Cleaning and Disinfecting Safely: Avoiding Chemical Exposure in Childcare Settings Fatality File – Spanish

Una Guardería Sirvió «Por Error» una Solución de Lejía a los Niños

Una prestigiosa guardería de la ciudad de Nueva York fue cerrada indefinidamente después de que, accidentalmente, se sirviera a los niños una solución limpiadora de lejía diluida en lugar de agua durante la merienda.

El incidente ocurrió el 27 de octubre, cuando un miembro del personal llenó por error una jarra de agua con una solución limpiadora, compuesta por agua mezclada con una pequeña cantidad de lejía, que normalmente se utilizaba para desinfectar juguetes.

La guardería, situada en Columbus Circle, atiende a niños en edad preescolar.

Una maestra bebió de la jarra y se dio cuenta del error, tras lo cual se contactó con el centro de control de intoxicaciones y el departamento de salud local cerró el programa preescolar debido a la exposición a una sustancia química tóxica.

Bright Horizons Daycare, la empresa que gestiona las instalaciones, declaró que la seguridad de los niños es una prioridad, pero reconoció el accidente.

El cierre se produjo meses después de que tres antiguos empleados fueran acusados de presunto maltrato infantil en el mismo centro, lo que aumentó la preocupación de los padres y observadores sobre las prácticas de seguridad de las instalaciones.

Fuente: People.com

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo de cuidado infantil es significativo y gratificante, pero también conlleva exigencias constantes. Los educadores apoyan a los niños a través del aprendizaje, el juego y las emociones intensas, al tiempo que gestionan el ruido, el movimiento y la necesidad de mantener la calma durante todo el día. Con el tiempo, esta combinación puede generar estrés y fatiga emocional. Cuando esa fatiga se acumula, puede afectar la concentración, la paciencia y la toma de decisiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

El ruido y la tensión emocional no siempre se reconocen como riesgos laborales en el cuidado infantil, pero son reales y cuantificables. Con el tiempo, la estimulación constante y las exigencias emocionales pueden afectar la concentración, la paciencia y el bienestar general.

Exposición Constante Al Ruido

Los espacios de cuidado infantil son naturalmente ruidosos. Las voces, los llantos, la música, el movimiento de sillas y los juguetes crean frecuentes estallidos de sonido que mantienen el

sistema nervioso en alerta. Con el tiempo, este ruido constante puede provocar dolores de cabeza, irritabilidad, fatiga y dificultad para concentrarse.

Trabajo Emocional

Los educadores no solo se encargan de las tareas diarias, sino que también apoyan a los niños en sus emociones intensas. Ayudarles a superar la frustración, la ansiedad por la separación y los conflictos requiere una presencia emocional continua. Aunque el trabajo sea gratificante, este esfuerzo constante puede agotar la energía emocional.

Estrés Acumulado

El estrés suele acumularse gradualmente, en lugar de deberse a un evento importante. Muchas pequeñas presiones a lo largo del día pueden sumarse. Sin tiempo para recuperarse, ese estrés puede provocar agotamiento, absentismo y una reducción de la calidad del cuidado.

Impacto En La Seguridad

Cuando los educadores se sienten abrumados o mentalmente agotados, les resulta más difícil detectar los peligros, mantener la paciencia y tomar decisiones claras. La fatiga mental no es solo un problema de bienestar, sino también un riesgo para la seguridad.

COMO PROTEGERSE

Proteger el bienestar mental en el cuidado infantil comienza con la concienciación y con estrategias sencillas que ayudan a gestionar el ruido, el estrés y las exigencias emocionales a lo largo del día.

Reconocer El Ruido Como Un Peligro

El ruido constante afecta tanto al cuerpo como a la mente. Reconocerlo como un peligro en el lugar de trabajo es el primer paso. Cambios sencillos, como utilizar muebles tapizados,

distribuir las actividades y reducir el ruido de fondo innecesario, pueden reducir los niveles generales de sonido y ayudar a crear un entorno más tranquilo.

Configurar El Entorno

Las rutinas predecibles ayudan a los niños a sentirse seguros y reducen los momentos caóticos que aumentan el ruido y el estrés. Crear espacios tranquilos permite tanto a los niños como a los educadores recargar energías. Gestionar cuidadosamente las transiciones y mantener los materiales organizados también puede evitar una sobreestimulación innecesaria.

Utilizar Estrategias De Microrrecuperación

Las pequeñas pausas durante el día ayudan a regular el estrés. Respirar lentamente entre actividades, retirarse a un espacio más tranquilo por un momento, beber agua o estirarse puede ayudar al cuerpo a recargar energías y evitar que se acumule el estrés.

Comparte La Carga Emocional

El cuidado de los niños es un trabajo en equipo. Apoyar a los compañeros de trabajo durante los momentos de mayor actividad o las situaciones difíciles ayuda a reducir la tensión emocional. Pedir ayuda cuando se necesita es una práctica profesional, no una debilidad.

Tómate Los Descansos En Serio

Los descansos no son un lujo, sino una medida de seguridad importante. Aprovecha el tiempo de descanso para alejarte del ruido y las responsabilidades, de modo que tu mente y tu cuerpo puedan recuperarse.

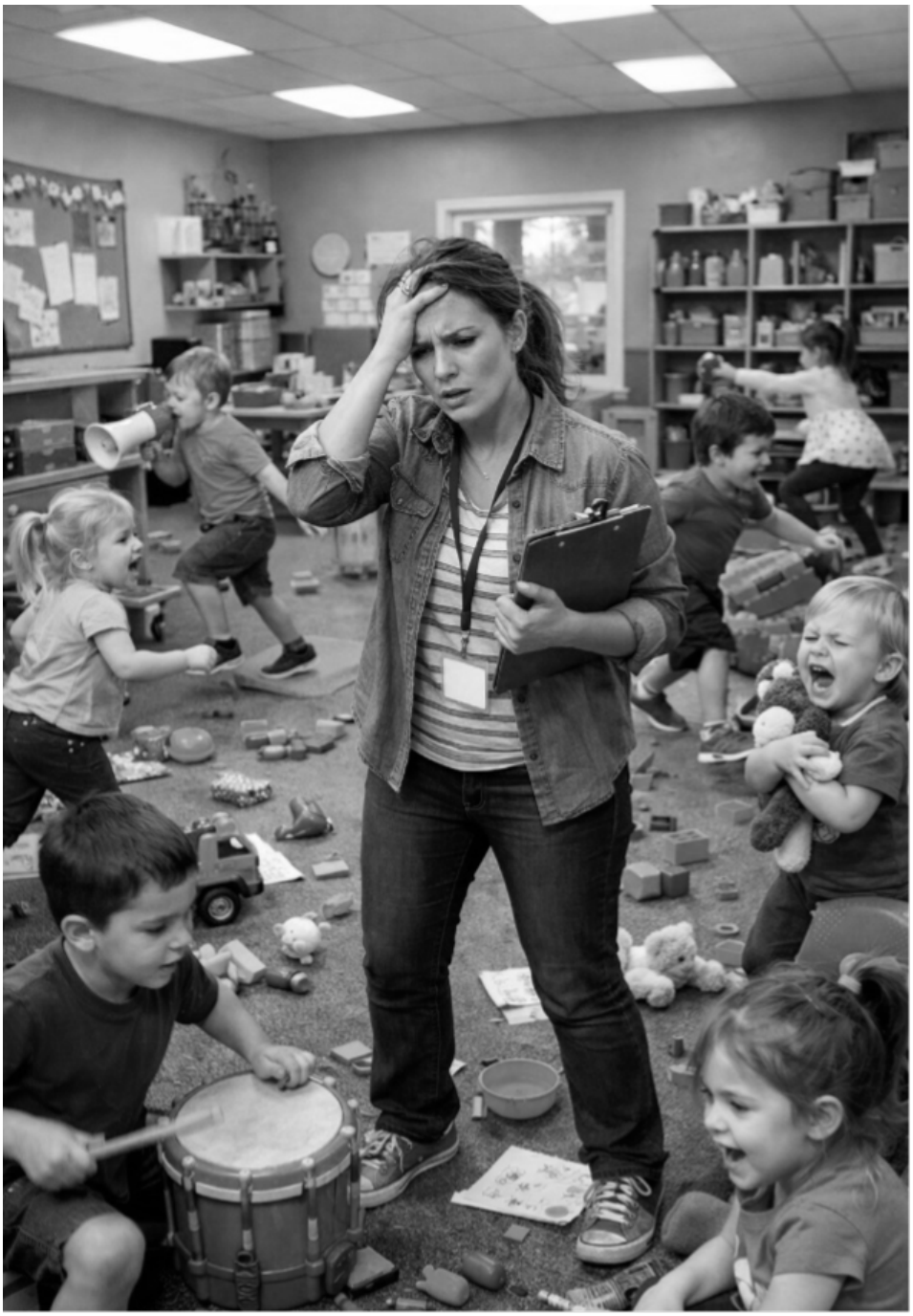
Habla Pronto

Si empiezas a sentir estrés, habla de ello cuanto antes. Compartir tus preocupaciones con tus jefes o compañeros de trabajo ayuda a abordar los problemas antes de que provoquen agotamiento. Las conversaciones sobre el estrés deben tratarse como parte de la seguridad en el lugar de trabajo, no como cuestiones personales.

CONCLUSIÓN

Cuidar a los niños requiere cuidarse a uno mismo. Cuando los educadores se sienten apoyados, regulados y respetados, están más capacitados para proporcionar un cuidado seguro, coherente y enriquecedor. Proteger la salud mental protege a todos.

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Picture This – Spanish



La imagen muestra una sala de guardería muy concurrida con múltiples fuentes de ruido al mismo tiempo. Los niños se mueven en diferentes direcciones, los juguetes están esparcidos y un educador parece tenso mientras intenta gestionar varias demandas simultáneamente.

Lo que está mal en esta imagen no es un solo acto inseguro, sino una sobrecarga no gestionada. El ruido elevado, el desorden y la atención dividida aumentan el estrés y reducen la conciencia.

Lo que se debe evitar es ignorar los primeros signos de agobio. El comportamiento a seguir es hacer una pausa, reducir el ruido en la medida de lo posible, pedir ayuda y restablecer la calma antes de

que el estrés se intensifique.

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Los educadores infantiles experimentan mayores exigencias emocionales que muchas otras profesiones.
- La exposición continua al ruido contribuye al estrés y la fatiga.
- El trabajo emocional es un riesgo laboral reconocido en las profesiones relacionadas con el cuidado de personas.
- El estrés no gestionado aumenta la probabilidad de cometer errores y sufrir lesiones.
- Los entornos de trabajo favorables mejoran la retención y la seguridad.

ESTADÍSTICAS

- Los estudios demuestran que la exposición prolongada al ruido aumenta los niveles de cortisol y la respuesta al estrés.
- Los educadores reportan índices más altos de agotamiento emocional en comparación con muchas otras profesiones.
- El estrés laboral es un factor que contribuye al absentismo y a la rotación de personal en los centros de cuidado infantil.

- Los programas que dan prioridad al bienestar del personal reportan mejores resultados en los niños y una reducción de los incidentes.
- En Canadá, casi uno de cada cuatro trabajadores reporta altos niveles de estrés laboral, según Statistics Canada.
- Las encuestas canadienses a educadores de la primera infancia indican que más del 60 % reporta síntomas de agotamiento de moderados a altos, especialmente después de la pandemia (estudios nacionales de 2021-2023).
- Los trabajadores de la educación y el cuidado infantil reportan tasas más altas de estrés relacionado con el trabajo en comparación con muchas otras profesiones, según la Oficina de Estadísticas Laborales.

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Fatality File – Spanish

Una educadora sufre agotamiento tras una estimulación excesiva prolongada

Una educadora con experiencia en educación infantil informó de un aumento del cansancio, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse tras varios meses de trabajo en un aula constantemente ruidosa y con falta de personal. Aunque no hubo ningún incidente concreto que desencadenara el problema, el efecto acumulativo del ruido constante, las exigencias emocionales y el tiempo de recuperación limitado provocó el agotamiento.

El educador finalmente necesitó alejarse del trabajo después de experimentar ansiedad y síntomas físicos relacionados con el estrés. Una revisión identificó la falta de espacios tranquilos, la cobertura inconsistente de los descansos y las oportunidades limitadas para discutir las preocupaciones relacionadas con la carga de trabajo.

Tras la revisión, el centro implementó períodos de silencio programados, mejoró el apoyo del personal durante las horas pico y estableció controles regulares centrados en el bienestar.

El incidente puso de relieve que los riesgos para la salud mental pueden acumularse gradualmente y requieren una gestión proactiva.

Fuente: *Edsurge.com*

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Stats and Facts

FACTS

- Childcare educators experience higher emotional demands than many other professions.
- Continuous noise exposure contributes to stress and fatigue.
- Emotional labour is a recognized occupational risk in caring roles.
- Unmanaged stress increases the likelihood of errors and injuries.
- Supportive work environments improve retention and safety outcomes.

STATS

- Studies show that prolonged noise exposure increases cortisol levels and stress response.
- Educators report higher rates of emotional exhaustion compared to many other occupations.
- Workplace stress is a contributing factor in absenteeism and turnover in childcare settings.
- Programs that prioritize staff wellbeing report improved child outcomes and reduced incidents.
- In Canada, nearly 1 in 4 workers report high levels of workplace stress, according to the Statistics Canada.
- Canadian surveys of early childhood educators indicate that over 60% report moderate to high burnout symptoms, particularly post-pandemic (2021–2023 national studies).
- Education and childcare workers report higher rates of work-related stress compared to many other occupations, according to the Bureau of Labor Statistics.

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Fatality File

Educator Experiences Burnout After Prolonged Overstimulation

An experienced early childhood educator reported increasing fatigue, irritability, and difficulty concentrating after several months of working in a consistently loud and understaffed

classroom. Although no single incident triggered the issue, the cumulative effect of constant noise, emotional demands, and limited recovery time led to burnout.

The educator eventually required time away from work after experiencing anxiety and physical symptoms related to stress. A review identified a lack of quiet spaces, inconsistent break coverage, and limited opportunities to discuss workload concerns.

Following the review, the centre implemented scheduled quiet periods, improved staffing support during peak times, and regular check-ins focused on wellbeing.

The incident highlighted that mental health risks can build gradually and require proactive management.

Source : *Edsurge.com*

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Childcare work is meaningful and rewarding, but it also brings constant demands. Educators support children through learning, play, and big emotions while managing noise, movement, and the need to stay calm throughout the day. Over time, this combination can create stress and emotional fatigue. When that fatigue builds, it can affect focus, patience, and decision-making.

WHAT’S THE DANGER

Noise and emotional strain are not always recognized as workplace hazards in childcare, but they are real and measurable. Over time, constant stimulation and emotional demands can affect focus, patience, and overall wellbeing.

Constant Noise Exposure

Childcare spaces are naturally loud. Voices, crying, music, moving chairs, and toys create frequent bursts of sound that keep the nervous system on alert. Over time, this constant noise can lead to headaches, irritability, fatigue, and difficulty concentrating.

Emotional Labour

Educators manage more than daily tasks—they support children through big emotions. Helping with frustration, separation anxiety, and conflicts requires continuous emotional presence. Even when the work is rewarding, this ongoing effort can drain emotional energy.

Cumulative Stress

Stress often builds gradually rather than from one major event. Many small pressures throughout the day can add up. Without time to recover, that stress can lead to burnout, absenteeism, and reduced quality of care.

Impact on Safety

When educators are overwhelmed or mentally exhausted, it becomes harder to notice hazards, stay patient, and make clear decisions. Mental fatigue is not just a wellbeing issue—it is also a safety risk.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Protecting mental wellbeing in childcare starts with awareness and simple strategies that help manage noise, stress, and emotional demands throughout the day.

Acknowledge Noise as a Hazard

Constant noise affects both the body and the mind. Recognizing it as a workplace hazard is the first step. Simple changes—like using soft furnishings, spreading activities out, and lowering unnecessary background noise—can reduce overall sound levels and help create a calmer environment.

Shape the Environment

Predictable routines help children feel secure and reduce chaotic moments that increase noise and stress. Creating quiet spaces allows both children and educators to reset. Managing transitions carefully and keeping materials organized can also prevent unnecessary overstimulation.

Use Micro-Recovery Strategies

Small pauses during the day help regulate stress. A few slow breaths between activities, stepping into a quieter space for a moment, drinking water, or stretching can help your body reset and prevent stress from building up.

Share the Emotional Load

Childcare is teamwork. Supporting coworkers during busy moments or challenging situations helps reduce emotional strain. Asking for help when needed is a professional practice, not a weakness.

Take Breaks Seriously

Breaks are not a luxury—they are an important safety measure. Use break time to step away from noise and responsibilities so your mind and body can recover.

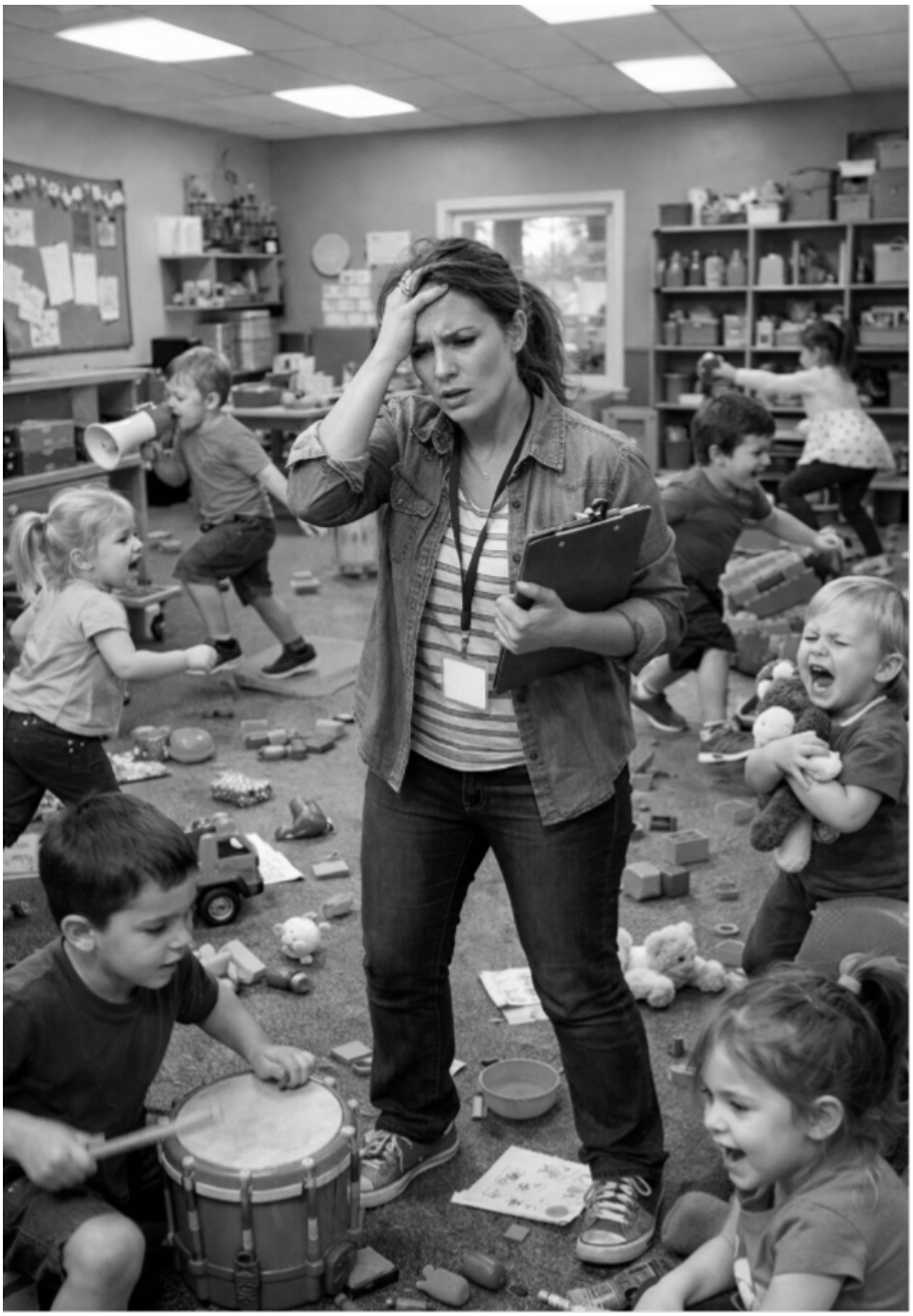
Speak Up Early

If stress starts to build, talk about it early. Sharing concerns with supervisors or coworkers helps address problems before they lead to burnout. Conversations about stress should be treated as part of workplace safety, not as personal issues.

FINAL WORD

Caring for children requires caring for yourself. When educators feel supported, regulated, and respected, they are better able to provide safe, consistent, and nurturing care. Protecting mental health protects everyone.

Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Picture This



The image shows a busy childcare room with multiple noise sources happening at once. Children are moving in different directions, toys are scattered, and an educator appears tense while trying to manage several demands simultaneously.

What’s wrong in this picture is not a single unsafe act, but unmanaged overload. High noise, clutter, and divided attention increase stress and reduce awareness.

What should be avoided is ignoring early signs of overwhelm. The behaviour to model is pausing, reducing noise where possible, asking for support, and restoring calm before stress escalates.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En los centros de cuidado infantil, la mayoría de las lesiones no se producen por sucesos dramáticos, sino que ocurren a nivel del suelo. Una bebida derramada cerca del fregadero, un juguete dejado en el pasillo o una manta arrastrada por el suelo pueden convertirse rápidamente en un peligro. Los niños pequeños se mueven rápido, cambian de dirección repentinamente y aún están desarrollando el equilibrio y la coordinación. Una simple caída desde la altura de pie puede provocar lesiones en la cabeza, fracturas óseas o daños dentales.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros a nivel del piso se acumulan rápidamente en los espacios concurridos. Algunos de los riesgos más comunes son:

Superficies Mojadas o Resbaladizas: Las bebidas derramadas, los juegos con agua, la nieve derretida de las botas, la saliva de los bebés y los residuos de limpieza pueden hacer que los pisos se vuelvan resbaladizos. Incluso una pequeña zona húmeda puede hacer que un niño pierda el equilibrio.

Desorden y Juguetes en el Suelo: los bloques, las muñecas, los materiales de arte y los artículos de disfraces se esparcen naturalmente durante el juego. Sin hábitos de limpieza constantes, los pasillos pueden volverse peligrosos en cuestión de minutos.

Alfombras y Tapetes Sueltos: Las alfombras con bordes enrollados o los tapetes que se deslizan pueden hacer tropezar a los niños que aún están aprendiendo a levantar los pies correctamente.

Movimiento de los Muebles: Los muebles ligeros, las estanterías inestables o las sillas que se deslizan fácilmente pueden volcarse o desplazarse cuando los niños se levantan o se apoyan en ellos.

Transiciones Ajetreadas: La llegada, la recogida, la hora de la merienda y los cambios de sala aumentan el movimiento y la distracción. Estos son los momentos en los que es más probable que se pasen por alto los peligros.

COMO PROTEGERSE

Los pisos más seguros en los centros de cuidado infantil no se consiguen limitando el juego. Se consiguen mediante rutinas sólidas que mantienen el entorno predecible, limpio y supervisado activamente.

Prepare el Entorno para que sea Seguro.

Empiece por organizar la sala de manera que los niños puedan moverse libremente sin obstáculos. Mantenga los pasillos despejados y evite las esquinas estrechas o las zonas concurridas donde los niños puedan chocar entre sí. Los muebles deben colocarse de manera que los educadores puedan ver claramente todas las partes de la sala, lo que facilita detectar derrames, juguetes o materiales desplazados antes de que se conviertan en peligros.

Controle Inmediatamente las Zonas Húmedas

Los pisos cerca de los lavabos, las entradas y las zonas de juegos acuáticos son algunos de los lugares más comunes donde se producen resbalones. Revise estas zonas con frecuencia. Si observa humedad, detenga lo que esté haciendo y límpiela inmediatamente. Utilice paños o trapeadores para secar la superficie y sustituya las alfombrillas mojadas antes de que se vuelvan resbaladizas.

Controle el Desorden Mediante la Rutina

El desorden forma parte del juego, pero el desorden en el piso se convierte rápidamente en un peligro de tropiezo. Anime a los niños a ayudar con pequeñas tareas de limpieza durante el día. Establecer un ritmo de limpieza continua entre actividades evita que se acumulen los peligros. Durante las transiciones, los educadores deben revisar automáticamente el piso en busca de juguetes, mantas o materiales que puedan haber quedado olvidados.

Asegure las Alfombras y Tapetes

Las alfombras y tapetes deben quedar planos y en su lugar. Si una alfombra se enrolla por los bordes, se desliza por el piso o se arruga, se convierte en un peligro de tropiezo. Retire o ajuste cualquier cosa que pueda engancharse en los pies pequeños.

Verifique la Estabilidad de los Muebles

Las estanterías, mesas y sillas deben sentirse estables cada vez que se usan. Revíselas rápidamente con regularidad. Si algo se balancea, se desliza o se vuelca con facilidad, es necesario repararlo, cambiarlo de lugar o sustituirlo.

Practique la Supervisión Activa

Incluso una habitación bien organizada puede presentar peligros rápidamente durante el juego. La supervisión activa significa examinar constantemente el espacio, situarse en un lugar desde el que se pueda ver toda la zona e intervenir rápidamente cuando se observe algo en el piso que pueda provocar una caída. Estar alerta le permite corregir pequeños peligros antes de que se conviertan en lesiones.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropiezos y caídas no son sucesos fortuitos. Son el resultado de pequeños peligros que no se han solucionado en momentos de mucho ajetreo. Cuando incorporamos la concienciación en nuestras rutinas, protegemos a los niños sin limitar su capacidad para explorar, moverse y aprender.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

In childcare settings, most injuries don't come from dramatic events—they happen right at floor level. A spilled drink near the sink, a toy left in the walkway, or a blanket dragged across the floor can quickly become a hazard. Young children move fast, change direction suddenly, and are still developing balance and coordination. A simple fall from standing height can lead to head injuries, broken bones, or dental damage.

WHAT'S THE DANGER

Floor-level hazards build quickly in busy spaces. Some of the most common risks include:

Wet or Slippery Surfaces: Spilled drinks, water play, melting snow from boots, drool from infants, and cleaning residue can all make floors slick. Even a small damp area can cause a child to lose their footing.

Clutter and Toys Underfoot: Blocks, dolls, art supplies, and dress-up items spread naturally during play. Without consistent cleanup habits, walkways can become hazardous in minutes.

Loose Mats and Rugs: Rugs with curled edges or mats that slide can

trip children who are still learning to lift their feet properly.

Furniture Movement: Lightweight furniture, unstable shelving, or chairs that slide easily can tip or shift when children pull themselves up or lean for support.

Busy Transitions: Arrival, pick-up, snack time, and room changes increase movement and distraction. These moments are when hazards are most likely to be missed.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Safer floors in childcare don’t come from limiting play. They come from strong routines that keep the environment predictable, clean, and actively supervised.

Set Up the Environment for Safety

Start by arranging the room so children can move freely without obstacles. Keep pathways open and avoid tight corners or crowded areas where children may bump into each other. Furniture should be placed so educators can clearly see all parts of the room, making it easier to notice spills, toys, or shifting materials before they become hazards.

Manage Wet Areas Immediately

Floors near sinks, entrances, and water play areas are some of the most common places for slips. Check these areas frequently. If you notice moisture, pause what you’re doing and clean it right away. Use cloths or mops to dry the surface and replace wet mats before they become slippery themselves.

Control Clutter Through Routine

Mess is part of play, but clutter on the floor quickly becomes a tripping hazard. Encourage children to help with small cleanups during the day. Building a clean-as-you-go rhythm between activities prevents hazards from piling up. During transitions, educators should automatically do a quick scan of the floor for toys, blankets, or materials that may have been left behind.

Secure Mats and Rugs

Floor mats and rugs should lie flat and stay in place. If a mat curls at the edges, slides across the floor, or bunches up, it becomes a trip hazard. Remove or adjust anything that catches small feet.

Check Furniture Stability

Shelves, tables, and chairs should feel stable every time they are used. Give them a quick check regularly. If something rocks, slides, or tips easily, it needs to be repaired, repositioned, or replaced.

Practice Active Supervision

Even a well-organized room can develop hazards quickly during play. Active supervision means constantly scanning the space, positioning yourself where you can see the whole area, and stepping in early when you notice something on the floor that could cause a fall. Staying alert allows you to correct small hazards before they turn into injuries.

FINAL WORD

Slips, trips, and falls are not random events. They are the result of small hazards left unaddressed during busy moments. When we build awareness into our routines, we protect children without limiting their ability to explore, move, and learn.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Picture This – Spanish



La imagen muestra una sala de juegos llena de niños con juguetes esparcidos por el piso y una pequeña zona mojada cerca de un lavabo. Los niños se mueven rápidamente por el espacio mientras un educador habla con un padre cerca.

Lo que está mal en esta imagen no es un peligro importante, sino varios pequeños peligros que ocurren al mismo tiempo. Los juguetes dejados en los pasillos aumentan el riesgo de tropiezos. El piso mojado crea un peligro de resbalones. La distracción durante un momento de mucho ajetreo retrasa la respuesta.

Lo que se debe evitar es dejar sin resolver los peligros del piso

mientras la atención está dividida. El comportamiento que se debe modelar es el control rápido de los peligros, incluso si eso significa detener otra tarea. Abordar primero el piso previene las lesiones antes de que ocurran.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Stats and Facts

FACTS

- Slips, trips, and falls are among the leading causes of injury in childcare settings.
- Most falls occur at floor level during routine activities, not during high-risk play.
- Busy transition times significantly increase the likelihood of missed hazards.
- Wet floors and cluttered walkways are consistently identified as contributing factors.
- Young children are more vulnerable due to developing balance and coordination.

STATS

- Falls are the leading cause of non-fatal injuries among children in North America.
- In childcare environments, slips and falls account for a significant percentage of incident reports each year.
- Head injuries are one of the most common outcomes of falls in young children.
- Studies show that improved housekeeping and supervision can

reduce fall-related incidents by more than 30 percent.

- The median time away from work for same-level falls in the U.S. is approximately 14 days, highlighting the impact of seemingly minor incidents (BLS).
- Falls on the same level account for over 25% of nonfatal workplace injuries in the United States, according to the Bureau of Labor Statistics.
- In Canada, slips and falls represent about 20% of lost-time injury claims across multiple sectors, including education, summarized by the Canadian Centre for Occupational Health and Safety.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Fatality File – Spanish

Un Niño Pequeño Sufre una Grave Lesión en la Cabeza tras Resbalar en un Piso Mojado

Un niño pequeño que se encontraba en una guardería autorizada sufrió una grave lesión en la cabeza tras resbalar en un piso mojado cerca de un lavabo. Por la mañana temprano, se había derramado agua en el piso durante la limpieza después de la hora de la merienda. La zona no se secó inmediatamente porque el personal estaba ayudando a los niños a pasar a la siguiente actividad.

El niño corrió hacia la zona de juegos, resbaló en la superficie

húmeda y se golpeó la cabeza contra el piso. Se llamó a los servicios de emergencia y el niño fue trasladado al hospital con una conmoción cerebral y lesiones faciales.

La investigación reveló que, aunque el personal estuvo atento y respondió rápidamente tras la caída, el peligro había pasado desapercibido en un momento de mucho ajetreo. Tras el incidente, la guardería actualizó los procedimientos para exigir una respuesta inmediata ante cualquier derrame y asignó a un educador la tarea de supervisar el estado del piso durante las transiciones.

El incidente reforzó la idea de que incluso un breve retraso en la resolución de los peligros del piso puede provocar lesiones graves.

Fuente: https://www.wfaa.com/

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Los resbalones, tropiezos y caídas se encuentran entre las principales causas de lesiones en los centros de cuidado infantil.
- La mayoría de las caídas se producen a nivel del suelo durante actividades rutinarias, no durante juegos de alto riesgo.
- Los momentos de transición ajetreados aumentan

significativamente la probabilidad de pasar por alto los peligros.
- Los pisos mojados y los pasillos desordenados se identifican constantemente como factores contribuyentes.
- Los niños pequeños son más vulnerables debido al desarrollo de su equilibrio y coordinación.

ESTADÍSTICAS

- Las caídas son la principal causa de lesiones no mortales entre los niños en Norteamérica.
- En los entornos de cuidado infantil, los resbalones y las caídas representan un porcentaje significativo de los incidentes reportados cada año.
- Las lesiones en la cabeza son una de las consecuencias más comunes de las caídas en los niños pequeños.
- Los estudios demuestran que una mejor limpieza y supervisión pueden reducir los incidentes relacionados con caídas en más de un 30 %.
- El tiempo medio de baja laboral por caídas al mismo nivel en EE. UU. es de aproximadamente 14 días, lo que pone de relieve el impacto de incidentes aparentemente menores (BLS).
- Las caídas al mismo nivel representan más del 25 % de las lesiones no mortales en el lugar de trabajo en Estados Unidos, según la Oficina de Estadísticas Laborales.
- En Canadá, los resbalones y las caídas representan alrededor del 20 % de las reclamaciones por lesiones con pérdida de tiempo en múltiples sectores, incluida la educación, según resume el Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Picture This



The image shows a busy playroom with toys scattered across the floor and a small wet area near a sink. Children are moving quickly through the space while an educator speaks with a parent nearby.

What’s wrong in this picture is not one major hazard, but several small ones happening at once. Toys left in walkways increase tripping risk. The wet floor creates a slipping hazard. Distraction during a busy moment delays response.

What should be avoided is leaving floor hazards unaddressed while attention is divided. The behaviour that should be modelled is quick hazard control, even if it means pausing another task. Addressing the floor first prevents injuries before they happen.

Slips, Trips, and Playroom Falls: Managing Floor Hazards in Busy Spaces Fatality File

Toddler Suffers Serious Head Injury After Slip on Wet Floor

A toddler in a licensed childcare centre suffered a serious head injury after slipping on a wet floor near a handwashing station. Earlier in the morning, water had splashed onto the floor during cleanup after snack time. The area was not immediately dried because staff were assisting children with transitions to the next activity.

The child ran toward the play area, slipped on the damp surface, and struck their head on the floor. Emergency services were called, and the child was transported to hospital with a concussion and facial injuries.

The investigation found that while staff were attentive and responsive after the fall, the hazard had gone unnoticed during a busy moment. Following the incident, the centre updated procedures to require immediate spill response and assigned one educator to monitor floor conditions during transitions.

The incident reinforced that even brief delays in addressing floor hazards can lead to serious injuries.

Source: https://www.wfaa.com/

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo en guarderías exige un esfuerzo físico constante al cuerpo. Los educadores se agachan regularmente para recoger juguetes, levantar a los bebés de las cunas, bajar a los niños pequeños de las estructuras de juego y cargar a los niños que están cansados o molestos. Repetir estos movimientos muchas veces al día supone un esfuerzo para la espalda, los hombros y el cuello. La mayoría de las lesiones se desarrollan gradualmente debido a una postura y una forma de levantar peso inadecuadas, lo que provoca dolor crónico y bajas laborales. Proteger su cuerpo le ayuda a mantenerse sano y a seguir cuidando de los niños de forma segura.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones de espalda y hombros se encuentran entre los riesgos laborales más comunes en el cuidado infantil. Estas lesiones rara vez se deben a un accidente grave. Lo más habitual es que se desarrollen gradualmente a lo largo del día, como consecuencia de levantar peso, agacharse y realizar movimientos incómodos de forma repetida.

Esfuerzo Repetitivo

La Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. informa de que los trastornos musculoesqueléticos representan alrededor del 30 % de las lesiones laborales que requieren baja, siendo el levantamiento de peso y el agacharse las causas principales.

Posturas Incómodas

El NIOSH identifica las flexiones, giros, estiramientos y levantamientos frecuentes desde alturas bajas, como cunas o actividades a nivel del suelo, como los principales factores que contribuyen a las lesiones de espalda. Tareas como levantar a los bebés de las cunas, ayudar a los niños pequeños a nivel del suelo o estirarse para alcanzar objetos en zonas de almacenamiento bajas obligan a los cuidadores a trabajar lejos de una postura neutra.

Cargas Impredecibles

Los niños rara vez se quedan quietos durante las elevaciones. Un niño pequeño puede girarse, inclinarse o aferrarse al cuidador de forma repentina. Estos cambios repentinos de peso aumentan el riesgo de distensión muscular, especialmente si el cuidador ya está inclinado o desequilibrado.

COMO PROTEGERSE

La prevención de Lesiones Comienza con la Forma en que se Mueve.

La prevención de lesiones en la espalda y los hombros comienza con la forma en que se mueve a lo largo del día. El uso de técnicas adecuadas para levantar objetos y una postura corporal correcta reduce la tensión y ayuda a proteger la columna vertebral durante las tareas rutinarias del cuidado infantil.

Utilice una Mecánica Corporal Segura

- **Mantenga la Columna Vertebral en Posición Neutra:** Evite encorvar o arquear demasiado la espalda. Mantenga una posición natural de la columna vertebral.
- **Activa tu Núcleo**: contrae los músculos del núcleo antes de levantar peso para estabilizar la columna vertebral.
- **Levanta con las Piernas:** flexiona las caderas y las rodillas, no la cintura, y empuja con las piernas para levantarte.
- **Mantén a los Niños Cerca:** sostener a un niño cerca de tu cuerpo reduce la tensión en la espalda.

- **Mueve los Pies:** gira todo el cuerpo en lugar de torcer la columna vertebral mientras sostienes a un niño.

Levantar a los Bebés de Forma Segura

Colóquese cerca antes de levantar al bebé. Arrodíllese o agáchese en lugar de doblar la cintura. Sostenga la cabeza y las caderas del bebé, acérquelo a su pecho y levántese lentamente utilizando las piernas.

Cuando lo levante de la cuna, baje la barandilla si es posible y evite inclinarse con la espalda curvada.

Guiar y Levantar a los Niños Pequeños

Anime a los niños pequeños a participar. Pídales que se acerquen o que levanten los brazos. Mantenga los pies separados a la altura de los hombros para mantener el equilibrio y acerque al niño a su cuerpo antes de levantarlo. Evite levantarlo por un lado o girar mientras lo sostiene.

Llevar a los Niños

Mantenga a los niños centrados contra su cuerpo para reducir la tensión. Alterne los lados con regularidad y evite llevar a los niños en una cadera durante largos periodos de tiempo. Cuando baje a un niño, doble las caderas y las rodillas en lugar de arquear la espalda.

Reducir la Tensión Durante las Tareas Diarias

Ajuste las mesas para cambiar pañales cuando sea posible, arrodíllese o siéntese en lugar de inclinarse repetidamente y mantenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano. Durante las transiciones, como ponerse los zapatos o los abrigos, utilice taburetes o posiciones de rodillas para mantener una buena postura.

Preste atención a las primeras señales de advertencia

La rigidez, la tensión en los hombros, el hormigueo o la reducción del movimiento pueden ser señales de tensión. Aborde las molestias

desde el principio ajustando la técnica, tomando descansos breves, estirando suavemente e informando de sus preocupaciones antes de que los pequeños problemas se conviertan en lesiones graves.

CONCLUSIÓN

Tu cuerpo es una de tus herramientas más valiosas en el cuidado infantil. Levantar y mover objetos de forma segura no significa trabajar más despacio, sino trabajar de forma más inteligente.

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Stats and Facts

FACTS

- Repetitive lifting is a leading cause of childcare injuries.
- Back and shoulder injuries often develop gradually.
- Awkward postures increase spinal load.
- Early reporting reduces long-term injury risk.
- Safe movement protects career longevity.

STATS

- U.S. BLS data shows musculoskeletal disorders account for nearly 30% of injuries requiring time away from work.
- NIOSH identifies lifting, bending, and twisting as primary causes of back injury in care professions.
- Education and care roles experience higher-than-average rates of shoulder and back strain.
- Canadian compensation data reflects similar injury patterns in childcare workers.
- The median time away from work for back injuries in the U.S. is 12 days, highlighting the severity of strain-related incidents (BLS).
- In Canada, musculoskeletal injuries represent 30–40% of accepted lost-time claims, with manual handling a primary contributor, summarized by the Canadian Centre for Occupational Health and Safety.

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Fatality File

Chronic Back Injury Develops From Repetitive Lifting

An early childhood educator experienced increasing lower-back pain over several months. No single incident was reported. The pain worsened during transitions and crib lifts. Eventually, the educator required medical leave.

A review identified frequent lifting from awkward positions and limited use of safer alternatives. After the incident, the program adjusted routines, provided lifting training, and encouraged early reporting of discomfort.
The case highlighted how routine tasks can lead to serious injury when body mechanics are overlooked.

Source: *Osha.gov*

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Fatality File – Spanish

Lesiones Crónicas de Espalda Provocadas por Levantar Peso Repetidamente

Una educadora de primera infancia experimentó un aumento del dolor lumbar durante varios meses. No se informó de ningún incidente concreto. El dolor empeoraba durante los cambios de posición y al levantar a los niños de la cuna. Finalmente, la educadora tuvo que solicitar la baja médica.
Una revisión identificó levantamientos frecuentes desde posiciones incómodas y un uso limitado de alternativas más seguras. Tras el incidente, el programa ajustó las rutinas, impartió formación sobre levantamiento de peso y fomentó la notificación temprana de molestias.
El caso puso de relieve cómo las tareas rutinarias pueden provocar lesiones graves cuando se descuida la mecánica corporal.

Fuente: *Osha.gov*

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Levantar peso repetidamente es una de las principales causas de lesiones en el cuidado infantil.
- Las lesiones de espalda y hombros suelen desarrollarse gradualmente.
- Las posturas incómodas aumentan la carga sobre la columna vertebral.
- Informar a tiempo reduce el riesgo de lesiones a largo plazo.
- Los movimientos seguros protegen la longevidad profesional.

ESTADÍSTICAS

- Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (BLS) muestran que los trastornos musculoesqueléticos representan casi el 30 % de las lesiones que requieren baja laboral.
- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) identifica levantar peso, agacharse y girar el tronco como las principales causas de lesiones de espalda en las profesiones asistenciales.
- Las profesiones relacionadas con la educación y la

asistencia registran índices superiores a la media de lesiones de hombro y espalda.

- Los datos sobre indemnizaciones en Canadá reflejan patrones de lesiones similares en los trabajadores de guarderías.
- La mediana del tiempo de baja laboral por lesiones de espalda en EE. UU. es de 12 días, lo que pone de relieve la gravedad de los incidentes relacionados con las distensiones (BLS).
- En Canadá, las lesiones musculoesqueléticas representan entre el 30 % y el 40 % de las reclamaciones por pérdida de tiempo aceptadas, siendo la manipulación manual uno de los principales factores que contribuyen a ello, según resume el Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo.

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Picture This – Spanish



La imagen muestra a un educador inclinándose por la cintura para levantar a un niño pequeño del suelo mientras se gira hacia un estante.

Lo que está mal es la combinación de inclinarse, girar y la distancia con respecto al niño. Esta posición ejerce una gran tensión en la zona lumbar.

Lo que se debe evitar es levantar peso mientras se gira o se estira el brazo. El comportamiento que se debe imitar es ponerse en cuclillas o arrodillarse, acercar al niño y levantarlo con las piernas.

Bending, Lifting, and Carrying

Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Childcare workplaces constant physical demands on the body. Educators regularly bend to pick up toys, lift infants from cribs, guide toddlers down from play structures, and carry children who are tired or upset. Repeating these movements many times a day puts strain on the back, shoulders, and neck. Most injuries develop gradually from improper lifting and posture, leading to chronic pain and time away from work. Protecting your body helps you stay healthy and continue caring for children safely.

WHAT'S THE DANGER

Back and shoulder injuries are among the most common occupational risks in childcare. These injuries rarely come from one major accident. More often, they develop gradually through repeated lifting, bending, and awkward movements throughout the day

Repetitive Strain

The U.S. Bureau of Labor Statistics reports that musculoskeletal disorders account for about 30% of workplace injuries requiring time off, with lifting and bending as leading causes.

Awkward Positions

NIOSH identifies frequent bending, twisting, reaching, and lifting from low heights—such as cribs or floor-level activities—as major contributors to back injuries. Tasks like lifting infants from cribs, helping toddlers at floor level, or reaching into low storage areas force caregivers to work far from a neutral posture.

Unpredictable Loads

Children rarely stay still during lifts. A toddler may suddenly twist, lean away, or cling to the caregiver. These sudden shifts in weight increase the risk of muscle strain, especially if the caregiver is already bending or off balance.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Injury prevention starts with how you move.

Preventing back and shoulder injuries starts with how you move throughout the day. Using proper lifting techniques and body positioning reduces strain and helps protect your spine during routine childcare tasks.

Use Safe Body Mechanics

- **Keep a Neutral Spine:** Avoid rounding or over-arching your back. Maintain a natural spine position.
- **Engage Your Core:** Tighten core muscles before lifting to stabilize the spine.
- **Lift With Your Legs:** Bend at the hips and knees, not the waist, and push through your legs to stand.
- **Keep Children Close:** Holding a child close to your body reduces strain on your back.
- **Move Your Feet:** Turn your whole body instead of twisting your spine while holding a child.

Lifting Infants Safely

Position yourself close before lifting. Kneel or lower yourself instead of bending from the waist. Support the infant’s head and hips, bring the child close to your chest, and rise slowly using your legs. When lifting from cribs, lower the rail if possible and avoid leaning in with a rounded back.

Guiding and Lifting Toddlers

Encourage toddlers to participate. Ask them to step closer or raise their arms. Keep your feet shoulder-width apart for balance

and bring the child close to your body before lifting. Avoid lifting from the side or twisting while holding them.

Carrying Children

Keep children centered against your body to reduce strain. Alternate sides regularly and avoid carrying children on one hip for long periods. When setting a child down, bend at the hips and knees instead of rounding your back.

Reduce Strain During Daily Tasks

Adjust diapering tables when possible, kneel or sit instead of bending repeatedly, and keep frequently used items within easy reach. During transitions like putting on shoes or coats, use stools or kneeling positions to maintain good posture.

Pay Attention to Early Warning Signs

Stiffness, shoulder tightness, tingling, or reduced movement can signal strain. Address discomfort early by adjusting technique, taking short breaks, stretching gently, and reporting concerns before small issues become serious injuries.

FINAL WORD

Your body is one of your most valuable tools in childcare. Safe lifting and movement are not about working slower. They are about working smarter.

Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Picture This



The image shows an educator bending at the waist to lift a toddler from the floor while twisting toward a shelf.

What’s wrong is the combination of bending, twisting, and distance from the child. This position places high strain on the lower back.

What should be avoided is lifting while twisted or reaching. The behaviour to model is squatting or kneeling, bringing the child close, and lifting with the legs.