

## Prevención de la asfixia

**Es** la pesadilla de todo padre: la posibilidad de ver a su hijo luchar por respirar mientras se asfixia. Los niños de cualquier edad pueden asfixiarse con un alimento, pero los niños menores de 4 años corren más riesgo porque se colocan objetos pequeños en la boca y todavía están aprendiendo a masticar. Puede ayudar a evitar que su hijo se asfixie si le ofrece el tipo correcto de alimentos y presta atención a los riesgos de asfixia.

### ¿Qué es la asfixia?

La asfixia se produce cuando un alimento u otros objetos se atorán en la vía respiratoria superior o la tráquea, lo que le impide al niño respirar eficazmente. Los principales signos de asfixia incluyen la dificultad para respirar, hablar o llorar, la emisión de un silbido o ruido nasal al respirar o la falta de emisión de sonidos, y en casos graves, la cara, los labios y las uñas pueden comenzar a ponerse azules.

El atragantamiento es diferente de la asfixia. El atragantamiento es normal mientras los niños aprenden a comer. Es una respuesta normal y el niño se recupera rápidamente. A medida que el niño desarrolla su habilidad para masticar, debería atragantarse menos.

Es imposible eliminar todos los objetos de la casa y del ambiente que podrían provocarle un ahogo al niño. Sin embargo, hay algunas cosas comunes que los padres pueden eliminar del ambiente para reducir la posibilidad de asfixia de un niño. Hay alimentos, juguetes y objetos de la casa que constituyen un factor de riesgo de asfixia.

### Alimentos

Entre los alimentos que más frecuentemente se relacionan con la asfixia de los niños se incluyen:

- caramelos (específicamente, los duros);
- queso (específicamente, queso en cubos);



- papas fritas;
- frutas (específicamente, frutas con piel);
- uvas (específicamente, uvas enteras);
- goma de mascar;
- perros calientes;
- cubos de hielo;
- paletas;
- malvaviscos;
- nueces;
- mantequilla de maní;
- palomitas de maíz;
- pretzels;
- pasas de uva;
- verduras (específicamente, verduras crudas).

El alimento es más seguro para los niños cuando ha sido cortado en pequeños trozos y se han quitado las semillas y los carozos. Estos son algunos ejemplos de formas de preparar alimentos comunes para que sean más seguros para los niños: *La fruta con*

*piel o carozo, como manzanas o damascos.* Retire los carozos y pele las frutas antes de dárselas al niño. Las frutas también se pueden cortar en cubos o cocinarse y hacerlas puré.

*Pescado con espinas o pollo con huesos.* Retire cuidadosamente la carne del hueso y luego córtela en trozos pequeños. Inspeccione cuidadosamente la carne para constatar si hay algún resto de hueso.

*Mantequilla de maní.* Los alimentos pegajosos, como la mantequilla de maní, deben consumirse en pequeñas cantidades. Una cucharada grande de mantequilla de maní puede obstruir la tráquea. La mantequilla de maní también puede pegarse en el recubrimiento de la garganta y la tráquea, lo que le impide respirar al niño.

*Perros calientes y salchichas.* Corte en rodajas y cubos estas carnes, a lo largo y a lo ancho. Se recomienda retirar la piel antes de cortarlas.

**Uvas.** Pele y triture las uvas antes de servir las.

**Legumbres** (chauchas, judías verdes, habas de lima, frijoles y todas las que tengan el tamaño de una canica o más grandes). Tritúrelas antes de servir las.

**Arvejas.** Si bien las arvejas son pequeñas individualmente, un niño que come más de una arveja a la vez podría asfixiarse.

**Zanahorias enteras.** El niño podría morder un trozo demasiado grande y asfixiarse. Cocine las zanahorias y córtelas en trozos pequeños, o corte las zanahorias crudas en rodajas.

### **Juguetes y objetos de la casa**

Los juguetes son una gran fuente de riesgo de asfixia. Los globos de látex desinflados o rotos son particularmente peligrosos ya que pueden pegarse en el tubo respiratorio y son difíciles de quitar. Asegúrese de que los niños más pequeños no puedan agarrar juguetes con piezas pequeñas destinados a niños de mayor edad. Respete las recomendaciones según la edad incluidas en los embalajes de los juguetes.

Abajo se incluye una lista de los artículos que pueden constituir un riesgo de asfixia y que deben colocarse fuera del alcance de los más pequeños.

- Globos de látex, ya sea desinflados o rotos.
- Piedrit, canicas y bolitas del tamaño de una canica.
- Juguetes con piezas removibles pequeñas, como ruedas.
- Curit.
- Monedas.
- Bandas adhesivas.
- Botones.
- Cuentas y otra bisutería.
- Tachuelas y tornillos.
- Clip, tapas de bolígrafos y alfileres de seguridad.
- Etiquetas de ropa.
- Decoraciones navideñas pequeñas.
- Cáscaras de huevo.
- Tapas de botellas.
- Pestañas plásticas de las cubiertas protectoras de recipientes.

### **Cómo hacer una prueba de asfixia**

Los padres pueden usar un tubo guía de riesgo de asfixia, un dispositivo plástico que se consigue en la mayoría de las tiendas para bebés, para constatar si un juguete representa un riesgo de asfixia. Un rollo de papel higiénico también puede funcionar. Haga la prueba de pasar objetos pequeños a través de un tubo guía o el tubo del papel higiénico. Si calzan en el interior de estos, podrían quedar atascados en la garganta de un niño.

## **RESERVE LA FECHA**

Reserve la fecha para unirse a la ciudad y al condado de San Francisco, la Agencia de Servicios Humanos, el Programa de Permanencia del Servicio para Niños y Familias y el Instituto de Crianza y Permanencia (Parenting for Permanency College) en la celebración del:

**Evento anual de apreciación y capacitación de familias de apoyo del Servicio de Acogida (FCS) "The Red Carpet" viernes 10 de mayo de 2019**

## **Aprobación de la familia de apoyo Actualización anual**

**T**odas las familias de apoyo deben completar una actualización anual de la Aprobación de la familia de apoyo para el condado. Una actualización anual es una reevaluación del cuidador y de su casa para garantizar que cumple con los requisitos para la Aprobación de la familia de apoyo. La actualización anual se hace alrededor de la fecha de aniversario del día en que el cuidador recibió su aprobación inicial, y debe completarse dentro de los 30 días posteriores a la fecha del aniversario de la aprobación. También puede hacerse si se produjeron cambios en la vida de un cuidador que requieran la actualización de la aprobación, como un cambio de estado civil, un cambio importante en el estado de salud, la mudanza, un nuevo adulto viviendo en la casa, una solicitud para cuidar de otro niño o el nacimiento de un niño en la familia de apoyo.

La actualización anual tiene varios componentes, incluyendo una visita anual a la casa, la verificación de antecedentes y una determinación de si la capacitación del cuidador está vigente y actualizada.

Para prepararse para la actualización anual, las familias de apoyo deben asegurarse de haber completado las 8 horas de capacitación y de mantener sus certificados como constancia de las horas de capacitación recibidas. Tenga en cuenta que la certificación del curso de RCP/primeros auxilios

### **SECCIÓN 9-02: Actualización anual de la aprobación de la familia de apoyo:**

- (a) *Como mínimo de forma anual, el condado*
- (a) *Como mínimo de forma anual, el condado actualizará la aprobación de una familia de apoyo.*
- (1) *La actualización comenzará no antes de 60 días calendario de la fecha del aniversario de la aprobación y deberá completarse a más tardar 30 días después de la fecha del aniversario de la aprobación. (2) El condado hará la inspección anunciada de la casa de conformidad con el apartado (b)(2).*

es independiente del requisito de 8 horas de capacitación para la actualización anual. Esto significa que los cuidadores aprobados por la RFA deben cursar 8 horas de capacitación de actualización anual por año y mantener una certificación vigente de RCP/primeros auxilios. Si la certificación de RCP/primeros auxilios está vencida, entonces los padres deberán cursar las 6 horas de capacitación de RCP/primeros auxilios, que no se cuentan como parte de las 8 horas de capacitación de actualización anual.

# Homenajeemos a la campeona de los niños de junio, Nichole Cook

Nuestra campeona de los niños de junio es Nichole Cook. Nichole está comprometida con el bienestar y el confort de su nieto desde su nacimiento. Con tres hijos propios menores de edad y un hijo adulto que lucha contra su adicción, Nichole recibió una llamada telefónica en diciembre de 2017 para informarle que había nacido su nieto y que era probable que necesitaran su ayuda. Ella no lo dudó cuando se ofreció a cuidar a su nieto recién nacido. Y así, su vida cambió a partir de una llamada telefónica.

Mientras le da a su nieto amor, atención, afecto y cuidado, Nichole aún se hace tiempo para darles apoyo y aliento a los padres biológicos del niño. Nichole es muy constante en la supervisión del desarrollo y la atención médica de su nieto y lo inscribió en una excelente guardería que le ofrece oportunidades de aprendizaje y enriquecimiento.

Más allá de las dificultades que ha encontrado en su propia vida, Nichole siempre priorizó las necesidades y el bienestar de su nieto. Como madre soltera de tres hijos menores de edad que viven en su casa, Nichole habla con sinceridad sobre lo difícil que es tener que cuidar a otro niño.

“A veces siento que todavía estoy aprendiendo”, dice. Decidió dejar un trabajo de tiempo completo, porque en definitiva ella quería estar disponible para su nieto. “Sé lo que hubiera pasado si no lo traía a mi casa”, explica Nichole. “Él hubiera tenido tres opciones y estoy segura de que soy la mejor opción para mi nieto. Es una pequeña luz en mi vida y hace sonreír a la gente constantemente”.



El consejo de Nichole para otros padres es que valoren el tiempo que pasan con sus hijos. “Es importante pasar tiempo con ellos, jugar con ellos y abrazarlos. Un abrazo de 20 segundos puede ayudarlos a ustedes y a sus niños a calmarse”, expresa de modo alentador. Nichole agradece a Monica

Ternullo, trabajadora de Servicios de Protección, quien la ha ayudado a convertirse en una madre de acogida. La percepción que tenía antes Nichole sobre el sistema de acogida no era positiva, lo asociaba con llevar niños lejos de sus casas en lugar de con familias de apoyo. Sin embargo, Monica ha cambiado la percepción que tenía Nichole.

“Mónica comprende las realidades de cada situación y siempre he podido contar con ella. Cambió la percepción negativa que tenía y me siento afortunada de trabajar con ella”.

Nichole está comprometida con el futuro de su nieto y ha decidido adoptarlo. Sigue siendo un placer trabajar con ella y su nieto tiene la suerte de tenerla. El Servicio para Niños y Familias de San Francisco y el Instituto de Crianza y Permanencia le agradecen a Nichole Cook por su amor y dedicación infinitos hacia su familia. ¡Felicitaciones a nuestra Campeona de los niños de junio!

## K.I.D.S.

Publicado bimestralmente para los padres de acogida, familias de apoyo, familiares no consanguíneos de la familia extendida y familiares cuidadores. Para sugerir un tema, enviar un artículo, promocionar un evento o dar su opinión, envíe un correo electrónico a Sharon.Walchak@sfgov.org.

### Equipo de redacción

Editores: Agnes Balla y Sharon Walchak  
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Servicios para Niños y Familias de la ciudad y del condado de San Francisco  
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120

Sitio del boletín informativo: <https://www.sfhsa.org/newsletters>

### Números de teléfono útiles

Operador de HSA	(415) 557-5000
Línea directa de denuncia de maltrato infantil	(800) 856-5553 o (415) 558-2650
Defensor del servicio de acogida	(415) 558-2828
Línea de transporte	(415) 557-5376
Línea directa de otorgamiento de licencias/RFA/inscripción	(415) 558-2200
Familias de San Francisco marcando la diferencia (San Francisco Families Making a Difference)	
Programa de mentoría para proveedores de atención médica	(415) 557-5400
Servicio de relevo gratuito para padres de acogida	(415) 861-4060 x 3035
Servicios comunitarios	211
Servicios gubernamentales para casos que no son de emergencia	311

Directorio de la Agencia de FCS: [www.sfhsa.org/174.htm](http://www.sfhsa.org/174.htm)



# Parenting for Permanency College News

Hay tres formas diferentes para inscribirse (la inscripción cierra el 5/1/19):

1. Haga clic para inscribirse en:  
<https://forms.gle/yoGjrUDHfZRrUte28>
2. O puede inscribirse comunicándose con:  
Bay Area Academy  
Línea de inscripción de cuidadores  
510-271-0951, interno 117
3. O puede comunicarse con su trabajador de RFA.



## Les damos la bienvenida a nuestros participantes más recientes de las familias de apoyo

Al Instituto de Crianza y Permanencia le entusiasma felicitar a los últimos participantes de la capacitación previa al servicio de Aprobación de la Familia de Apoyo (RFA) en inglés de febrero y marzo de 2019 y de los Programas de capacitación sobre infantes con abuso de sustancias/VIH de febrero/marzo de 2019. Los participantes dedican parte de su tiempo personal para aprender y mejorar sus habilidades durante la capacitación previa al servicio y colocación de RFA. Esta dedicación se centra en dar un entorno amoroso, seguro e idóneo para la crianza a los niños más vulnerables y adultos jóvenes del condado de San Francisco. Les damos la bienvenida a nuestra red de familias de apoyo comprometidas.



## Anuncios especiales

### Información sobre los grupos de apoyo:

#### GRUPOS DE APOYO EN INGLÉS

El tercer martes de cada mes 5:30 p. m.  
refrigerios • 6 p. m. a 8 p. m. reunión

#### GRUPOS DE APOYO EN ESPAÑOL

El tercer jueves de cada mes 5:30 p. m.  
refrigerios • 6 p. m. a 8 p. m. reunión

<b>Capacitación para la aprobación previa al servicio de RFA</b>	
<b>Capacitación previa al servicio de RFA en español</b>	<b>4 de mayo de 2019 (sábado) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.</b>
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	4 de mayo de 2019 (sábado) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	11 de mayo de 2019 (sábado) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
<b>Capacitación para la colocación</b>	
Ciclo de 40 horas sobre abuso de sustancias/VIH	<b>14 de mayo - 13 de junio de 2019 (martes/jueves) 5:30 p. m. a 8:30 p. m.</b>
ABC del cuidado de bebés	6 de junio de 2019 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
<b>Capacitación continua</b>	
<b>Capacitación avanzada de RFA en español: Traumas de la infancia</b>	<b>18 de mayo de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.</b>
<b>Capacitación avanzada de RFA en español: Pérdida y transiciones</b>	<b>18 de mayo de 2019 12:30 p. m. a 3:30 p. m.</b>
Capacitación avanzada de RFA: Traumas de la infancia	1 de junio de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Pérdida y transiciones	1 de junio de 2019 12:30 p. m. a 3:30 p. m.
Capacitación avanzada: Instituto de Crianza y Permanencia: Evento de capacitación de apreciación de RFA (en inglés y español)	10 de mayo de 2019 6:30 p. m. a 10 p. m.
Justo a tiempo (ofrece una variedad de temas de capacitación)	En línea en <a href="http://www.qpicalifornia.org/pages/Video.shtm">http://www.qpicalifornia.org/pages/Video.shtm</a>
Instituto para Padres de Acogida (Foster Parent College) (ofrece diversos temas)	En línea en <a href="http://www.fosterparentcollege.com/">http://www.fosterparentcollege.com/</a>