



## ¿Cómo Prepararse Con Un Niño Pequeño Ante Una Emergencia?

Tu pequeño tiene necesidades específicas, esta lista te ayudará a mantenerlo(a) más seguro(a) y cómodo(a) en caso de una emergencia.

- ✓ **Comida:** Empaca fórmula, biberones, comida para bebe y snacks (los suficiente para tres días), en contenedores de plástico para mantenerlos limpios y secos.
- ✓ **Amamantamiento:** Es importante empacar suficiente comida nutritiva y saludable para continuar con la adecuada producción de leche materna. Comida rica en proteínas es la mejor opción, las nueces, atún, pollo y frijoles enlatados son más prácticos por la facilidad de transportarlos y tenerlos frescos al momento de utilizarlos. También la fruta enlatada, bebidas deportivas sin cafeína y mucha agua te ayudarán a mantenerte hidratada. Elige productos fáciles de abrir y trata de tener extractores de leche eléctrico y manual, biberones, mamilas y tapas suficientes para al menos 3 días.
- ✓ **Agua:** Embotellada, la suficiente para preparar la fórmula de tu bebe por al menos 3 días.
- ✓ **Pañales:** Pañales y bolsas de basura suficientes para 3 días.
- ✓ **Ropa:** Suficientes cambios de ropa, incluyendo sacos para dormir y calcetines, para 3 días.
- ✓ **Medicinas:** Esto incluye medicamento recetado y sin receta, para la fiebre, cólicos, antidiarreicos, crema para rozaduras, suero Pedialyte, jeringa dosificadora y termómetro.
- ✓ **Limpieza:** Toallitas húmedas, jabón para bebe, saca-mocos, agua embotellada y gel desinfectante.
- ✓ **Documentos Importantes:** Acta de nacimiento, cartilla de vacunación, récords médicos, copia de la tarjeta de cobertura médica y una fotografía actual con los datos personales como nombre, dirección, teléfono, alergias de tu bebe (si acaso padece de alguna) en una bolsa/contenedor impermeable.
- ✓ **Objetos familiares:** Juguetes, libros, mantas y chupones favoritos pueden ayudar a reducir el estrés de tu bebe.
- ✓ **A la hora de dormir:** Corralito o cuna portátil.
- ✓ **Sueño Seguro Para Infantes:**
  - Todos los bebes menores de 12 meses deben dormir solos y boca arriba, en una cuna o corralito aprobado por las Normas de Seguridad Nacional.
  - No almohadas, cobijas, juguetes, almohadillas protectoras o cualquier otro tipo de objetos en el interior de la cuna.
  - En vez de utilizar cobijas u otros objetos tu bebe debe usar un saco para dormir o pijamas de una sola pieza.
  - Jamás debes poner a dormir a tu bebe en objetos como el portabebe, columpio o sillita vibradora.
  - Tu bebe debe dormir cerca de ti, puede compartir la habitación, pero no debe compartir la cama.
  - Presta atención a tu bebe mientras duerme para evitar el riesgo de sobrecalentamiento. Recuerda que no debe tener demasiados empalmes, solo los necesarios para estar cómodo.
  - Mantén a tu bebe alejado de fumadores o de lugares donde fumen.
  - Si tu bebe usa chupón, asegúrate de empacar suficientes en tu kit de emergencias.