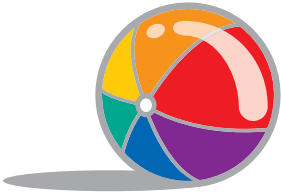


safety builders



Safety builders



Fecha Completada

1

Más Acerca de Mí

2

Información Actualizada

3

Haga un Plan

4

Trepar con Seguridad

5

Diversión Bajo el Sol

Nombre

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

Fecha Completada

6

¡Me Encanta Mi Casco!

7

**Diversión con
Primeros Auxilios**

8

Luz Roja/Luz Verde

9

Cambio de Pilas

10

**Hora de Simular
un Incendio**



¡Felicitaciones!

Más Acerca de Mí

Lo más probable es que su hijo ya sepa cierta información elemental como su nombre y cuántos años tiene. Hable con él sobre lo que necesita saber si se pierde o se separa de usted y ayúdelo a aprender más datos. Ayúdelo a aprender su nombre completo y número de teléfono, incluyendo el código de área. Enséñele su nombre completo y su dirección, incluyendo el estado. Será mucho más fácil de recordar con una canción o una rima, trate de incluir su nombre, número de teléfono y dirección en una tonada que sepa o siguiendo el ritmo con las manos para que su hijo la recuerde.



Información Actualizada

También es buena idea mantener información actualizada acerca de su hijo como medida de seguridad en caso de que se pierda y necesite hacer una descripción de su persona a los demás. Tome una foto de su hijo por lo menos una vez al año y escriba en el reverso 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.



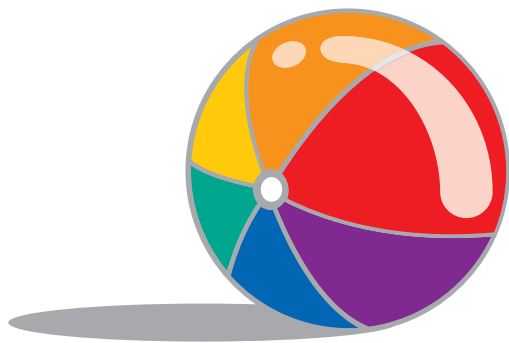
Haga un Plan

Cada vez que visite un lugar nuevo, especialmente uno grande donde su hijo puede separarse de usted, tómese unos minutos para hablarle sobre lo que tiene que hacer en caso de perderse. Por ejemplo, si se va a reunir con la familia en un parque grande, si va a ir a la feria o de compras a una tienda muy grande, dígame a su hijo de tres años lo importante que es mantenerse siempre cerca de un adulto o pedirle a un adulto que lo acompañe si desea ir a algún lado en particular. Dígame a su hijo que, si se pierde por alguna razón, debe buscar a un adulto que lo pueda ayudar a encontrar a su familia (como por ejemplo, un guardia, el empleado de una tienda de abarrotes o un guardia de seguridad).



Trepar con Seguridad

A los niños de tres años les gusta trepar y les hace bien. Trepar ayuda a estimular la fuerza, el equilibrio y la coordinación de su hijo, pero debe hacerse de forma segura. Puede ir a un parque con juegos a los que su hijo se pueda trepar. Verifique que los juegos sean seguros y déjelo hacer actividades como alcanzar algo, estirarse, equilibrarse, trepar o saltar. Obsérvelo de cerca y ayude a su hijo cuando lo necesite, dándole una mano, apoyo o un empujón y felicítelo cuando haya logrado hacer lo que quería. Si tiene tiempo en casa, prepare una pista de obstáculos para trepar con sillas, cajas, banquitos o escaleras a las que pueda trepar bajo su supervisión.



Diversión Bajo el Sol

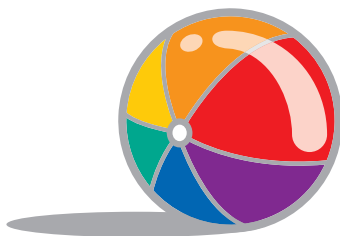
Jugar al aire libre bajo los rayos del sol es divertido, ¡especialmente si está preparada! Enséñele a su hijo sobre seguridad bajo el sol. Elaboren juntos una lista para llevar en su bolso de mano o en la pañalera o para pegarla en la puerta y recordar cómo divertirse bajo el sol. Revise la lista con su hijo cuando estén preparados para salir y déjelo que la ayude diciendo **¡Listo!**, si la lista incluye todos los artículos. Por ejemplo, diga **Lo primero es el protector solar. ¿Nos pusimos protector solar?** Ayude a su hijo a responder **¡Listo!**, si se lo pusieron. Después de varias veces, él captará la idea y dirá "Listo" ¡sin ayuda! **El siguiente artículo es una gorra. ¿Llevamos nuestras gorras? ¡Listo!** **¡También necesitamos algo de beber para no**

tener sed! ¿Llevamos agua (o jugo o leche)? ¡NO! Oh-oh, busquemos algo de beber y estaremos listos.



¡Me Encanta Mi Casco!

Si su hijo está empezando a andar en triciclo, bicicleta, scooter o patineta, aunque él vaya en la parte trasera de su bicicleta, necesita un casco. Así lo establece la ley, pero también es importante para que no se lastime la cabeza en caso de una caída. Probablemente, a su hijo le llevará un tiempo acostumbrarse a usar un casco o quizás no quiera usarlo. Dos formas de ayudarlo a acostumbrarse a usar casco son: 1) asegurarse de que lo use CADA vez que sale de paseo y 2) personalizarlo, de manera que se convierta en un objeto preciado que le encante usar. Use marcadores permanentes o barniz de uñas para hacerle dibujitos o diseños divertidos. Busque etiquetas adhesivas de sus personajes favoritos o use un poco de pegamento y brillantina para darle brillo. Su hijo aprende mirándola. También puede darle el ejemplo de comportamiento seguro, usando un casco cada vez que sale a dar un paseo.



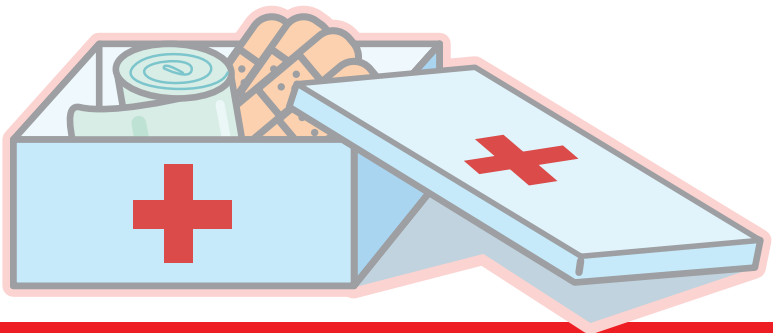


Diversión con Primeros Auxilios

Deje que su hijo la ayude a armar una caja de primeros auxilios. Hable con él sobre lo que es una caja de primeros auxilios y dónde la guardará. Por ejemplo,

Tenemos que juntar todas las cosas que podemos llegar a necesitar en caso de lastimarnos, o quemarnos. Busquemos una caja o una bolsa para guardarlo todo y un lugar especial para ponerlo.

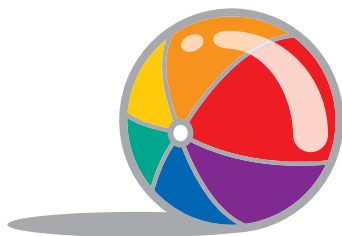
Hable sobre las cosas que puede incluir un kit de primeros auxilios, como: vendas, jabón o líquido antiséptico, ungüento antiséptico y ungüento para quemaduras, medicamentos que pueda necesitar la familia, pinzas, analgésico (ibuprofén o acetaminofén/no aspirina) y antiácido. Decoren la caja juntos. Pueden decorar una caja de zapatos con papel y etiquetas adhesivas o usar marcadores permanentes y etiquetas adhesivas en una bolsa resistente con cierre. Recuerde guardar la caja de primeros auxilios en un lugar alto, fuera de la vista y del alcance de su hijo.



7

Luz Roja/Luz Verde

Enséñele a su hijo un juego simple de “luz roja/luz verde”. Cuando vea un semáforo, enséñele a su hijo que cuando se enciende la luz verde, los automóviles pueden avanzar. Cuando se enciende la luz roja, los automóviles deben detenerse. Luego juegue a “luz roja/luz verde” con su hijo. Pídale que se pare enfrente y alejado de usted. Busque un objeto que se encuentre lejos de usted como un árbol o una reja. Dígale que debe tratar de llegar a ese objeto y tocarlo, pero que debe obedecer sus órdenes. Cuando diga **luz verde**, él puede correr hacia la reja o el árbol. Pero cuando usted diga **luz roja**, él debe detenerse. Diga **luz verde** y déjelo que corra un poco, luego diga **¡luz roja!**. Siga dando órdenes de luz verde y luz roja hasta que llegue a la reja. Juegue seguido este juego con su hijo, de manera que entienda que cuando usted dice **luz roja**, él debe detenerse. Luego, si se encuentra en una situación en la que su hijo debe dejar de correr delante de usted, puede usar la orden “luz roja” para ayudarlo a entender.



Cambio de Pilas

Probablemente, ya compró un detector de humo para cada nivel de su casa (por ejemplo: primer piso, segundo piso). Si no lo ha hecho, ¡ahora es el momento adecuado! Para mayor protección, puede colocar un detector de humo en las habitaciones donde duerme y 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 deberán 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 (cada vez que cambie el horario para ahorro de energía). Si no ha cambiado las pilas últimamente, hágalo ahora y anote la fecha en que las cambió en el detector. (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).

Hora de Simular un Incendio

Si realizó una actividad de simulación de incendio cuando su hijo tenía dos años, es hora de practicarla nuevamente para que su hijo la recuerde a medida que crezca. Es muy probable que, si hay un incendio en su casa, se produzca cuando menos lo espera. No obstante, puede tener planeado qué 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 todos los pasos que se deben seguir al escuchar la alarma del detector de humo y caminar con usted hacia la "salida". La salida puede ser por los pasillos 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 de subir hasta la ventana o arrojar al suelo en forma segura o si necesita dejar más libre un mejor camino hacia la salida.



10

tres años

Notas