

El taller de hoy es el tercero de nuestra serie sobre la preparación para un nuevo bebé durante COVID-19. En las últimas dos semanas cubrimos temas de salud materna y desarrollo infantil. Esta semana vamos a hablar sobre información importante acerca de cómo mantener a su hijo bien protegido y seguro.

### Protección infantil

- **Lávese las manos** (o use un desinfectante para manos) antes de tocar o alzar a su bebé. Los recién nacidos aún no tienen un sistema inmunitario fuerte, por lo que corren el riesgo de infecciones.
- **Sostener a su bebé:** sostenga la cabeza y el cuello de su bebé. Arrulla la cabeza cuando cargues a tu bebé y sosténgalo en posición vertical o cuando lo acueste. Nunca sacudas a un bebé recién nacido, ya sea jugando o frustrado. Cuando lo sacudes puedes causar que el cerebro sangre e incluso matarlo.
- **Protección en el hogar:** use puertas de seguridad para niños pequeños en la parte superior e inferior de las escaleras. Use inserciones de plástico para cubrir las aberturas de los tomacorrientes que no se están utilizando. Retire los cordones que puedan rodear el cuello de su bebé. Coloque las cubiertas para esquinas afiladas en tu casa como en las mesas de café con vidrios. Coloque cerraduras para niños en los armarios de su hogar y en el asiento del inodoro.
- **Protección en el baño:** dado que los niños pueden ahogarse en muy poca agua, siempre debe quedarte con tu hijo cuando esté en la bañera. If you have to answer the phone or door, take your child with you. Agregue alfombrillas de goma antideslizantes o calcomanías al fondo de la bañera para reducir el riesgo de que su hijo se resbale mientras que está en la bañera. Asegúrese de que su hijo este sentado durante el baño.
- **Prevención de caídas:** A medida que su bebé crece y puede darse vuelta, puede caerse de las cosas a menos que esté protegido. No deje a su bebé solo en los cambiadores, camas, sofás o sillas. Coloque a su bebé en un lugar seguro, como una cuna o un corralito, cuando no pueda sostenerlo en sus brazos.
- **Prevención de asfixia:** los bebés exploran su entorno cuando cogen cualquier cosa y la llevan a la boca. Esto es normal y esperado. No deje objetos pequeños al alcance de su bebé, ni siquiera por un momento. Una vez que comience a alimentar sólidos a su bebé (alrededor de los cuatro a seis meses de edad), no lo alimente con comidas duras como trozos de zanahorias crudas. Corte todos los alimentos en trozos delgados para evitar que se ahogue.
- **En el automóvil:** asegúrese de que su bebé esté bien sujeto en el portabebés, la cuna o el asiento para el automóvil. Al configurar el asiento para el automóvil, siga las instrucciones de instalación cuidadosamente para asegurarse de que esté instalado de manera muy segura en el asiento trasero del automóvil. Siempre colóquelo en una silla de bebé para automóviles.



### Protección cuando duerme

- **Hasta su primer cumpleaños,** los bebés deben dormir boca arriba todo el tiempo, para las siestas y por la noche. Cuando los bebés duermen boca abajo, pueden tener dificultades para respirar. Por lo tanto, dormir boca arriba es la posición más segura.



- **Use una superficie firme para dormir.** Se recomienda una cuna o una cuna portátil junto con un colchón firme y una sábana ajustada diseñada para esa cuna o cuna portátil en particular. Nada más debe estar en la cuna, excepto el bebé. Es mejor si la cuna está en la misma habitación donde usted duerme durante los primeros 4 meses a un año.
- **Solo lleva a su bebé a tu cama para alimentarlo o consentirlo.** Coloque a su bebé nuevamente en su propio espacio cuando tú estés listo a irte a dormir. Bed-sharing is not recommended for any babies. No se recomienda que tú compartas tu cama con tu bebé. Si puede, compre un monitor para bebés, de modo que pueda vigilarlo cuando no estés en la habitación.
- **Mantenga objetos/juguetes, sábanas o cualquier objeto que pueda aumentar el riesgo de atrapamiento, asfixia o estrangulamiento fuera del área donde el bebé duerme.** Estos incluyen almohadas, colchas, pieles de oveja, mantas, juguetes, protectores de parachoques o productos similares que se adhieren a los listones o costados de la cuna.
- **Está bien cubrir o envolver a su bebé hasta los 2 meses de edad.** Parents should stop swaddling as soon as their baby shows any signs of trying to roll over. Los padres deben dejar de envolverlos tan pronto como su bebé muestre signos de intentar darse la vuelta. Muchos bebés comienzan a voltearse alrededor de los 2 meses de edad. Habrá un [enlace a la guía de la Clínica de Mayo](#) para envolver a tu bebé al final de este taller.

## Vacunas

- El hecho es que las vacunas salvan vidas y protegen contra la propagación de enfermedades. La vacunación puede proteger contra catorce (14) enfermedades infantiles graves. COVID-19 no debería distraernos tanto que descuidemos la salud general de nuestros hijos.
- Los CDC tienen una tabla útil con [las vacunas recomendadas para niños desde el nacimiento hasta los diez y ocho años](#).
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo programar una cita segura para que su hijo continúe recibiendo estas vacunas críticas. En Nueva York, todos los niños son elegibles para vacunas GRATUITAS. Para encontrar un médico que le brinde a su hijo vacunas gratuitas, llame al 844-692-4692.



## Recursos adicionales en Nueva York

- [CDC: Infant Safety](#): El CDC tiene información para ayudar a proteger a su bebé o niño pequeño o adolescente de seguridad solar, quemaduras y más información sobre vacunas.
- [Local Family Support Programs](#): Nuevamente queremos resaltar el hecho de que hay apoyos para nuevos padres en su comunidad. Siga este enlace al sitio de NY State Health para encontrar proveedores de apoyo familiar que puedan proporcionar información y apoyo sobre la crianza de los hijos y la salud y el desarrollo de su hijo.

Para cualquier pregunta sobre el contenido o nuestra programación virtual, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a [krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org](mailto:krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org).