de ojos y alguna marca del cuerpo que lo identifique, como un lunar o una cicatriz. Sujete la foto con alfileres en una pizarra de corcho, péguela en el espejo de la habitación, o déjela en su calendario, es decir, en algún lugar donde la encuentre con facilidad cada vez que la necesite.



Hacer un Directorio Telefónico

Algunas veces es difícil encontrar un número de teléfono con rapidez, ¡especialmente cuando más lo necesita! Tómese unos minutos y haga su propia lista telefónica para casos de emergencia. Incluya, por ejemplo, los números de teléfono de familiares, médicos, dentistas, y del centro de control de intoxicaciones (el lugar donde debe llamar si piensa que su hijo ingirió alguna sustancia venenosa: 800-222-1222). Incluya su dirección de modo que si otro adulto está cuidando a su hijo y necesita llamar al 9-1-1, la dirección de su hogar esté a la mano.



Hora del Baño, Hora de Enseñar

Su hijo de dos años puede sentarse y pararse por sí mismo. Puede salpicar y jugar solo e incluso usar una toalla para secarse. Es por eso que puede resultarle tentador dejarlo solo en la tina por unos minutos. ¡No lo haga! Siempre quédese con su hijo mientras está en la tina. Use este tiempo como tiempo de enseñanza divertido.

- Léale a su hijo para ayudarlo a que aprenda palabras nuevas.
- Déle recipientes muy pequeños para que pueda practicar poner agua y medirlo, y aprender los conceptos de lleno y vacío.
- Use la hora del baño como tiempo para conversar sobre el día de su hijo, las cosas que fueron divertidas y las que no lo fueron.
- Invente rimas tontas acerca de la tina.
- Práctiquen los juegos de palabras o realicen movimientos con las manos para acompañar rimas o canciones.

¡A Ponerse el Casco!

iA andar en triciclo y en scooter puede resultar peligroso para su hijo pequeño! Aun cuando viaje en una silla para niños en su bicicleta, su hijo debe usar un casco para protegerse la cabeza. De hecho, las leyes de California exigen que los niños menores de 18 años usen casco. Es probable que a su hijo no le guste usar el casco, pero si usted hace que lo use desde el principio cada vez que ande en un vehículo con ruedas, se acostumbrará. Es probable que su hijo use el casco si él mismo lo eligió. Planifique un viaje especial a la tienda para elegir juntos el casco. Además, si a su hijo le gustan las calcomanías, puede comprarle algunas especiales para que las pegue en el casco.



Compañero a la Hora de Abrocharse el Cinturón

Deje que su hijo de dos años sea su “compañero a la hora de abrocharse el cinturón”. Cada vez que suba al automóvil y le abroche el cinturón a su hijo pequeño, háblele sobre la importancia de usar el cinturón de seguridad. Cuando usted se coloque el cinturón de seguridad, dígame que él también tiene que usarlo (así como también todas las personas que suban al automóvil). Pídale que sea su compañero a la hora de abrocharse el cinturón y que le recuerde a usted que debe usar el cinturón de seguridad. Un día, después de colocarle el cinturón de seguridad a su hijo, y una vez que usted ya esté en su asiento, no se coloque el cinturón de seguridad (antes de comenzar a conducir). Pregúntele a su hijo:

¡Uy! ¿Qué me olvidé de hacer?

Observe si su hijo se da cuenta o ayúdelo a recordar que usted no tiene puesto el cinturón de seguridad. Luego, exagere la acción de ponerse el cinturón antes de comenzar a conducir. Otro día, “olvídese” de colocarle el cinturón de seguridad a su hijo y observe si le pide que se lo ponga. Si no se da cuenta, entonces hágaselo notar y colóquele el cinturón de seguridad antes de comenzar a conducir.

Detenerse, Mirar, Escuchar

Su hijo de dos años es demasiado pequeño para cruzar la calle solo. Pero puede comenzar a enseñarle la manera segura de cruzar, mostrándole cómo detenerse, mirar y escuchar cada vez que cruzan la calle juntos. Cuando esté por cruzar la calle, deténgase con su hijo. Diga la palabra **DETENTE** para asegurarse de que su hijo pequeño comprenda lo que está pasando. Luego exagere la acción de mirar a ambos lados de la calle para ver si hay automóviles o bicicletas que se estén aproximando. Diga **MIRA** y asegúrese de que su hijo vea con usted a ambos lados. Por último, diga **ESCUCHA** y tómese un minuto para escuchar e identificar cualquier vehículo que no pueda ver porque los automóviles estacionados o los arbustos le tapan la visión. ¡Puede ayudar a su hijo a recordar la secuencia si además agrega movimientos con las manos a estas palabras! Cuando diga “detente”, mantenga la mano en alto en frente suyo. Cuando diga “mira”, colóquese la mano sobre los ojos a manera de visera y, cuando diga “escucha”, llévese la mano detrás de la oreja. Asegúrese de cruzar únicamente por la línea peatonal.



Vista a la Altura de los Ojos

Su hijo de dos años es demasiado pequeño para comprender que algo puede dañarlo, aun cuando se lo haya dicho varias veces. Por eso le sugerimos una manera de verificar si su casa tiene objetos que puedan resultarle interesantes a su hijo desde su altura: ¡póngase en cuatro patas! Aunque su hijo camine, si usted gatea, querrá gatear con usted o caminar a su lado. Pase por todas las habitaciones y observe qué es lo que su hijo mira o trata de alcanzar. Esconda todo aquello que pueda ser peligroso o coloque seguros a prueba de niños en las puertas.



7

Detector de Humo

Compre un detector de humo para cada piso de su casa (primer piso, segundo piso). Para mayor protección, puede colocar un detector de humo en las habitaciones que se usan para dormir y también fuera de ellas. Converse con su hijo acerca del detector de humo y explíquele que hará un ruido muy fuerte si hay humo en la casa. Coméntele que, si hay un incendio en la casa, habrá humo y deben salir lo más rápido posible. El sonido de la alarma lo despertará si está durmiendo, o le llamará la atención si está en otra parte de la casa. Debe cambiar las pilas de su detector de humo dos veces al año. Una idea que puede ayudarla a recordarlo es cambiar las pilas y probar la alarma cuando cambia la hora para aprovechar más la luz solar y ahorrar energía. Puede ser que la alarma suene muy fuerte y asuste a su hijo, por eso es conveniente probarla cuando su hijo esté en otra habitación o esté acompañado por otro adulto.



Simular un Incendio

Es muy probable que, si hay un incendio en su casa, se produzca cuando menos lo espera. No obstante, puede tener planeado que hacer en caso de incendio.

Lo que es aún más importante, necesita tener un plan para salir de la casa con la mayor rapidez posible.

Puede simular que hay un incendio en su casa y hacer que sea una actividad divertida, mostrándole a su hijo pequeño todos los pasos que se deben seguir en caso de incendio: escuchar la alarma del detector de humo y caminar con usted hacia la "salida". La salida puede ser bajar las escaleras y salir por la puerta del frente o por el jardín trasero, o a través de la ventana de una habitación. Al practicar juntos, descubrirá si necesita pensar en alguna manera para subir hasta la ventana y arrojar al suelo en forma segura, o si necesita dejar más despejado un camino hacia la salida.

Mi Nombre

Ayude a su hijo a aprender su nombre completo, lo cual es importante si se pierde o se aleja de usted. Es más fácil recordarlo con una canción o una rima.

Trate de inventar una canción o rima o al compás de las palmas que ayude a su hijo a recordar la información.

Ayude a su hijo a practicar decir su nombre de esta manera divertida una y otra vez, para que pueda recordarlo. Su hijo también querrá aprender cuál es el nombre completo de usted, y puede usarlo para ayudarlo a recordar su propio nombre. Pregúntele: **¿Cuál es el primer nombre de mami? Lisa, muy bien. ¿Cuál es tu primer nombre? ¿Cuál es tu apellido?**

Y así sucesivamente.



Notas