

*¿Cuándo debo dejar en casa a
mi niño(a) en vez de llevarlo
a la escuela?*



*Una guía para padres con
niños pequeños*

Desarrollado por el Equipo de Tarea de Cuidados Infantiles, Subcomité de educación de United Way Fox Cities, 1820 Appleton Road, Menasha, WI 54952, 920-954-7210. Este folleto está disponible en el sitio de internet de United Way Fox Cities, en www.unitedwayfoxcities.org.

Subcomité de Educación

Terri Blakeslee, RN
Christine Cornell, RN
Marla Davis
Kristi Hartman-Begun, RN
Deborah Komp
Carol Ventura
Mary Wisnet

Distrito Escolar, Area de Appleton
Distrito Escolar, Area de Appleton
Distrito Escolar de Kimberly
Cuidados Infantiles y Referencias
ThedaCare
Valley VNA
United Way Fox Cities

Equipo de Tarea de Cuidados Infantiles

Beth Belmore
Terri Blakeslee, RN
Maggie Butterfield
Christine Cornell, RN
Marla Davis
Kristi Hartman-Begun, RN
Deborah Komp
Cathy Mertz
Judy Olson
Judy Smolarek
Carol Ventura
Mary Wisnet

Servicios Sociales Luteranos
Distrito Escolar Area de Appleton
Hospital Infantil de Wisconsin
Distrito Escolar Area de Appleton
Distrito Escolar de Kimberly
Cuidados Infantiles y Referencias
ThedaCare
Kimberly-Clark Corporation
Cuidados Infantiles y Referencias
Departamento de Salud, Ciudad de Nena
Valley VNA
United Way Fox Cities

Agradecimientos



Home of Kleenex,[®] Scott,[®] Huggies,[®] Kotex,[®]
Depend[®] and other health & hygiene brands

El equipo de Tarea de Cuidados Infantiles, Subcomité de Educación desea agradecer a Kimberly-Clark Corporation su generoso apoyo al patrocinar la traducción de éste folleto al Español y en Hmong.

Los miembros del Subcomité de Educación también desean expresar su aprecio a la Dra. Teresa Shoberg, al Dr. Robert Gehringer y a la Dra. Natalie Gehringer por la revisión de éste folleto.

Índice

Introducción	1
Dolor de oído	2
Dolor de garganta	3
Fiebre	4
Salpullido	5
Ojos llorosos, irritados y rojos	6
Piojos	7
Padecimientos Respiratorios	8
Vómito	9
Dolor de Estómago	10
Dolor de Cabeza	11
¿Y ahora que hago?	12
¿Puedo dejar a mi niño solo en casa?	13
Evaluando si su niño puede atenderse solo	14
Preparando a su niño para atenderse solo	17
Teléfonos de emergencia	22

Introducción

Un niño enfermo puede crear estrés a la familia. Como padre, no solo debería usted estar interesado en el cuidado del niño, sino también con fechas límite y ausencias en el trabajo si es que tiene que quedarse en casa.

Muchos niños con enfermedades moderadas pueden acudir a la escuela o la guardería. Por ejemplo, un resfriado puede ser tratado con medicamentos sin receta alguna y disponibles en la farmacia, antes y después de las actividades diarias. Sin embargo, los padres tienen la obligación de verificar tanto con la escuela así como en la guardería, las políticas específicas acerca de niños enfermos.

¿Cuales son los signos que observar para verificar si el niño debería quedarse en casa en vez de ir a la escuela o la guardería? Pregúntese lo siguiente:

- ¿Mi niño se siente cómodo para participar en las actividades de la escuela? Un niño que está letárgico o se queja es mejor que se quede en casa.
- ¿El maestro puede encargarse del niño enfermo sin afectar o poner en riesgo el cuidado de los demás niños en el aula? Si la respuesta es no, el niño debe quedarse en casa.
- ¿El doctor ha diagnosticado una enfermedad contagiosa a su niño y ha ordenado que se quede en casa? Enfermedades tales como Ojo Rosado (Pink eye), sarna, piojos, impétigo, infecciones de estreptococos, tos ferina y viruela loca son altamente contagiosos. Mantenga a su niño en casa y separado de otros niños para evitar el contagio.
- ¿Su niño tiene los siguientes síntomas?
 - Fiebre mayor a 100° Fahrenheit si esta en edad escolar, o de 100.5° Fahrenheit para infantes, y además el niño actúa y se ve enfermo.
 - Signos de enfermedad severa, tal como tos incontrolable, dificultad para respirar, respiración con un silbido, lloriqueo persistente o estado letárgico.
 - Diarrea líquida, diarrea que sale del pañal, o niño enfermo que no puede llegar al baño a tiempo.
 - Vómito: de acuerdo a la ley, un niño que ha vomitado, no puede regresar a la escuela o guardería por un periodo de 24 horas.
 - Cualquier tipo de irritación en la piel, especialmente la acompañada por fiebre o de cambios de comportamiento.

Es importante que los padres tomen en consideración a los niños en la escuela o grupo cuando decidan enviar o no a su niño a la escuela. Recuerde la regla de oro: "Trate a los demás como desearía que le trataran a usted". Como padre, usted no desearía que su niño juegue con otro que tiene signos de enfermedad. Los demás padres sienten lo mismo que usted.

No es poco común ver a padres que envían a sus niños a la escuela con fiebre o que han vomitado recientemente, y esto debido a sus obligaciones en el trabajo. Es entonces cuando se presenta un grave riesgo para la salud de otros niños en la escuela, y es también muy injusto para el niño que está enfermo. Un niño enfermo requiere de mucho descanso y de buenos cuidados.

Dolor de Oídos

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿ Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Dolor de oídos	<ul style="list-style-type: none"> • Jalando o rascando el oído, acompañado de lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Problemas de escucha. 2. Lloriqueo, irritabilidad. 3. Fiebre. 4. Vómito. 5. Drenado del oído. • En niños pequeños, adolescentes y adultos busque: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dolor de oído. 2. Sensación de presión u oído lleno. 3. Problemas para escuchar. 4. Mareo, pérdida de balance. 5. Nausea, vómito. 6. Drenado del oído. 7. Fiebre. 	<p>Si, es importante revisar sus oídos y buscar posibles infecciones. Si el menor está suficientemente confortable para ir a la escuela, puede regresar después de que se confirme una infección, ya que no es contagiosa.</p> <p>Si, si el menor presenta fiebre, vómito o si el menor es menor de dos años.</p>	<p>Si, el menor necesita que examinen sus oídos.</p> <p>Tome medicamentos como sea indicado.</p>

Dolor de Garganta

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Dolor de garganta	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta severo y prolongado. • Dificultad para respirar. • Dificultad para tragar. • Dificultad para abrir la boca. • Dolor de articulaciones. • Dolor de oído. • Salpullido. • Fiebre mayor a 100 grados Fahrenheit para niños en edad escolar o 100.5 grados Fahrenheit para infantes. • Sangre en la saliva o flemas. • Dolor de garganta frecuente y recurrente. • Abscesos en el cuello. • Ronquera que dure más de dos semanas. 	<p>Si, si el dolor de garganta es severo.</p> <p>Si, si persiste por más de los 5-7 días que usualmente dura un resfriado o influenza.</p> <p>Si, si no está asociado a una alergia o irritación.</p> <p>Tome el medicamento diagnosticado por el médico, regrese a la escuela después de 24 horas tomando antibióticos.</p>	<p>Si, si alguno de los síntomas descritos en esta tabla están presentes. Mantenga al menor en casa hasta que la fiebre desaparezca por 24 horas y el dolor de garganta se elimine.</p>

Fiebre

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
<p>Fiebre: Temperatura oral, rectal o axilar (axila) mayor a 100 grados Fahrenheit en niños en edad escolar o de 100.5 grados Fahrenheit en infantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lloriqueo • Falta de apetito • Dolor moderado • Vómito • Diarrea • Irritabilidad • Debilidad moderada • Dolor de garganta • Dificultad para tragar • Salpullido • Dolor al orinar <p><u>Los siguientes síntomas indican una condición seria y requieren de atención médica o evaluación inmediata.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cansancio extremo • Cansancio extremo • Dificultad para respirar • Ataque con contracciones y fiebre • Cuello rígido • Confusión • Dolor de cabeza severo • Salpullido con áreas moradas o con sangre 	<p>Si, si la fiebre es mayor de 104 grados Fahrenheit. (Los padres deben estar enterados que los doctores a veces desean ser contactados si el menor tiene fiebre mayor a 102 grados Fahrenheit.)</p> <p>Si, si el menor tiene menos de 12 semanas de edad y tiene fiebre mayor a 100.4 grados Fahrenheit en forma rectal.</p> <p>Si, si la fiebre dura mas de 3 días (72 horas).</p> <p>Si, si el menor se ve o comporta muy enfermo.</p>	<p>Si, si el menor no está confortable al participar en sus actividades programadas (incluyendo juegos al aire libre).</p> <p>Si, si la fiebre está acompañada por alguno de los síntomas descritos en esta tabla.</p> <p><u>El menor no debe dejarse solo en casa.</u></p>

SALPULLIDO

El salpullido puede ser causado por diversas razones, incluyendo el calor, infecciones, enfermedades, reacciones a medicamentos, reacciones alérgicas, mordeduras o picaduras de insectos y otras irritaciones de la piel.

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
<ul style="list-style-type: none"> • Salpullido rojo o rosado en grandes o pequeñas áreas del cuerpo • Urticaria • Puntos rojos (grandes o pequeños) • Ampollas pequeñas • Puntos morados o con sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Dolor de cabeza • Diarrea • Dolor de garganta • Vómito • Salpullido de color rojo brillante y duele al tocar • Dolor de articulaciones <p><u>Los siguientes síntomas indican una condición seria y requieren de atención médica o evaluación inmediata.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salpullido brotando repentinamente con dificultad para respirar o tragar • Salpullido o urticaria en todo el cuerpo (puede ser una reacción alérgica) • Cansancio extremo • Puntos morados o con sangre 	<p>Si, si hay dolor de articulaciones, fiebre o dolor de garganta</p> <p>Si, si hay líneas rojizas, inflamación o áreas sensibles</p> <p>Si, si hay ampollas grandes en la piel</p> <p>Si, si la piel es de color rojo brillante y sensible al tacto</p> <p>Si, si el menor se ve o comporta muy enfermo</p>	<p>Si, si el menor no puede participar en todas sus actividades programadas (incluyendo actividades al aire libre)</p> <p>Si, si el salpullido es acompañado de alguno de los síntomas descritos en esta tabla</p>

Ojos Irritados y Llorosos

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Ojos irritados y llorosos	<ul style="list-style-type: none"> • Inflamación de la membrana interior del párpado • Comezón ligera a severa • Irritación, lloriqueo, inflamación • Sensación de ardor o de llenado en los ojos o párpados • Necesidad de frotarse los ojos • Sensibilidad a la luz • Ocasionalmente, visión borrosa • Sin pus u otro tipo de descarga • ¿El menor tiene resfriado? 	<p>Si, si no está seguro de que tenga alergias.</p> <p>Si, si el menor se comporta o se ve enfermo.</p> <p>Si, si el párpado está muy inflamado o rojizo.</p> <p>Si, si hay parpadeo constante o lloriqueo</p> <p>Si, si hay dolor o visión borrosa</p> <p>Si, si el menor tiene menos de 12 semanas de edad y tiene fiebre mayor a 100.4 grados Fahrenheit en forma rectal</p> <p>Si, si el menor tiene menos de 1 mes de edad</p> <p>Si, si solo un ojo está irritado por mas de 24 horas</p> <p>Si, si hay una descarga amarillenta o verdosa</p> <p>Si, si la irritación dura mas de una semana</p>	<p>No, si el menor tiene una alergia que pueda causar ésta reacción</p>

Piojos

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿ Llamo a mi doctor?	¿ Debo dejarlo en casa?
Piojos	<ul style="list-style-type: none"> • Comezón • Irritabilidad • Sensación de comezón o de bicho caminando en el cabello • Examine el cabello y cuero cabelludo para encontrar huevos o piojos adultos • Peinar el cabello para buscar liendres. Tal vez requiera un lente de aumento • Liendres se adhieren al cabello a diferencia de la caspa, la cual puede sacudirse • Liendres pueden encontrarse en el cuero cabelludo, en el cabello detrás de los oídos, o en la nuca 	<p>Si, si el menor tiene menos de dos años de edad</p> <p>Si, si los piojos no pueden eliminarse</p> <p>Si, si el menor tiene heridas que sean sensibles o no cicatricen</p>	<p>Si, después de un día de tratamiento con shampoo medicinal.</p>

Trastornos Respiratorios

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Resfriado/gripe	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre mayor a 100 grados Fahrenheit en niños en edad escolar o de 100.5 grados Fahrenheit en infantes • Dolor de cabeza • Nariz congestionada/catarro • Tos • Dolores severos • Fatiga • Dolor de garganta • Cansancio 	<p>Si, si no es posible bajar la temperatura</p> <p>Si, Si los otros síntomas no han mejorado dentro de 5-7 días.</p>	<p>Si, si la fiebre es mayor a 100 grados Fahrenheit para niños en edad escolar o 100.5 grados Fahrenheit para infantes, dolor de oídos severo, fatiga, dolor de garganta o cansancio presente.</p> <p><u>El menor no debe de quedarse solo en casa si tiene tos que resulte en vómito.</u></p>

Vómito

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Vómito	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Dolor de garganta • Dolor de cabeza • Vómito severo • Otros síntomas de enfermedad <ul style="list-style-type: none"> - Lastimaduras - Envenenamiento <p>Si el vómito se relaciona con envenenamiento, contacte al Centro de Control de Sustancias Tóxicas (Poison Control Center) al 1-800-222-1222. Nunca induzca el vómito a menos que sea indicado.</p>	<p>Si, si hay vómito severo, ausencia de lágrimas (deshidratación), o si está presente con dolor de garganta, dolor de cabeza severo, fiebre, dolor de cuello o si se relaciona a una lesión o envenenamiento, busque atención médica inmediata.</p> <p>Si el dolor de cuello está presente, el menor está inconsciente, incapaz de responder a simples ordenes, existe fluido o sangre en el oído, lesión en la cabeza, sangrado adormilado o confuso, llame al 911.</p>	<p>Si, el menor debe quedarse en casa hasta estar libre de los síntomas por 24 horas.</p> <p><u>El menor no debe de estar solo en casa.</u></p>

Dolor de Estomago

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Dolor de estomago	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad • Hambre • Comer en exceso • Diarrea • Envenenamiento por comida • Problemas menstruales • Problemas psicológicos • Estreñimiento • Dolor causado por gas • Fiebre • Lesiones 	Si, si es severo o relacionado a lesiones o envenenamiento.	<p>Si, si el menor está vomitando o tiene dolor de estomago severo.</p> <p>Si, si el dolor de estomago persiste después de descansar, comer o ir al baño.</p> <p>Si, si el dolor es relacionado con lesiones o envenenamiento, no lleve al menor a la escuela hasta que estos desaparezcan por 24 horas.</p> <p>No, si no existen lesiones o enfermedades u otros síntomas, y permíte que descanse por 20 minutos, proporcione alimento, permita usar el baño. Si el menor se siente normal, debe asistir a la escuela.</p> <p><u>El menor no debe estar solo en casa si está vomitando.</u></p>

Dolor de Cabeza

Mi niño tiene...	¿Qué más debo observar?	¿Llamo a mi doctor?	¿Debo dejarlo en casa?
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas de lesiones • Otros síntomas de enfermedad 	<p>Si, si el dolor de cabeza está relacionado con una lesión, o con fiebre, o con otros síntomas de enfermedad, tal como náusea y vómito, o dolor en el cuello con rigidez.</p>	<p>Si, si el dolor de cabeza es severo con fiebre u otra enfermedad, o relacionada con una lesión. Mantenga al menor en casa hasta que no tenga síntoma alguno por 24 horas.</p> <p><u>El menor no debe de estar solo en casa.</u></p> <p>No, si el dolor de cabeza no es severo, considere el ofrecer analgésico, el menor puede ir a la escuela. Observe otros síntomas que surjan.</p>



Necesito ir a trabajar pero mi niño necesita quedarse en casa en vez de ir a la escuela.

¿Y ahora que hago?

Si es usted un padre o madre que requiere ir a trabajar aun cuando su niño(a) debe de quedarse en casa en vez de ir a la escuela, aquí hay algunas opciones a considerar cuando necesite hacer arreglos para que alguien se quede en casa con el (ella).

- Abuelos
- Otros parientes
- Miembros de la familia
- Amigos
- Vecinos
- Miembros de la iglesia
- Otros padres de de la escuela a la que su niño asiste
- Compañeros de trabajo en otro turno
- Niñeras



¿Puedo dejar a mi niño(a) en casa?

Cuando se encuentre decidiendo si puede dejar a su niño(a) enfermo en casa, aquí hay algunos factores a considerar:

- ¿Es mi niño(a) suficientemente maduro(a) para dejarlo en casa?
- ¿Tiene fiebre alta o presenta vómito?
- ¿Hay algún lugar cercano con alguna persona a la cual el niño(a) pueda acudir por ayuda?
- ¿Mi niño(a) requiere de cuidados médicos, físicos o emocionales especiales?

Las próximas dos secciones de este folleto le ayudarán a evaluar si su niño(a) está listo(a) para cuidarse por si mismo(a), y si es así, también a prepararlo para hacerlo.

Evaluando Si Su Niño Está Listo Para Atenderse Por Si Mismo¹

Cada día después de la escuela, varios millones de niños regresan a casa solos y se atienden ellos mismos mientras sus padres están trabajando. Hace mucho tiempo se les llamaba *niños de las llaves* ya que usaban sus propias llaves para entrar a su casa.

Hoy, la práctica de dejar a los niños quedarse solos en casa es comúnmente llamado *auto-cuidado*. Muchos niños se atienden así mismos después de la escuela, por las noches, en fines de semana o en vacaciones. Todo cuando no hay padres u otros adultos que no puedan estar con ellos.

Cuando es el momento indicado, el estar en casa por si mismos puede ser una experiencia positiva para los niños. Un menor en auto-cuidado puede ser mas responsable y frecuentemente se siente orgulloso de estar solo en casa, *siempre y cuando el o ella este listo(a)*.

¿COMO PUEDE SABER SI SU NIÑO(A) ESTÁ PREPARADO PARA QUEDARSE SOLO EN CASA?

No hay edad o momento mágico cuando el niño(a) adquiere la madurez para poder quedarse en casa solo. Algunos menores muestran esta habilidad alrededor de los 12 años o más pronto; otros lo hacen cuando son más grandes.

Existen signos que le pueden decir que su niño(a) está listo. Por ejemplo, si el menor se puede preparar para ir a la escuela, hacer la tarea con poca o ninguna supervisión y poder hablar de sus sentimientos, el o ella podrían estar listos para quedarse en casa.

Cuando evalúe la habilidad de su niño(a) para el *auto-cuidado*, considere su madurez en cuatro áreas: física, mental, social y emocional. Aquí están algunas preguntas que debe hacerse usted:

SIGNOS QUE INDICAN MADUREZ PARA EL AUTO-CUIDADO

La siguiente lista le ayudará a evaluar si su niño está listo(a). Marque (x) con un “Si” o “No” en cada pregunta.

- | | <u>Si</u> | <u>No</u> |
|---|------------------|------------------|
| 1. <i>¿Está el menor listo físicamente para quedarse solo en casa?</i> | | |
| <i>¿Es su niño(a) capaz de:</i> | | |
| • <i>¿Abrir y cerrar las puertas y ventanas de su casa?</i> | () | () |
| • <i>¿Realizar tareas diarias tales como preparar algo de comer, marcar un número telefónico y escribir un mensaje?</i> | () | () |
| 2. <i>¿Está su niño(a) listo(a) mentalmente para quedarse solo(a) en casa?</i> | | |
| <i>¿Es su niño capaz de:</i> | | |
| • <i>¿Saber leer la hora?</i> | () | () |
| • <i>¿Entender lo que significan “extraño” y “emergencia”?</i> | () | () |
| • <i>¿Reconocer el peligro y como mantenerse seguro?</i> | () | () |

¹ Project HOME SAFE Children in Self-Care, 1555 King Street, Alexandria, Virginia 22314 (703) 706-4600, 1989 Whirlpool Corporation and American Home Economics Association. Permission to reprint brochure is granted to educational and non-profit organizations.

	<u>Si</u>	<u>No</u>
• ¿Resolver pequeños problemas pero saber cuando pedir ayuda?	()	()
• ¿Considera como sus acciones afectan a otros?	()	()
3. ¿Esta su niño socialmente listo para quedarse solo?	()	()
¿Es su niño capaz de....	()	()
• ¿Resolver conflictos con hermanos y hermanas con poca ayuda de adultos?	()	()
• ¿Habla fácilmente acerca de lo que ocurrió en la escuela y acerca de sus sentimientos?	()	()
• ¿Se siente suficientemente seguro de contactar un adulto si surge un problema?	()	()
4. ¿Está su niño emocionalmente maduro para quedarse solo en casa?	()	()
¿Es su niño capaz de...		
• ¿Sentirse seguro cuando está solo?	()	()
• ¿No le molesta quedarse solo?	()	()
• ¿Sabe como tratar el miedo, la soledad y el aburrimiento?	()	()
• ¿Sabe como manejar responsabilidades tales como prepararse para la escuela a tiempo, y cuidar a hermanos y hermanas más pequeños?	()	()

Tal vez tenga que hacer un poco de investigación para contestar estas preguntas. Intente pedir a su niño(a) el abrir una ventana, prepararse de comer, tomar un mensaje o abrir la puerta. Juegue a “¿Qué tal si...?” para saber si el niño puede manejar situaciones de emergencia de forma segura. Por ejemplo, que debe hacer si el detector de humo suena o si se corta cuando está solo(a) en casa. Cuando sea posible, pida que actúe de acuerdo a su respuesta. A veces, los niños pueden dar las respuestas correctas, pero no pueden realizar lo que sea necesario.

Si puede responder con un “si” a la mayoría de las preguntas arriba mencionadas, su niño muestra signos de madurez física, mental, social y madurez emocional para auto-cuidarse. Su niño debe ser capaz en cada una de éstas cuatro áreas antes de puedan estar seguros para quedarse solos en casa.

OTRAS CONSIDERACIONES

Aun si su niño(a) parece tener la madurez necesaria para auto-cuidarse, necesita pensar en algunos otros factores:

- ¿Es su hogar seguro?
- ¿Es su vecindario seguro?
- ¿Por cuánto tiempo su niño estará solo en casa todos los días?
- ¿Hay algún lugar cercano en donde un adulto viva o trabaje, y en donde el niño pueda ir a pedir ayuda?
- ¿Tiene su niño(a) necesidades médicas, físicas o emocionales?
- ¿Esta su familia pasando por un momento difícil o de transición debido a una mudanza, una muerte reciente, divorcio o matrimonio?

En ocasiones, el auto-cuidado no es una buena idea. Nunca es buena idea si su casa o vecindario no son seguros.

Muchos niños(as) se desempeñan bien en auto-cuidado cuando están en casa en intervalos de una hora aproximadamente. Sin embargo, esto varia con cada niño(a) y en diferentes

circunstancias. Por ejemplo, un niño más maduro en un vecindario con adultos cercanos puede desempeñarse bien por periodos largos de tiempo. Para niños(as) bajo condiciones menos favorables, una hora puede ser demasiado tiempo. Usted debe de decidir si el tiempo que estará solo es demasiado basado en las condiciones y en su niño.

Niños bajo auto-cuidado se desempeñan mejor cuando no están bajo presión cuidando hermanos menores. Niños a cargo de hermanos menores deben de ser aun más maduros. Los hermanos más pequeños deben sentirse más confortables al quedarse en casa sin supervisión de un adulto.

Su niño(a) requerirá de un adulto especial al que puedan telefonar cuando se sientan asustados o solitarios o para pedir ayuda en una emergencia. Su niño(a) requerirá de un lugar seguro en caso de perder su llave o de un incendio.

El auto-cuidado no es una buena idea si su niño requiere de cuidados especiales o se está ajustando a nuevas circunstancias familiares.

¿ESTÁ LISTO PARA DEJAR A SU NIÑO SOLO EN CASA?

Sus sentimientos como padre también son importantes:

- ¿Se siente cómodo dejando solo a su niño en casa?
- ¿Esta usted listo para dar mas independencia y libertad a su niño(a)?

Si usted está seguro de que su niño estará seguro en casa cuidándose así mismo, y si otros factores hacen el quedarse solo en casa una buena opción, deberá de iniciar la preparación de su niño(a). Deberá enseñarle ciertas habilidades y deberá de desarrollar ciertas reglas y horarios.

Puede ser útil el intentar el auto-cuidado como periodo de prueba para asegurarse que tan bien funciona y también para verificar si su niño le agrada los nuevos arreglos. Par mayor información, lea la próxima sección "Preparando a su niño para auto-cuidarse".

Si piensa que su niño no está listo para quedarse solo en casa en forma periódica, puede buscar un buen programa extra-escolar

Recuerde que el evaluar la madurez de un niño para auto-cuidarse, es un proceso continuo. Deberá revisar periódicamente que tan bien funciona para usted y si niño(a)

Preparando a su Niño(a) para Auto-Cuidarse²

¿Está usted pensando en dejar a su niño(a) solo(a) en casa por un par de horas al día después de la escuela? Muchos padres utilizan con sus hijos lo que es comúnmente llamado *auto-cuidado*.

Habiendo leído la sección anterior, "Evaluando Si Su Niño Está Listo Para Atenderse Por Si Mismo", le ayudará a decidir si su hijo(a) está listo para quedarse solo en casa. Si usted va a intentar con su niño(a) el auto-cuidado, usted deberá de preparar a su niño(a) para esta experiencia. Una planeación cuidadosa y una buena dirección pueden ayudar a los niños a ser mas seguros, productivos y mas seguros de si mismos cuando se encuentren solos en casa.

ENSEÑE A SU HIJO(A) TODO LO QUE DEBE SABER

Los niños que se quedan solos en casa necesitan de habilidades básicas y conocimiento. Asegure que su niño sepa:

- **Números Telefónicos Importantes.**

Su niño(a) debe saber los números telefónicos de casa y de su trabajo. También debe saber el número telefónico de un pariente cercano o de un vecino así como números de emergencia, tal como la línea de ayuda 911. Coloque una lista de estos números cerca del teléfono. *Se adjunta en este folleto una forma para asistirlo en colocar números telefónicos importantes.*

- **Cuando Estará Usted en Casa.**

Su niño(a) debe conocer su horario, así como saber como decir la hora.

- **Como Utilizar el Teléfono.**

Su niño(a) debe saber como utilizar el teléfono, así como escribir mensajes.

- **Como Entrar y Salir de Casa.**

Su niño debe saber en donde están sus llaves además de saber como asegurar y abrir las puertas fácilmente.

- **Que Aparatos Puede Utilizar y Como Usarlos.**

Su niño(a) debe saber que aparatos han sido aprobados para su uso, así como su uso seguro cuando está en casa.

- **A donde Acudir Por Ayuda.**

Su niño(a) necesita de un adulto que viva o trabaje en el área y que pueda ofrecer ayuda en caso de una emergencia o de perder las llaves.

Cuando prepare a su niño, de las instrucciones claras y simples. Explique una sola cosa a la vez y hable despacio. Si alguna información de parece compleja o no se utilizará frecuentemente, anótelo en papel. Después colóquelo sobre el refrigerador u otro lugar que sea altamente visible.

² Project HOME SAFE Children in Self-Care, 1555 King Street, Alexandria, Virginia 22314 (703) 706-4600, 1989 Whirlpool Corporation and American Home Economics Association. Permission to reprint brochure is granted to educational and non-profit organizations.

Practique con su niño(a) para asegurarse de que sepa y entienda las habilidades necesarias que necesitará. Repita esta información frecuentemente. Un buen día para hacerlo es el domingo, antes de que la rutina de la semana comience.

HABLE ACERCA DE SEGURIDAD

Prepare a su niño(a) a ser seguro todos los días y durante una emergencia. Mencione a su niño(a) que las emergencias son raras, pero que todos deben saber que hacer *por si acaso* hay problemas.

Seguridad Diaria – su niño debe saber:

- **Como Regresar a Casa en Forma Segura**
Los niños deben regresar a casa de la escuela por rutas bien transitadas y que han sido aprobadas por los padres. Deben de entrar a casa en forma rápida y asegurar la puerta una vez adentro. Si un extraño sigue a su niño, o si su hogar tiene señales de haber sido forzada (por ejemplo, una puerta abierta o una ventana rota), su niño debe dirigirse directamente a la casa de un vecino o a una tienda cercana.
- **Como Avisar que Está en Casa.**
Una vez en casa, su niño deberá de telefonarle a usted o a otro adulto que viva o trabaje en un lugar cercano para reportarse y hacer saber que está seguro(a).
- **Como Contestar el Teléfono.**
Los niños que están solos en casa deben de decir a quien llame “Mi mamá/papá están ocupados en este momento, ¿podría tomar un recado?”. No deben informar a quien llame que usted no está en casa.
- **Que Hacer Si Alguien Toca la Puerta.**
Los niños que están solos en casa deben de observar antes quién está en la puerta. Deben dejar entrar a personas solo autorizadas por usted.

Durante Una Emergencia – Su niño deberá saber que hacer si:

- **Hay Fuego**
Planee una ruta de escape y practique a utilizarla. Diga a su niño que debe primero salir de casa y telefonar al departamento de bomberos después y desde la casa de un vecino.
- **Un Accidente**
Enseñe a su niño(a) primeros auxilios básicos y cuando llamar por ayuda. Por ejemplo, el niño(a) debe saber como lavar y cubrir una herida, como aplicar presión si hay sangrado y como tratar una nariz sangrando.
- **Mal Clima .**
Planee y practique que hacer si se interrumpe la electricidad y a sonde ir si hay una alerta de mal clima.

- **Cualquier cambio en la rutina.**

Planee y practique que hacer si la escuela termina mas temprano sin previo aviso o si los vecinos no se encuentran en casa. También, a los niños(as) se les debe enseñar que deben de contactar a un adulto si surge algún problema y reportarlo, aun si sienten que pueden encargarse de el.

TRABAJEN JUNTOS PARA ESTABLECER REGLAS EN CASA

Después de que su niño(a) entienda el concepto de seguridad, deberá desarrollar un grupo de reglas que sean razonables. Haciendo que su niño ayude a planear estas reglas, se asegurará que las reglas son recordadas y seguidas.

La mayoría de los padres establecen reglas, incluyendo:

- **Visitantes**

Decida usted si se permite que sus amigos entren a su casa. Si es así, que amigos.

- **Límites**

Decida si a su niño le está permitido jugar afuera, ir a la biblioteca, al parque o a casa de un amigo.

- **Uso del Teléfono**

Decida cuanto tiempo puede su niño hablar por teléfono para que no reciba una señal de línea ocupada cada vez que llame.

- **Hermanos(as)**

Todo niño que está en casa sin supervisión de un adulto necesita entender y seguir las reglas. El trabajo domestico debe ser repartido previamente para que cada niño(a) sepa que hacer. Aclare si un niño más grande estará "a cargo" de uno más pequeño o si será solo responsable de si mismo. Aclare que usted espera que los conflictos se resuelvan o que se reporten problemas.

PLANEEN UN HORARIO JUNTOS

Usted se puede involucrar en las actividades extra-escolares al ayudar a planearlas. Discuta cosas interesantes y aceptables las cuales su niño puede realizar cuando usted no esté en casa, y permita elegir las. Escriba una lista larga de "actividades permitidas" y una lista corta de "actividades no permitidas".

Si su niño ve televisión regularmente, siéntese junto a el(ella) con la guía de TV para hacer una lista de programas que pueden ver mientras usted no está en casa, y deje que elijan los que les guste. Planee hacer bocadillos nutritivos que sus niños disfruten.

Muchos niños hacen tareas domesticas después de la escuela. Seleccione tareas que su niño(a) pueda realizar sin la ayuda de un adulto. También pueden realizar su tarea escolar cuando están solos en casa. Planee tomar tiempo para contestar las preguntas de la tarea escolar después de llegar a casa.

El tiempo después de la escuela debe ser relajante, creativo y productivo. Puede ser una ocasión especial para practicar pasatiempos y recrearse. Su niño puede leer, hacer manualidades o practicar un instrumento musical mientras está solo en casa. Muchos niños simplemente disfrutan el tener quietud después de un día agitado en la escuela.

DE A SU NIÑO RECURSOSOS

Los Niños requieren tener de ciertas cosas disponibles si están solos en casa, tal como:

- **Paquete de Emergencia.**
Su hijo(a) siempre debe de llevar un papel con el teléfono de su trabajo escrito en el, así como dinero (para pagar un taxi o un teléfono público) en un paquete pequeño asegurado dentro del bolsillo o de su mochila.
- **Persona Para “Checar”**
Un adulto que trabaje o viva cerca de su casa debe de estar disponible para verificar que su niño(a) ha llegado seguro a casa y además pueda ayudar durante una emergencia.
- **Lista de Números Telefónicos**
Como se mencionó anteriormente, todos los números telefónicos importantes (de usted, relativos que vivan cerca, amigos y números de emergencia) deben de estar escritos y colocados cerca del teléfono.
- **Reglas de la Casa**
Estas deben de estar escritas y colocadas en lugar visible para recordarle a su hijo(a) lo que se espera hacer cuando usted no esté en casa.
- **Kit de Primeros Auxilios**
Vendas, curitas, crema de primeros auxilios deben de estar a la mano en un lugar especial y junto con instrucciones simples de primeros auxilios.
- **Kit de Mal Tiempo**
Deje una lámpara de mano, radio de transistores y libros o tiras cómicas dentro de una caja para que su niño(a) lo encuentre fácilmente en caso de tener una falla de energía eléctrica o alerta severa de clima.
- **Apoyo emocional**
El tener una mascota puede ayudar a su niño a sentirse mas seguro o sentirse menos solitario cuando esté solo en casa. El hacer arreglos para que asista a un club o equipo deportivo durante la semana puede proporcionar un contraste. Dejarle una nota afectuosa le hará sentir que a usted le interesa todo acerca de el (ella).

TENGA UN PERIODO DE PRUEBA

Una vez que su niño(a) este listo para quedarse solo en casa, fije un periodo de prueba para observar como se ajusta. Esto les dará la oportunidad de terminar los arreglos si alguno de los dos no se siente comfortable.

Si por alguna razón el “Auto-cuidado” no funciona, puede buscar un buen programa extra escolar para después de la escuela. Aun si el “auto-cuidado” continua, puede encontrar un programa de este tipo para enviarlos durante las vacaciones o durante las fiestas.

ESCUCHE Y HABLE

Durante el periodo de prueba y aun después, si su niño(a) continua quedándose solo en casa, *háblense mutuamente con frecuencia*. Una buena comunicación es la clave del éxito para un exitoso “auto-cuidado”. Averigüe como su niño(a) se siente quedándose solo(a) en casa. ¿Las reglas están funcionando?, ¿Se siente seguro(a)? Anime a su niño(a) a discutir sus miedos, preguntas y problemas. Haga cambios cuando sea necesario. A veces un nuevo horario o reglas diferentes funcionan mejor.

Nuevamente, recuerde revisar con su niño todo lo que le ha enseñados. Los niños olvidan las cosas fácilmente y necesitan que se les recuerde información importante. Juegue el juego “Que pasaría si...” en donde haga una pregunta y su niño(a) de la respuesta. Por ejemplo, pregunte “¿que pasaría si alguien toca la puerta?” o “¿Qué pasaría si pierdes tus llaves?”

Con una preparación adecuada y buena comunicación, su niño(a) estará seguro(a) cuando esté solo(a) en casa. Además, usted y su niño estarán más seguros de que la experiencia será positiva.

TELEFONOS DE EMERGENCIA

Teléfono de trabajo de mamá: _____

Teléfono de trabajo de papá: _____

Teléfono de los abuelos: _____

Teléfono del doctor: _____

Teléfono del hospital: _____

Teléfono de una enfermera: _____

Otros parientes:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Otros números:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____