

# CAROLINA DEL NORTE

## 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

JUNIO / JULIO DE 2005

VOLUMEN 7, NÚMERO 3

### Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud de la Madre y del Niño, Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para la Salud de la Madre y del Niño, Oficina de Salud de la Madre y del Niño, Administración de Servicios y Recursos de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS).

El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del Boletín de Salud y Seguridad son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil, Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund 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, el NCDHHS y el Departamento de Salud de la Madre y del Niño, Escuela de Salud Pública, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.

### En este número

- 1 Ojos que ven, oídos que oyen
- 2 ¡Mírame!
- 4 Ozono y asma
- 5 Página de los padres - sugerencias de seguridad de verano
- 6 Rebosantes de salud
- 7 Juegos de escondite y lugares para soñar
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

### Ojos que ven, oídos que oyen

La principal responsabilidad de los proveedores de cuidado infantil es garantizar la seguridad de los niños que supervisan. También deben asegurarse de que los niños reciban la atención que necesitan para que su desarrollo sea óptimo. Afortunadamente, los beneficios de la supervisión influyen positivamente en muchos aspectos de la vida de un niño. La supervisión apropiada favorece la salud y la seguridad de los niños, su crecimiento social y emocional, y su desarrollo físico y cognitivo. También propicia un ambiente que los niños pueden explorar libremente y en el cual pueden desarrollar amistades con sus iguales y relaciones de confianza con los proveedores de cuidados.

Para su seguridad, los niños deben estar bajo constante supervisión visual. La proporción adecuada de niños a adultos facilita que los proveedores de cuidados vigilen atentamente a cada niño a medida que los van conociendo como personas. Los proveedores de cuidados serán capaces de ver y responder rápidamente a los problemas y anticipar los comportamientos que pueden causar lesiones. Por ejemplo, un proveedor de cuidados que sabe que un niño pequeño acaba de entrar a la etapa en que comienza a treparse a los muebles puede organizar el salón de clases para que satisfaga las necesidades de seguridad que corresponden a las habilidades propias del desarrollo del niño. Al mismo tiempo, los proveedores de cuidados saben vigilar y tener constantemente al alcance de la mano al alpinista en ciernes.

Los niños necesitan espacios en que puedan participar cómodamente en diversas actividades y aun así estar a la vista de los proveedores de cuidados. Cuando los niños están ocupados en alguna actividad, es más fácil supervisarlos. Un rincón acogedor puede ser un lugar tranquilo para leer. Las estructuras de juego pueden crear espacios privados para que los niños escapen del bullicio del salón de clases. Estos espacios se deben organizar de manera que permitan a los proveedores de cuidados ver fácilmente a los niños desde cualquier parte del salón. Si los niños están a la vista, los proveedores de cuidados se sienten más tranquilos y pueden interactuar de manera positiva con los niños; por ejemplo, ayudando a un niño que se esfuerza en construir una torre de bloques o compartiendo la alegría del más reciente descubrimiento de otro niño.



La disposición del espacio interior y exterior también contribuye a evitar lesiones. Los niños pueden moverse rápida e impulsivamente. Si su ambiente está demasiado lleno de cosas, pueden chocar con los equipos o entre sí. Organizar los espacios para facilitar el desplazamiento de las personas crea una sensación de apertura. Los niños pueden moverse libremente entre las áreas a medida que sus intereses cambian.

Es más fácil para los proveedores de cuidados supervisar e interactuar con los niños si tienen un número apropiado de niños en su grupo. El tamaño de grupo apropiado se basa en las edades y el desarrollo de los niños. Los proveedores de cuidados tienen más oportunidades de establecer relaciones de confianza con los niños si el tamaño del grupo es pequeño. Esto ayuda a crear una atmósfera de confianza, respeto y seguridad. Los niños se identifican con su grupo y desarrollan un sentido de pertenencia; se sienten como en su casa. Cuando el ambiente es cómodo, también es más fácil para los niños desarrollar amistades con sus iguales. Las relaciones saludables son la base de la felicidad presente y futura del niño.

La supervisión apropiada permite a los proveedores de cuidados garantizar la seguridad en un ambiente agradable que los niños pueden explorar y en el cual las relaciones pueden prosperar y los niños pueden aprender y disfrutar del día. La supervisión apropiada sustenta la totalidad del niño y es fundamental para el éxito del programa de cuidado infantil.

#### Referencias:

- Greenman, Jim. *Prime Times*. St. Paul: Redleaf Press; 1996
- Olds, Anita. *Child Care Design Guide*. New York: McGraw Press; 2001.
- Albrecht, Kay. *Dimensions of Infant & Toddler Programs and Curriculum*. Extraído el 13 de abril de 2005 de: <http://www.earlychildhood.com/Articles/index.cfm?A=206&FuseAction=Article>
- Wilson, Ruth. *Group Size- A Key Indicator of Quality*. Extraído el 13 de abril de 2005 de: [http://www.earlychildhood.com/services/profdev/profdev\\_ce\\_document.asp?document\\_id=103124&ceu\\_id=122](http://www.earlychildhood.com/services/profdev/profdev_ce_document.asp?document_id=103124&ceu_id=122)

## ¡Mírame!

Los proveedores de cuidados supervisan a los niños pequeños protegiéndolos y observando y vigilando de cerca sus actividades. La supervisión es esencial para prevenir las lesiones. Los proveedores de cuidados deben ser capaces de ver y oír a los niños a su cargo en todo momento. Deben estar preparados para rescatar a un niño en una emergencia, decirle a un niño cómo usar el equipo con seguridad o pedirle a una niña que se exprese con palabras en vez de golpes. Esto parece sencillo, pero hay muchos factores que influyen en la manera en que el proveedor de cuidados puede supervisar a los niños.



Los establecimientos de cuidado infantil tienen un convenio con los padres para cuidar a los niños. En el acuerdo se especifica la proporción de niños a personal y el plan de dotación de personal de cada uno de los salones de clase del establecimiento. Si las normas de supervisión están por escrito, los proveedores de cuidados y los padres sabrán el nivel de supervisión que hay durante el día.

El número de niños que un proveedor de cuidados supervisa varía con la edad de los niños y la calidad del cuidado que ofrece el establecimiento. La División de Desarrollo Infantil de Carolina del Norte (North Carolina Division of Child Development, NC DCD) determina la proporción de niños a personal que garantiza la supervisión adecuada. (Normas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .0712 y .0713). Esta proporción se debe

mantener en el interior, al aire libre y en los viajes de estudio. Para lograr homologación nacional o una clasificación más alta en la escala de estrellas, el establecimiento debe disminuir la proporción de niños a personal. La segunda edición de las normas *Cuidado de Nuestros Niños (Caring For Our Children, CFOC)*, recomienda las proporciones de niños a personal más favorables para centros y hogares grandes de cuidado infantil en familia.

El tamaño del grupo afecta el nivel de actividad, las distracciones y el ruido en un salón de clases. A medida que crecen, los niños están en mejores condiciones de

### Proporción de niños a personal y tamaño de grupos

Edad	Adecuado		Lo más favorable	
	Proporción NC DCD	Tamaño máx. de grupo NC DCD	Proporción CFOC	Tamaño máx. de grupo CFOC
0 a 12 meses	5:1	10	3:1	6
12 a 24 meses	6:1	12		
13 a 30 meses			4:1	8
31 a 35 meses			5:1	10
2 a 3 años	10:1	20		
3 años	15:1	25	7:1	14
4 años	15-20:1*	25	8:1	16
5 años	25:1	25	8:1	16
6 a 8 años	25:1	25	10:1	20
9 a 12 años	25:1	25	12:1	24

\* La proporción es 15:1 para centros con capacidad licenciada para menos de 30 niños. La proporción es 20:1 para centros con capacidad licenciada para más de 30 niños.

soportar el aumento del tamaño del grupo. Mantener el tamaño del grupo lo más pequeño que sea posible facilita la supervisión.

En muchos establecimientos es posible que un niño tenga distintos proveedores de cuidados durante el día. A menudo, el proveedor principal no está presente al comienzo del día, al final del día, a la hora del receso o después de un cambio de turno. Cada establecimiento debe establecer un sistema para comunicar al nuevo proveedor de cuidados cuáles son los niños que va a supervisar. Los proveedores de cuidados deben contar los niños:

- cuando hay un cambio de personal,
- al comienzo y al final de cada transición,
- cuando salen de un lugar,
- cuando salen de un lugar,

Llevar la hoja de asistencia a cada lugar ayuda a los proveedores de cuidados a identificar a los niños que tienen que contar. Cada proveedor de cuidados tiene que saber de cuántos niños es responsable y los niños específicos que están a su cargo. Esto es especialmente válido para el proveedor de cuidados que va de un grupo a otro durante el día. Para no olvidar a un niño en el patio de juegos o durante un viaje de estudios, los proveedores de cuidados deben contarlos a todos antes de salir de un lugar y al llegar al lugar donde van. El conductor debe comprobar visualmente que no estén niños dentro del vehículo entero antes de dejarlo.

**\*Nunca se debe dejar solo a un niño en un vehículo estacionado..**



\*El conductor revisa el vehículo

Debe haber proveedores de cuidados presentes cuando los niños estén durmiendo. Estos proveedores pueden

vigilar por sonido a los niños que duermen durante cortos períodos de tiempo. Para tener la homologación de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC), es necesario ver a los bebés dormidos cada 5 minutos. Las normas de Carolina del Norte exigen que en los establecimientos se vea a los bebés que duermen en los intervalos de tiempo establecidos en sus normas de sueño en condiciones de seguridad. Se pide que en los establecimientos se piense en ver a los bebés y niños pequeños dormidos por lo menos cada 15 ó 20 minutos. Los niños que parecen estar dormidos pueden estar despiertos y necesitar la atención de un adulto. Los niños pueden estar enfermos, atemorizados, ansiosos u ocupados en algún tipo de comportamiento arriesgado.

**Recordatorio:** *Los bebés hasta 1 año de edad deben dormir de espaldas para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).*

**Ir al baño,** incluso cambiar pañales, a menudo requiere supervisión uno a uno. Si un niño está jugando al aire libre y tiene que ir al baño, el proveedor de cuidados debe llevar suficientes niños al baño para mantener la proporción de niños a personal. Mientras le cambian el pañal a un niño, los proveedores de cuidados deben ser capaces de ver a todos los niños a su cargo.

La **seguridad de los ambientes**, tanto interiores como al aire libre, reduce la necesidad de rescatar a los niños de situaciones peligrosas. El ambiente se debe evaluar con regularidad para determinar los cambios que se pueden hacer para mejorar la seguridad.

- **Evaluar el tránsito dentro del establecimiento.** Los niños pequeños necesitan pasar fácilmente de una actividad a otra. Los niños que se distraen fácilmente rinden más si la distribución de espacio interior no contiene espacios abiertos grandes.
- **Organizar centros de actividades y áreas al aire libre para animar a los**

**niños a participar activamente.** Recuerde que los proveedores de cuidados deben ser capaces de ver a los niños. Se puede ofrecer privacidad por medio de la creación de nidos y la limitación del número de niños en un centro de actividades.



- **Tener mobiliario, equipos y materiales apropiados a la edad.**
- **Mantener en buen estado las superficies y a las zonas de caídas bajo el equipo en el patio de juegos.**
- **Hacer una revisión diaria de la seguridad al aire libre.** Quitar los objetos rotos y peligrosos.
- **Rotar los materiales para mantener interesados a los niños.**

Aún cuando se alcancen los más altos estándares de seguridad, los niños necesitan estrecha supervisión. Los niños exploran su mundo, a menudo de maneras inesperadas y les gusta poner a prueba las habilidades y aptitudes que acaban de descubrir.

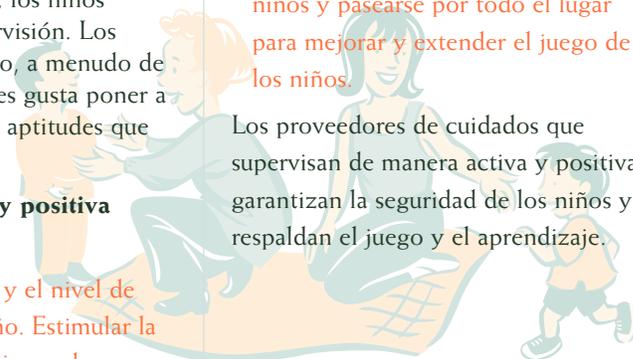
**La supervisión activa y positiva** involucra lo siguiente:

- **Conocer la capacidad y el nivel de curiosidad de cada niño.** Estimular la exploración en condiciones de seguridad exige equilibrar la seguridad y el riesgo. Los niños pequeños están aprendiendo a juzgar lo que está al alcance de sus capacidades. Deben tener retos a los

cuales enfrentarse en ambientes en los cuales haya seguridad.

- **Establecer normas de seguridad claras y sencillas.** Los niños sienten que controlan la situación cuando entienden las normas. Los recordatorios frecuentes fortalecen su aptitud para hacerse cargo de sí mismos. Así el niño puede decir, "puedo andar en bicicleta por la acera."
- **Estar consciente de los posibles riesgos de seguridad.** Observar siempre el ambiente pensando en quienes van a usar el espacio. Es posible que una situación arriesgada para un niño no lo sea para otro, dependiendo del temperamento, las aptitudes y el nivel de actividad del niño.
- **Ubicarse en una posición estratégica.** Tanto en el interior como al aire libre, los proveedores de cuidados se deben ubicar de manera que puedan supervisar visualmente a todos los niños. Asegúrese de que un adulto vigile el equipo para preparar y otros equipos en que el riesgo de lesiones sea mayor.
- **Observar las actividades de juego y circular.** Los proveedores de cuidados deben observar el área, contar a los niños y pasearse por todo el lugar para mejorar y extender el juego de los niños.

Los proveedores de cuidados que supervisan de manera activa y positiva garantizan la seguridad de los niños y respaldan el juego y el aprendizaje.



**Referencia:**

Caring for Our Children. National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs. Standards 1.002 and 2.028. AAP, APHA, NRC. 2002.

## Ozono y asma

El asma es una enfermedad crónica que hace que las vías respiratorias de una persona se hinchen y produzcan secreciones espesas. Los músculos que rodean las vías respiratorias se tensan y estrechan las vías respiratorias. Los síntomas de un ataque de asma son tos, sibilancia y dificultad para respirar. El ataque de asma puede ocurrir si la persona con asma se expone a un factor desencadenante, tal como la contaminación del aire.

El ozono a nivel del suelo es un gas que se encuentra en el aire contaminado y que puede desencadenar ataques de asma. El ozono se produce cuando la luz del sol reacciona con las emisiones de los automóviles, plantas de energía y otras fábricas. En Carolina del Norte, los problemas respiratorios por exposición al ozono ocurren cuando hace calor. En las zonas urbanas, los niveles de ozono son más altos entre las 2:00 y las 6:00 de la tarde. En las montañas tienden a ser más altos después de las 7:00 de la tarde.

El Índice de Calidad del Aire (Air Quality Index, AQI) muestra los niveles de los cinco principales contaminantes atmosféricos. Este índice tiene un código de colores que indica si los niveles de ozono son saludables o no. La información del AQI se puede obtener en los reportes del tiempo, los periódicos y en línea en:  
<http://daq.state.nc.us/airaware/ozone/>.

**Proteja a los niños con asma contra la exposición a niveles excesivos de ozono.**

1. Revise todos los planes de salud para el cuidado de los niños con asma. Verifique que
  - los medicamentos para el asma estén vigentes
  - el equipo médico funcione bien
  - los proveedores de cuidados sepan cuándo y cómo administrar los medicamentos para el asma.
2. Vea el Índice de Calidad del Aire al comienzo de cada día. Si la calidad del aire es mala,
  - lleve a los niños al aire libre temprano en la mañana
  - limite el tiempo al aire libre
  - use aire acondicionado.

### Referencias:

Ozone, Air Quality, and Asthma. Extraído de: [www.kidshealth.org/parent/medical/allergies/ozone\\_asthma.html](http://www.kidshealth.org/parent/medical/allergies/ozone_asthma.html) en 4/28/05.

Ozone, Protecting Yourself. Extraído de: <http://www.epi.state.nc.us/epi/oeo/ozone/protect.html> en 4/28/05.

# 1-800-367-2229

## Junio y julio son los meses de la seguridad con los fuegos artificiales

El 10% de los niños lesionados por fuegos artificiales sufren lesiones permanentes, tales como pérdida de un ojo, un dedo de la mano o una mano. Ayude a prevenir las lesiones por fuegos artificiales:

- Asista sólo a exhibiciones profesionales de fuegos artificiales.
- Proteja a los niños. Observe los fuegos artificiales desde una distancia en que no haya peligro.
- Nunca deje que los niños jueguen con fuegos artificiales de ningún tipo.
- Se considera que las luces de bengala son peligrosas para los niños pues alcanzan temperaturas de hasta 2000 grados. Pueden inflamar la ropa y quemar la piel.
- No toque fuegos artificiales que no hayan estallados. Informe inmediatamente al cuerpo de bomberos o a la policía local.

### Referencia:

Eye Injuries from Fireworks Too Common in Summer. Health Link, Medical College of Wisconsin. Extraído el 7 de mayo de <http://healthlink.mcw.edu/article/1024078264.html>

## Arañas reclusas pardas

Las arañas reclusas pardas (*Loxosceles reclusa*, brown recluse) viven en lugares oscuros tales como áticos, sótanos, armarios, cobertizos, montones de madera y pilas de rocas. Pican sólo si son amenazadas o heridas. Cuando la araña pica, a la persona se le puede desarrollar una llaga pequeña y dolorosa en la picadura y la piel puede oscurecerse, engrosar y endurecerse. La mayoría de las picaduras se curan. Los niños muy pequeños, los ancianos y las personas con mala salud están en situación de mayor riesgo de tener una reacción grave o, raramente, mortal. El tratamiento depende de la gravedad de la reacción de la persona. Póngase en contacto con un proveedor de asistencia médica para que le hagan tratamiento a la persona picada. Para obtener información sobre primeros auxilios, visite: [www.kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/sheets/spider\\_bites\\_sheet.html](http://www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/sheets/spider_bites_sheet.html).



## Junio es el

Mes del cáncer causado por el sol

Mes de los productos lácteos

Mes de la seguridad con los fuegos artificiales

Mes nacional de la seguridad

Del 26 de junio al 7 de julio es la Semana de la conciencia sobre la seguridad de los ojos

## Julio es el

Mes internacional de la conciencia sobre el estreptococo del grupo B

Mes de la prevención de las lesiones oculares

Mes de la seguridad con los fuegos artificiales

Mes de la seguridad con los rayos ultravioleta

El 4 de julio es el Día de la Independencia

Del 25 al 31 de julio es la Semana nacional de la ensalada

Del 29 al 30 de julio es la Conferencia de la Asociación Nacional para el Cuidado Infantil en Familia

## Agosto es el

Mes de la salud y la seguridad ocular de los niños

Mes nacional de la conciencia sobre la vacunación

Del 1 al 7 de agosto es la Semana mundial de la lactancia materna



## Sugerencias de seguridad de verano para los padres

En el verano, las familias pasan más tiempo al aire libre en actividades de esparcimiento. Los niños y los padres pueden aprovechar los días soleados y cálidos para las actividades recreativas tales como la natación, los paseos en bote, las salidas a acampar o los picnics. Tener en mente algunas sugerencias de seguridad puede ayudar a los padres y a los niños a disfrutar al máximo de éstas y otras actividades de verano.

### Natación y deportes acuáticos.

En el verano, los niños van a las piscinas, las piscinas portátiles para niños, los lagos y las lagunas.

Supervise visualmente a los niños, aún a los que sepan nadar, cuando estén en el agua o cerca de ella para que no corran peligro. Los flotadores que los niños llevan en los brazos o en la cintura son muy buenos para jugar, pero no han sido diseñados para sustituir la supervisión visual y se recomienda no considerarlos como materiales de seguridad.



**Autos calientes.** Cada verano hay bebés y niños pequeños que mueren cuando los dejan solos en carros o furgonetas al sol en días calurosos. Bastan sólo unos minutos para que la temperatura dentro de un automóvil llegue a niveles mortales, aún con las ventanas un poco abiertas. El conductor debe comprobar visualmente que no estén niños dentro del vehículo entero antes de dejarlo. **Nunca deje un niño solo en un automóvil estacionado.**



**Protección contra el sol.** Aunque la exposición al sol es necesaria para que el cuerpo produzca vitamina D, la mayoría de las personas se exponen al sol más de lo necesario. Los expertos médicos recomiendan que toda persona mayor de seis meses de edad se ponga crema contra el sol todos los días. Los niños menores de seis meses de edad deben quedarse a la sombra o llevar sombrero y ropa protectora. Si el bebé menor de seis años tiene que estar al sol, se le pueden poner pequeñas cantidades de crema contra el sol. El daño a la piel producido por la exposición al sol se acumula con el tiempo. El daño producido por el sol en la infancia puede causar cáncer a la piel en la edad adulta.



### Sugerencias de seguridad al sol:

- ☀ póngales crema contra el sol en la piel expuesta a los niños treinta minutos antes de que salgan
- ☀ entre las diez de la mañana y las dos de la tarde, limite el tiempo que pasan al sol
- ☀ vista a los niños con ropa ligera que les cubra la piel
- ☀ haga que los niños lleven anteojos de sol con 100% de protección contra los rayos ultravioleta.
- ☀ disponga lugares a la sombra para que jueguen.



**Repelente contra insectos.** Hay picaduras de mosquitos y garrapatas que constituyen riesgos de salud tales como la fiebre de las montañas rocallosas y el virus del Nilo occidental. **Para proteger a los niños mayores de dos meses, aplíqueles en la piel expuesta un repelente contra insectos con DEET o picaridin.**

A los niños mayores de tres años se les puede poner aceite de eucalipto de limón. No es recomendable ponerles repelente contra insectos con DEET a los niños menores de dos meses de edad. Las camisas de manga larga, los pantalones largos y los calcetines protegen contra los bichos. Después de volver adentro, lávele la piel a los niños para quitarles el repelente contra insectos.



**Cascos de ciclista.** Se recomienda que lleven casco los niños y adultos de todas las edades que anden en bicicleta o en triciclo o que participen en deportes con riesgo de lesiones en la cabeza, tales como andar en patineta o monopatín. **Los cascos de ciclista protegen el cráneo y el cerebro cuando una persona se cae al suelo.** Las fracturas de cráneo y el daño cerebral se pueden prevenir o reducir utilizando cascos de ciclista.

### Referencias:

- Follow Safety Precautions When Using DEET on Children. AAP News, June 2003. Extraído el 6 de mayo de 2005 de [www.aap.org/family/wmv-jun03.htm](http://www.aap.org/family/wmv-jun03.htm)
- Making Water Safety a Splash. Kidshealth. Extraído el 19 de abril de 2005 de [www.kidshealth.org/teen/safety/safebasics/water\\_safety.html](http://www.kidshealth.org/teen/safety/safebasics/water_safety.html)
- Many Kids Risk Injury by Not Wearing Helmets. Kidshealth. Extraído el 19 de abril de 2005 de [www.kidshealth.org/breaking\\_news/helmet\\_study.html](http://www.kidshealth.org/breaking_news/helmet_study.html)
- Your Pediatrician Can Diagnose, Treat Common Skin Problems. AAP Extraído el 6 de mayo de 2005 de [www.aap.org/advocacy/releases/skin.htm](http://www.aap.org/advocacy/releases/skin.htm)
- Sun Safety. Kidshealth. Extraído el 19 de abril de 2005 de [www.kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/outdoor/sun\\_safety.html](http://www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/outdoor/sun_safety.html)
- Updated Information Regarding Insect Repellents. CDC. Extraído el 6 de mayo de 2005 de [www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/RepellentUpdates.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/RepellentUpdates.htm)

Le recomendamos que copie las páginas 5 y 6 y que las distribuya a los padres

Presentamos:

Una serie de tres partes sobre la salud del personal

## Estrés en el trabajo en establecimientos de cuidado infantil

El cuidado infantil es un trabajo exigente que involucra jornadas de trabajo largas con poco descanso y bajo salario. Los proveedores de cuidados deben atender las diversas necesidades de los niños bajo su cuidado, mantenerse al tanto de las actividades de muchos niños y mantener relaciones con sus colegas y con las familias de los niños. Los proveedores de cuidados hacen malabarismos para compatibilizar todas estas demandas mientras ayudan a los niños a aprender a controlar su comportamiento. A veces, estos retos se vuelven estresantes. El estrés es la respuesta física y psicológica del cuerpo cuando la persona se siente abrumada. El cuerpo produce energía adicional para enfrentar el estrés. Cuando la energía adicional se acaba, la persona es menos capaz de enfrentarse a las situaciones, lo cual conduce a sobrecarga y agotamiento emocional.

### Síntomas y efectos de estrés

- ✎ músculos tensos, dolor de cuello, espalda y hombros
- ✎ malestar estomacal
- ✎ dolores de cabeza
- ✎ perturbación del sueño e insomnio
- ✎ fatiga, aun cuando se duerme lo suficiente
- ✎ aburrimiento, desgano y baja moral
- ✎ automedicación con alcohol, cafeína y otras drogas
- ✎ pérdida de apetito
- ✎ irritabilidad
- ✎ dificultad para concentrarse

(Adaptado de Aronson, 2001; NIOSH, 2002, 1982, y UNC Center for Healthy Student Behaviors, 2002)

#### Referencias:

- The National Women's Health Information Center. (2004) Stress and Your Health. Extraído 1 de Mayo de [www.4woman.gov/faq/stress.htm](http://www.4woman.gov/faq/stress.htm)
- Oesterreich, L. et. al (1999). *Iowa Family Child Care Handbook*. 6th edition. Iowa State University Extension. Extraído 1 de Mayo de [www.extension.iastate.edu/Publications/PM1541CH13.pdf](http://www.extension.iastate.edu/Publications/PM1541CH13.pdf)

# Rebosantes de salud

## La supervisión efectiva reduce el estrés

Reducir los acontecimientos que desencadenan el estrés libera a los proveedores para que puedan pasar más tiempo disfrutando de los niños bajo su cuidado y menos tiempo resolviendo problemas. Comience diseñando un ambiente en el cual sea fácil supervisar a los niños. Disponga los muebles y las áreas de actividades de manera que todos los niños sean visibles desde cualquier lugar del salón. Agregue centros creativos y atractivos para mantener a los niños haciendo actividades. Las sillas bajas y cómodas permiten a los proveedores sentarse en lugares agradables para interactuar con los niños. Cuando los proveedores están tranquilos, los niños se sienten mejor. Cuando las salas están dispuestas para que el tránsito fluya con facilidad, los niños chocan menos entre sí y hay menos lágrimas y más sonrisas.

Uno de los beneficios adicionales de la supervisión apropiada es mayor satisfacción con el trabajo y mejor salud. Es más probable que los proveedores que se pueden concentrar en dirigir y educar a los niños pequeños se enorgullecen de su trabajo y puedan apreciar su influencia en la vida de los niños. Esto los inspira a menudo a aprovechar oportunidades de desarrollo profesional e inscribirse en talleres de comunicación con los padres o matricularse en cursos universitarios sobre salud y seguridad. El desarrollo profesional y los logros en el salón de clases aumentan la autoestima. Las personas que se valorizan a sí mismas tienen más probabilidades de cuidar bien de su salud, ir con regularidad al médico y seguir los consejos que les den sobre cuidados preventivos de salud, comida saludable y ejercicio con regularidad.

La supervisión apropiada crea un ambiente seguro en el cual los niños se sienten rodeados de seguridad como miembros valiosos de la comunidad. La buena supervisión reduce el estrés del proveedor de cuidados y le permite disfrutar y enorgullecerse de su trabajo.



## Maneras de relajarse y reducir el estrés

- ✎ **Impóngase:** Ponga en práctica las normas escritas del programa.
- ✎ **Haga ejercicio:** La actividad física libera hormonas que ayudan a las personas a relajarse y sentirse mejor.
- ✎ **Consiga apoyo:** Comunique sus preocupaciones y sus ideas a otros miembros del personal.
- ✎ **Hidrátese:** Beba abundante agua durante todo el día.
- ✎ **Ríase:** El humor contribuye a que disfrute más de su trabajo.
- ✎ **Maximice la satisfacción en el trabajo:** Lleve a cabo actividades satisfactorias y agradables todos los días.
- ✎ **Establezca prioridades:** Ocúpese de lo más importante primero.
- ✎ **Fije límites:** No se eche encima los problemas de los demás.
- ✎ **Apóyese a sí mismo:** Póngase cerca del principio de su lista de prioridades.
- ✎ **Utilice recursos de la comunidad:** Cuando sea apropiado, recomiende recursos a los padres



## Juegos de escondite y lugares para soñar



Los niños en establecimientos de cuidado infantil están bajo la supervisión visual y auditiva directa del adulto durante todo el día y deben estarlo para garantizar su salud y seguridad. Pero los niños también necesitan estar solos; necesitan lugares semi-privados donde puedan descansar, meditar y observar. Los proveedores de cuidados pueden crear espacios para el retiro y la privacidad por medio de la disposición de escondites y actividades que causen una sensación de misterio y estimulen la imaginación. Recuerde los largos días de juego infantil... cuando navegaba en barcos piratas y llegaba a caletas escondidas... y la hora del té en compañía de osos de peluche y muñecas bajo toldos de jardín. Cree esta magia para los niños bajo su cuidado.

Juegue a *esconder objetos* con los bebés. Cubra una muñeca y pregunte, "¿adónde está el bebé? ¿adónde se fue?" Descubra la muñeca diciendo, "ah, aquí está el bebé". Esconda animales de peluche, dibujos o escóndase usted mismo. Como los niños están recién desarrollando la permanencia de los objetos, esconda los objetos sólo parcialmente y luego vaya descubriéndolos poco a poco.

Cree una cartelera de *escondite* de fotos para niños pequeños. Pegue con Velcro fotos de 4 plg. x 6 plg. en una cartelera que sea fácil de alcanzar. Ponga una "cortina" sobre cada foto. Juegue a preguntar ¿dónde está \_\_\_\_\_? Cambie las fotos o imágenes con frecuencia. Utilice fotos de familia, de verduras, de animales favoritos, etc.

Disponga *nidos de cajas de cartón*. A los bebés, los niños pequeños y los preescolares les gusta jugar con cajas de cartón grandes. Son el escondite perfecto para el niño o la niña. "¿Dónde está \_\_\_\_\_? No puedo encontrarla. Ah, está escondida en la caja."

Salga a *buscar el oso* con los preescolares. Esconda un oso de peluche en el salón de clases o al aire libre. Dé dos o tres claves o instrucciones simples sobre dónde encontrarlo. "Vayan al área de teatro". "Miren debajo de la cama de la muñeca". Agregue más instrucciones a medida que los niños van mejorando. Jugar a *buscar nombres* es una variación interesante. Imprima el nombre de cada niño en una tarjeta individual. (Agregue los apellidos cuando los niños estén preparados para eso). Escóndalas en lugares fáciles de encontrar. Vamos a *buscar nombres*.

*Juegos de escondite de objetos*. Esconda juguetes en la arena para jugar a la búsqueda. Los niños también pueden esconder juguetes y ver cómo usted hace *grandes esfuerzos* para encontrarlos. Esconda una caja de música. "¿De dónde viene la música?" Recuerde el juego favorito del preescolar: las escondidas.

### Instrucciones para construir un tipi estilo Jack y las habichuelas mágica

- Escoja un lugar soleado y aislado del terreno de juego o el jardín. \* Es necesario preparar el suelo de antemano para que los niños puedan escarbar.
- Haga un círculo de 4 a 6 pies de diámetro (distancia de un punto a otro de una circunferencia pasando por su centro).
- Se necesitan suficientes palos o cañas de bambú de 8 a 12 pies de largo espaciados a 12 pulgadas sobre la circunferencia. Entierre las cañas hasta por lo menos 6 pulgadas de profundidad.
  - Junte las cañas en la parte de arriba y amárrelas. Plante habichuelas de crecimiento rápido, tales como habichuelas "Romano" o "Jacinto púrpura" Pronto las enredaderas comenzarán a subir por las cañas en busca del sol y crearán un lugar a la sombra para esconderse y echar a volar la imaginación.
  - Disfrute de la cosecha de vainitas comestibles.



### Sugerencias de seguridad respecto a esconderse

- ★ Asegúrese de que el lugar del escondite no sea peligroso. Las cajas grandes no deben tener bordes afilados o grapas expuestas.
- ★ Se requiere siempre supervisión visual de la actividad y del espacio. Haga "ventanitas para mirar" en las cajas.
- ★ Utilice marionetas para explicar cuándo está bien esconderse y cuándo no.
- ★ Esté atento a los sentimientos de miedo. A veces, los niños se enojan o se asustan cuando algo está escondido.

### Libros infantiles sobre esconderse

- *Dinosaur Hide-and-Seek* por Stu Smith 2004 (preescolar – escolar)
- *Peek-a Who?* por Nina Laden 2000 (bebé / niño pequeño – preescolar)
- *Peek! A Thai Hide and Seek* por Minfong Ho 2004 (bebé / niño pequeño – preescolar)
- *Secret Place* por Eve Bunting 1996 (preescolar – escolar)
- *Sunflower House* por Eve Bunting 1999 (preescolar – escolar)
- *Where is Baby's Mommy?* por Karen Katz 2001 (bebé / niño pequeño – preescolar)

#### Referencias:

White Hutchinson Leisure & Learning Group. Extraído de <http://www.whitehutchinson.com/leisure/articles/84.shtml> el 27 de abril de 2005.

Active Learning Series (siete volúmenes) Cryer, Harms, Bourland, et.al. (1987, 1988, 1996).



# Preguntas al Centro de Recursos



**P:** Soy una proveedora de cuidados en una salón de niños de cuatro años de edad. Una de mis niñas que va a pasar a kindergarten tiene alergias a la comida. Hemos colaborado con sus padres, con el médico y con el personal de la cocina para satisfacer sus necesidades nutritivas y de atención de la alergia. Agregamos Nutrición y Alergias a la Comida en nuestras actividades para los niños. Con un cuidadoso planeamiento, hemos sido capaces de introducir una amplia variedad de comidas para todos los niños. ¿Cómo puedo ayudar a esta niña y a su familia con la transición al kindergarten?

**R:** Las familias que tienen niños con necesidades especiales de salud se benefician con el planeamiento para la transición al kindergarten. Quieren saber si la escuela tiene la capacidad de satisfacer las necesidades nutritivas y de atención de las alergias del niño.

Usted puede apoyar la transición de esta niña en su salón de preescolar y en el kindergarten. Hable con los niños de su salón sobre lo que pueden esperar en el kindergarten. Ponga libros sobre ir al kindergarten en el rincón de lectura. Organice comidas "tipo cafetería" con bandejas de almuerzo y cartones de leche. Recuérdeles a los niños cómo mantener la seguridad de los niños con alergias alimenticias. Invite a una profesora de kindergarten a su salón de clases y a una reunión con los padres para hablar sobre la transición. Celebre los éxitos de los niños a medida que se preparan para hacer el trabajo de kindergarten.

Reúnase con los padres, la maestra, la enfermera escolar, la nutricionista, la directora y cualquier otra persona de la escuela de la niña que vaya a ser responsable por su bienestar. El objetivo de esta reunión es explorar la manera en que la escuela puede satisfacer las necesidades de la niña. Comuníqueles los cambios de programa que ha hecho para satisfacer tales necesidades.

<http://www.foodallergy.org/school.html> tiene información para las escuelas sobre cómo atender a estudiantes con alergias a la comida.

## Hable sobre lo siguiente:

- La capacidad de la niña para satisfacer sus propias necesidades
- El apoyo que la familia puede ofrecerle a la escuela
- Las ideas sobre planeamiento de menú que funcionaron en su programa
- Las prácticas de preparación de comida en la escuela
- La atención que debe prestarse a la contaminación cruzada de alimentos
- El nivel de supervisión que será necesario para evitar servirle a la niña comidas a las cuales ella sea alérgica o comidas con contaminación cruzada
- Los recursos que le fueron útiles a usted

Si es posible, ofrézcase como recurso para la maestra de kindergarten y los padres durante las primeras semanas que la niña esté en kindergarten.

**Referencia:** Transition to Kindergarten. National Center for Early Development & Learning, Winter, 2002 <http://www.fpg.unc.edu/~ncedl/PDFs/TransFac.pdf>  
The Food Allergy and Anaphylaxis Network <http://www.foodallergy.org/school.html>

8 • BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD • JUNIO - JULIO DE 2005



## BOLETÍN DE SALUD

**EDITORA:** Vol. 7 NÚMERO 3  
Jacqueline Quirk

**COLABORADORES:**  
Lucretia Dickson, Jeannie Reardon,  
Judy Sowerby, Jonathan Kotch

**TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA::**  
Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web [www.healthychildcarenc.org](http://www.healthychildcarenc.org)

**REIMPRESIÓN:**  
Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al 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.



**Nos agradecería saber de usted...**



Comuníquese con nosotros llamando al 1-800-367-2229 para hacernos sus comentarios y solicitar artículos o información.

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

NC Child Care Health & Safety Resource Center  
1100 Wake Forest Road, Suite 100  
Raleigh, NC 27604

Nonprofit Org  
US Postage  
PAID  
Chapel Hill, NC  
Permit No. 177



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