

Los trabajadores de cuidado infantil están expuestos a muchos riesgos para la salud y la seguridad mientras proporcionan cuidados y educación a bebés, niños menores de 3 años y a niños en edad preescolar. Las enfermedades infecciosas, las lesiones musculoesqueléticas, los accidentes por tropiezos y el estrés ocupacional son desafíos diarios en el área de trabajo para estos empleados. Enfocarse en la seguridad y proporcionar capacitación regular a los empleados puede reducir estos riesgos y ayudar a mantener a los trabajadores y a los pequeños que cuidan a ser más felices, más sanos y estar libres de lesiones.



## Ergonomía

La ergonomía significa diseñar un trabajo que se adapte al empleado, para que el trabajo sea más seguro y eficiente. Usar una buena ergonomía puede reducir el riesgo de distensiones y torceduras entre los trabajadores de cuidado infantil.

El trabajo de cuidado infantil puede afectar los músculos, las articulaciones y los ligamentos de la espalda, el cuello y los hombros. Los factores que contribuyen a estas lesiones incluyen:

Doblar las rodillas y mantener la espalda recta puede reducir las lesiones de la espalda al momento de realizar las tareas de cuidado infantil. Por ejemplo:

- Permita que los niños usen un banquillo para alcanzar el lavabo o la fuente de agua, en vez de tener que levantarlos.
- Cuando trate de tranquilizar a los niños, arrodílese a la altura de ellos en vez de agacharse o cargarlos.
- Evite agacharse o encorvarse al momento de limpiar, cuando se sienten en mesas bajas o cuando se instalen catres.

Factor Contribuyente	Deberes comunes del trabajo de cuidado infantil
Levantar objetos pesados	Preparación de comida; levantar niños
Empujar o aplicar fuerza	Empujar cochecitos o carriolas grandes
Agacharse y girar frecuentemente	Cargar niños
Posición y posturas incómodas	Sentarse en el suelo o en sillas para niños
Cargas repentinas	Alcanzar un objeto que cae o un niño
Trabajo repetitivo	Artes y manualidades; cambiar pañales

Los empleadores pueden ayudar a proteger la espalda de los trabajadores de cuidado infantil con los siguientes pasos:

- Capacite a los empleados para que levanten correctamente cuando no se puede evitar agacharse: acérquese lo más que se pueda al objeto, use toda la mano para sujetar la carga, doble las rodillas, contraiga los músculos del estómago y deje que las piernas sostengan el cuerpo mientras gradualmente levanta el objeto.
- Anime a los empleados a que carguen a un niño solamente cuando sea necesario.
- Compre mesas para cambiar pañales con escalones integrados para que los niños puedan subir al área para cambiar pañales.
- Elija bolsas de basura más pequeñas para evitar que los empleados levanten cargas pesadas.



## Resbalones, Tropezones y Caídas

Trabajar cerca de muebles pequeños, juguetes y niños aumenta el riesgo de resbalones, tropezones y caídas. Los siguientes pasos pueden ayudar a los trabajadores de cuidado infantil a prevenir estas lesiones:

- Use zapatos que sean resistentes, cómodos y con buena tracción.
- Camine despacio y evite apresurarse mientras lleva niños u otras cargas que puedan obstruir la vista.
- Recoja los juguetes que estén esparcidos por el suelo entre actividades.
- Asegúrese que los derrames sean limpiados inmediatamente.
- Asegure todas las alfombras.

## Control de Infecciones

No es ninguna sorpresa que los niños compartan muchos gérmenes. Los siguientes pasos pueden reducir las posibilidades de que enfermedades infecciosas se propaguen a través de un establecimiento de cuidado infantil.

### Prevención de infecciones

Miles de niños menores de 5 años son hospitalizados cada año debido a enfermedades infecciosas.<sup>1,2,3</sup> Las siguientes medidas pueden reducir las infecciones respiratorias y

gastrointestinales que se propagan rápidamente en los establecimientos de cuidado infantil:

- Anime a los trabajadores de cuidado infantil para que se mantengan al día con sus vacunas, incluyendo las [vacunas rutinarias y estacionales](#).
- Eduque a las familias sobre cómo monitorear a sus hijos para detectar signos de enfermedad y cuándo mantenerlos en casa cuando estén enfermos.

### Higiene de las manos

Mantener limpias las manos de los trabajadores de cuidado infantil es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de infecciones. Asegúrese de que se sigan las siguientes medidas para la prevención de enfermedades:

- Use guantes de látex o de nitrilo cuando se cambien pañales, cuando se ayude a los niños a ir al baño, a limpiarse la nariz, o cepillarse los dientes, cuando se realicen exámenes de salud y cuando se administren primeros auxilios.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de cuidar a cada niño, cuando se cambien pañales, cuando se ayude a los niños en el baño, cuando se prepare la comida, al momento de comer y al salir del trabajo.

- Asegúrese de que haya suficientes lavabos o estaciones desinfectantes en todas las instalaciones y cerca de las áreas para cambiar pañales.
- Proporcione lavabos separados para ir al baño y para preparar los alimentos.

### **Limpieza y desinfección**

Limpie y desinfecte las superficies que son tocadas con frecuencia. Programe cuándo se limpia cada artículo. Utilice un [desinfectante que esté registrado en la Agencia de Protección Ambiental](#) (Environmental Protection Agency -EPA, por su nombre y siglas en inglés) o use una solución con cloro. Ciertos artículos necesitan atención adicional:

- Lave las mesas, los mostradores y los lavabos con frecuencia con una solución que contenga una parte de cloro por 10 partes de agua.
- Use mandiles o delantales para reducir la propagación de gérmenes, especialmente durante el cuidado de bebés.
- Asegúrese de que las áreas para cambiar pañales tengan forros de papel. Utilice un forro nuevo con cada cambio de pañal. Desinfecte el área para cambiar pañales después de cada uso.
- Cuando sea apropiado para la edad, enseñe a los niños a que desechen su propia basura para reducir los riesgos para otros niños y para el personal del cuidado infantil. Esto incluye toallitas faciales desechables, curitas, utensilios para comer y toallas sucias.

### **Seguridad alimentaria**

Gran parte del día de un niño consiste en comer. Asegúrese de que se manejen y se preparen adecuadamente los alimentos para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Nunca prepare los alimentos y bebidas en salas de juegos, baños o en las áreas para cambiar pañales.
- Use guantes de látex o nitrilo al momento de preparar, cocinar o servir los alimentos.

- Desinfecte los utensilios y los platos reutilizables cada vez que se usen.
- Almacene los alimentos, incluyendo la leche materna, a temperaturas seguras.
- Etiquete y feche la comida que sobre antes de guardarla adecuadamente.

## **Estrés Ocupacional**

El estrés es parte de la vida y se encuentra en todo nuestro alrededor. El cuidado infantil no es la excepción. Tanto los niños como los adultos necesitan aprender a lidiar con el estrés de manera eficaz. A continuación, se muestran algunas formas para afrontarlo:

- Duerma lo suficiente y desarrolle un patrón de sueño regular.
- Consuma comidas saludables y haga actividad física todos los días.
- Encuentre un momento tranquilo para relajarse todos los días.
- Tome una cosa a la vez.
- Tome pequeños descansos cuando sea posible.
- Aprenda a comunicarse abiertamente con los demás.



## Piojos

Los piojos son muy contagiosos y comunes en los establecimientos de cuidado infantil. Los diminutos insectos se transmiten por contacto de piel a piel o al compartir peines, cepillos, toallas, gorros, cascos y ropa de cama. Evite compartir artículos personales.

Los piojos no son peligrosos y no transmiten enfermedades. Sin embargo, infestan la piel, especialmente el cuero cabelludo, y pueden provocar comezón extrema y erupciones cutáneas. El tratamiento requiere de champús especiales y peinarse con peines con dientes muy finos para eliminar los piojos y sus liendres (huevos). Lave los artículos contaminados con agua tibia y jabón antes de volver a utilizarlos para evitar una mayor propagación.

## La Seguridad al Aire Libre

Los trabajadores de cuidado infantil deben demostrar un comportamiento seguro y garantizar que el entorno al aire libre sea seguro tanto para los niños como para los adultos. La Extensión de Alianza para un Mejor Cuidado Infantil (Extension Alliance for Better Child Care, por su nombre en inglés) ofrece consejos básicos para mantener seguros a los niños pequeños mientras están al aire libre.

Al momento de supervisar a los niños en las áreas de juego que están al aire libre, los trabajadores de cuidado infantil a menudo olvidan practicar las siguientes medidas de protección solar:

- Usar un sombrero y bloqueador solar para protegerse contra los dañinos rayos UV.
- Supervisar a los niños desde debajo de un área de juego que esté cubierta o que tenga sombra.
- Usar varias capas de ropa ligera y estar



atento a los síntomas de estrés ambiental o de insolación.

Para obtener más información sobre cómo proporcionar un entorno de cuidado infantil más seguro, consulte todas las [regulaciones del estado](#), así como las regulaciones locales y visite el siguiente sitio web:

- **[El Cuidado de Nuestros Niños: Normas Nacionales de Desempeño de Seguridad y Salud - Guías para la Atención Temprana y Programas Educativos](#)** (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards- Guidelines for Early Care and Educational Programs, por su nombre en inglés), desarrollado por la Academia Americana de Pediatría, el Centro Nacional de Recursos y la Asociación de Salud Pública de los Estados Unidos.

También, descargue las siguientes publicaciones gratuitas de la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC):

- **[Hoja Informativa para la Prevención de Lesiones en la Espalda.](#)**
- **[La Ergonomía, Capacitación de Seguridad de 5 Minutos.](#)**

## References

<sup>1</sup>Fundación Nacional de Enfermedades Infecciosas, "La Influenza y los Niños". Sitio web. <https://www.nfid.org/infectious-diseases/influenza-and-children/#:~:text=It%20is%20estimated%20that%20an,who%20have%20no%20underlying%20illnesses>. Consultado el 21 de noviembre de 2022.

<sup>2</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad". 18 de marzo de 2022/71 (11): 429-436. Sitio web. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7111e2.htm>. Consultado el 21 de noviembre de 2022.

<sup>3</sup>Academia Americana de Pediatría. "14 Enfermedades que Casi se Olvidaron Gracias a las Vacunas". Sitio web. <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/vaccination-protects-against-these-diseases.aspx>. Consultado el 21 de noviembre de 2022.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050*

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).