

A salvo en casa



Una guía para las familias del condado de Weld cuyos hijos se quedan solos en casa.

¿Qué edad tiene la edad suficiente?

Decidir cuándo un niño está listo para estar solo en casa es una decisión difícil. Los niños deben estar equipados para manejar cualquier emergencia que pueda surgir cuando están solos en casa. Esta guía lo ayudará a protegerse contra algunas emergencias portenciales. A continuación, se incluyen algunas pautas que pueden ser de ayuda para ayudar a determinar cuándo podrían estar listos:

EDAD APROPIADA: (dependiendo de la madurez emocional de su hijo)	
Menores de 7 años	No debe dejarse solo por ningún período de tiempo.
8-10 años de edad	No debe dejarse solo durante más de 1.5 horas y solo durante el día y en las primeras horas de la noche antes de oscurecer.
11-12 años de edad	Se puede dejar solo hasta por 3 horas, pero no hasta altas horas de la noche.
13-15 años de edad	Puede dejarse sin supervisión pero no durante la noche.
16-17 años de edad	Puede dejarse sin supervisión (en algunos casos, hasta dos periodos nocturnos consecutivos).

Consejos Generales:

Cualquier niño que se quede solo en casa necesita:

- Memorizar su nombre completo, dirección, número de teléfono,

- Una lista de emergencia publicada sobre a quién llamar en caso de una emergencia,
- Avisar a los vecinos que su hijo puede estar solo en casa,
- Llamar al niño varias veces mientras no está (programarlo si no recibe respuesta a su llamada),
- Que conozca y tenga información de contacto de sus amigos,
- Saber cerrar puertas y ventanas,
- Saber que no debe entrar en las casas de otras personas (incluyendo vecinos) sin su permiso,
- Designar una casa segura a la que puedan correr si sienten que están en peligro,
- Saber cuáles son las reglas,
- Para asegurarse de que los peligros potenciales se eliminen o se encierren en su entorno. Los niños pueden ser muy creativos y curiosos. ¡No toda la creatividad es segura!
- Saber cómo ocuparán su tiempo, (algo Seguro y divertido)
- Saber dónde está el botiquín de primeros auxilios,
- Establecer controles parentales en la tecnología,
- Discutir el plan en caso de que:
 - Alguien toca el timbre
 - La alarma de incendio se dispara
 - Se inicia un incendio
 - Se apaga la luz
 - El niño y los hermanos comienzan a discutir

Establecer las reglas:



Reglas de la Cocina

¿ Cómo se asegurará de que tengan la comida que necesitan?

El Distrito 6 está proporcionando comidas gratuitas a los niños que califican. Su información se puede encontrar #

Enseñe los conceptos básicos del microondas:

Sin metal/ papel aluminio
Saber cómo usar un abrelatas



No debe cocinar en la estufa a menos que su hijo sepa cómo apagar los incendios causados por la grasa y qué hacer si la ropa se prende fuego.

Peligros en el hogar

Precauciones de seguridad a considerar para su hogar:

Armas – al guardar su arma de fuego y municiones, existe un 78% menos de riesgo de lesiones autoinfligidas con armas de fuego y un 85% menos de riesgo de daño no intencionales entre los niños. Más 80% de los suicidios de niños con arma de fuego involucran un arma que pertenece a un miembro de la familiar. *Si alguien en su casa está deprimido, retire las armas de la casa hasta que pase la depresión y colóquelas con un amigo o familiar para eliminar el potencial de autolesión impulsiva. El 86% de las muertes por armas de fuego ocurren entre hombres. Lleve consigo las llaves para los estuches de armas. ¡Los niños tienden a saber dónde guardan las llaves los padres!

Medicamentos/Vitaminas/Medicamentos para mascotas –

en los últimos años, casi el 54% de los medicamentos que se obtuvieron para uso no médico se tomaron de un amigo o familiar. También son las causa importante de intoxicación por sobredosis. Coloque sus medicamentos en un armario cerrado con llave para mantener los seguro de sus hijos y sus amigos.



Seguridad de Internet-

El internet les enseña a los niños todo tipo de cosas:

- Cómo puede verse mejor si se purgan después de comer (bulimia),
- Cómo hacer una antorcha con una lata de pintura en aerosol y un encendedor ,
- Qué fea es la realidad,

- Que puedes hacer amigos nuevos e interesantes e incluso conocerlos en persona,
- Cómo cortarse te hace sentir mejor física y emocionalmente,
- Dónde y cómo conseguir alcohol para que puedas ser divetido y popular.

Ningún padre le dirás a sus hijos que cualquiera de estas cosas está bien y, sin embargo, el uso sin restricciones y sin supervisión de internet invita a estas cosas a entrar en el corazón y la mente de un niño.



Alcohol – Es importante mantener el licor bajo llave. Tenga en cuenta que internet les dice a los niños que también pueden encontrar alcohol en el enjuague bucal y spray para el cabello.

Cuchillos/cortadores en caja/hojas de afeitarse – Pueden ocurrir accidentes, al igual que las autolesiones. Según la Asociación Estadounidense de Salud Pública, hasta un 30% de las adolescentes en algunas partes de los Estados Unidos dicen que se han lesionado intencionalmente, según han descubierto los investigadores.

Aproximadamente una de cada cuatro mujeres adolescentes se lastimán deliberadamente durante el año anterior, a menudo cortándose o quemándose, en comparación con aproximadamente un de cada 10 hombres adolescentes.

La prevalencia general de autolesiones fue de casi el 18% por ciento. La autolesión a menudo se convierte en un mecanismo de afrontamiento poco saludable para lidiar con la ansiedad o la depresión. Si nota que su adolescente o cualquier adolescente está usando ropa para ocultarlo, mire más de cerca y busque ayuda.

Encendedores/fósforos – De acuerdo con la Asociación Nacional de Protección contra incendios:

La mayoría de las muertes, lesiones y daños causados por niños jugando al fuego ocurren en incendios de estructuras de viviendas. Un promedio de 7,100 incendios de estructuras de viviendas por año son causados por juegos.



La mitad de los incendios de estructuras de juego en el hogar (52%) tenían un encendedor como Fuente de calor, y los fósforos eran la Fuente de calor en el 18% de los incendios. Los incendios iniciados por encendedores o fósforos causaron el 82% de las muertes de civiles.

La mayoría de los incendios de estructuras en hogares causados por el juego fueron iniciados por hombres (83%). Cuarenta y tres por ciento de los incendios fueron iniciados por un niño menor de 6 años. Los niños mayores eran más propensos a iniciar incendios en el exterior, con dos de cada cinco (38%) de todos los incendios en el exterior o no clasificados iniciados por un niño entre las edades de 10 y 12.

Pinturas/Disolventes/limpiadores en aerosoles comprimidos –

- *resoplado*: Poner la sustancia en un paño y presionar contra la boca
- *Embolsado*: vaciar el contenido en una bolsa e inhalar a través de la abertura de la bolsa
- *Esnifar*: inhalar los vapores directamente del recipiente
- *Pulverización*: exactamente lo que parece – pulverizar la sustancia en la nariz/boca

Algunos signos comunes de abuso de inalantes incluyen:

- Ojos rojos
- Nariz que moquea
- Aliento con olor inusual
- Pintura o mancha en la ropa o la cara
- Pérdida de apetito
- Apariencia borracha
- Ansiedad
- Llagas alrededor de la boca



Los efectos secundarios inmediatos del abuso de inhalantes incluyen:

- Insomnio
- Debilidad muscular
- Dolores de cabeza
- Desorientación
- Convulsiones
- Coma
- Asfixia
- Visión borrosa
- Náuseas
- Vómitos

Detergente para ropa - Sabías que el detergente para ropa en polvo es un combustible? Si se deja al sol o en un espacio realmente cálido, puede incendiarse debido a la temperatura. Guarde siempre el jabón para lavar ropa en un lugar fresco.

Coches que se quedan en casa – guarde las llaves de repuestos para evitar ser noticia de primera plana con esa historia! A veces la tentación es difícil de evitar para un niño o la presión de los compañeros puede sacar lo mejor de ellos.

Asegúrese de que los entornos de la familia extendida sean seguros – Si los niños se quedan con los abuelos o en otro entorno del hogar, asegúrese de que comprendan lo que no pueden usar equipos que pueden causar lesiones (es decir, elevadores/andadores, patinetas) o tocar cualquier cosa que no puede bajo llave y no es Seguro (es decir, medicamentos).

Seguridad al aire libre – EL USO DE CASCOS- Tablas flotantes, patinetas, bicicletas o redes de trampolines.

