



# CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

*Formas de proteger a sus hijos de los daños ambientales*



**Por Jane Sutter**

¿Sabía que los niños corren un mayor riesgo que los adultos a causa de las sustancias químicas presentes en los alimentos, el agua, la tierra y el aire?

Esto se debe a que:

- Para su tamaño, los niños comen, beben y respiran más que los adultos.
- Se arrastran por el suelo, juegan en la tierra y se llevan las manos a la boca.
- Sus cuerpos aún están en desarrollo.

La información anterior proviene del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, que ofrece muchas ideas útiles para mantener seguros a los niños y adolescentes.

Otro recurso es la Red de Salud Ambiental Infantil (CEHN, siglas en inglés para Children's Environmental Health Network), una organización multidisciplinaria nacional cuya misión es proteger al niño en desarrollo de los

peligros ambientales y promover un entorno más saludable.

Kristie Trousdale, subdirectora de la CEHN, señala que “los niños son susceptibles a sufrir alteraciones en el desarrollo de sus órganos” por la exposición a sustancias químicas nocivas presentes en los productos, junto con el agua y el aire. La exposición puede provocar que los niños desarrollen ciertos tipos de cáncer infantil, como leucemias, discapacidades de aprendizaje, problemas cognitivos o de conducta, problemas respiratorios como asma, daños a la salud reproductiva y otros problemas.

“Hay una serie de diferentes efectos sobre la salud que son preocupantes simplemente por las sustancias químicas presentes en nuestros hogares y sus alrededores, así como en nuestras escuelas y centros de cuidado infantil”, dijo Trousdale.

Tomemos como ejemplo los productos de limpieza. ¿Cómo pueden los padres saber qué productos son seguros y cuáles no? Trousdale

admite que la perspectiva puede resultar difícil, incluso para una profesional como ella, que trabaja en el campo de la salud ambiental.

“Lo que definitivamente no queremos es que la gente se sienta abrumada”, dijo Trousdale. “Elija un punto de partida y tome algunas medidas sencillas, cosas que pueda hacer ahora mismo, que sean rápidas e indoloras. No tiene que deshacerse de todos los limpiadores que tenga”.

Recomienda que los padres busquen certificaciones de productos de organizaciones como Green Seal o el programa Safer Choice de la Agencia de Protección Ambiental. Una opción es hacer sus propios limpiadores ambientales utilizando elementos como vinagre blanco, bicarbonato de sodio y agua destilada. Simplemente haga una búsqueda en Internet para encontrar recetas e ideas de una fuente confiable. “No es necesario gastar un montón de dinero en productos de limpieza muy caros, bien comercializados y supuestamente

*Continúa en la página 2*

ecológicos”, dijo Trousdale.

Los padres también deben entender las diferencias entre higienizar y desinfectar, dijo Trousdale. (Ver definiciones al final de este artículo.) “Otra cosa importante que la gente debe recordar es que hay que usar el producto de acuerdo con las instrucciones que están en la botella. Muchas veces la gente hace un mal uso de las cosas y eso puede aumentar realmente el riesgo” de daño.

### Construcción de viviendas

Cuando se trata de proyectos de construcción o remodelación de viviendas, los padres deben explorar opciones no tóxicas, dijo Trousdale. “Aconsejamos a la gente que no instale alfombras de pared a pared porque los pequeños gatean y se llevan las manos a la boca y las alfombras acumulan todo el polvo”. El polvo atrapado en las alfombras puede tener muchos contaminantes, incluidos plomo y pesticidas.

Si los padres realmente quieren alfombras en el hogar, Trousdale recomienda buscar fabri-



cantes que cumplan con las mejores prácticas, como las que se enumeran en el sitio web de la organización sin fines de lucro Habitable.

Existe otra preocupación que también va más allá del tipo de suelo. “No se trata solo de qué material está hecho el piso o la alfombra, sino de cómo se instala”, señaló Trousdale. Los adhesivos pueden tener compuestos volátiles

que los miembros de la familia inhalan.

### Centrarse en los alimentos

Comprar alimentos orgánicos es una buena manera de ayudar a reducir la exposición a los pesticidas, pero Trousdale reconoce que estos alimentos suelen ser más caros. “Sabemos que

*Continúa en la página 3*

## Prácticas aptas para niños

Los siguientes consejos provienen del folleto del Departamento de Salud del Estado de Nueva York titulado “Reducción de la exposición ambiental: las siete mejores prácticas aptas para niños”. Visite <https://www.health.ny.gov/publications/2818/> para descargar una versión en PDF con mucha más información.

Mantenga a los niños alejados

- Productos para el hogar como limpiadores de vidrios, limpiadores de hornos, abrillantadores de pisos y muebles, blanqueadores, etc.: coloque cerraduras en los gabinetes y guarde los productos fuera del alcance de los niños. Deseche los productos no utilizados y no deseados de manera adecuada. Descargue el folleto “Manejo y eliminación de desechos domésticos peligrosos” en [https://extapps.dec.ny.gov/docs/materials\\_minerals\\_pdf/hhwma.pdf](https://extapps.dec.ny.gov/docs/materials_minerals_pdf/hhwma.pdf)
- Pesticidas como controles contra pulgas y garrapatas, pesticidas para césped y pesticidas para interiores: lea y siga atentamente las instrucciones de la etiqueta del producto. Mantenga a los niños alejados de las áreas donde se usan pesticidas y tratamientos en aerosol o localizados. Retire los juguetes y los animales de peluche antes de tratar el área. Los niños no deben tocar los collares contra pulgas y garrapatas ni ningún repelente usado en sus mascotas.
- Mojar, limpiar y lavar
- Contaminantes en los alimentos, como bacterias y pesticidas: lavar las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas. No usar jabón ni productos comerciales para lavar frutas y verduras. No es necesario y puede contribuir a que haya más residuos químicos. Para saber qué frutas y verduras tienen más contaminantes, consulte la “Lista de los doce sucios” en <https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>,
- Polvo de plomo y residuos químicos: lavarse las manos, las manos de los niños y los juguetes con agua y jabón con frecuencia. Limpiar los pisos con un trapeador húmedo. Lavar los alféizares de las

ventanas, incluida la zona entre el alféizar y la ventana o mosquitera exterior.

Pasar tiempo en la naturaleza

En gran parte de la Diócesis de Rochester, tenemos la suerte de contar con una variedad de oportunidades para que los niños y las familias tengan acceso a aire limpio. Según CEHN, “aprender y jugar en el entorno natural al aire libre ofrece a los niños aire fresco, oportunidades de aprender sobre la naturaleza, espacios más amplios para la actividad física y estimulación de sus sentidos. El acceso a lugares limpios y naturales puede ayudar a abordar problemas de salud física y mental al aumentar la actividad física, mejorar la concentración y potenciar el crecimiento cognitivo. El tiempo que se pasa en la naturaleza puede reducir el estrés, la depresión y la ansiedad de los niños y aumentar la autoeficacia”. Estos son algunos de los consejos que se enumeran en <https://cehn.org/access-to-nature/>.

- Realice viajes regulares a parques, bosques o reservas naturales cercanos donde los niños puedan explorar de manera segura y disfrutar de actividades al aire libre.
- Si tiene espacio, considere la posibilidad de crear un pequeño jardín en su patio trasero, en las escuelas del vecindario o en su comunidad. Puede ser una forma divertida para que los niños aprendan sobre las plantas y la naturaleza.
- Planifique caminatas o excursiones familiares en entornos naturales, como bosques, senderos o playas.
- Participe en eventos comunitarios enfocados en la limpieza de parques o playas.
- Abogue por más espacios verdes en áreas urbanas y un acceso seguro para todos los niños.
- Vote por candidatos que apoyen la conservación, la resiliencia climática, los espacios verdes urbanos y la protección de las tierras públicas.

mucha gente no puede permitirse comprar todo lo orgánico. Sabemos que lavar ayuda a eliminar pesticidas innecesarios. Les decimos a las personas que se centren en la lista Clean 15 (15 Limpias) y Dirty Dozen (Docenas Sucias, de alimentos menos y más contaminados). Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental) hace un buen trabajo publicando estas listas todos los años basándose en estudios de residuos de pesticidas realizados por agencias estadounidenses.

Trousdale sugiere que, si las personas no pueden permitirse comprar todos los productos orgánicos, deberían elegir algunas áreas en las que centrarse. "Así, se puede decir: 'para manzanas y fresas, solo voy a comprar productos orgánicos'".

### Exteriores

En muchos vecindarios de los Estados Unidos, se hace mucho hincapié en tener un césped que se considere perfecto. Pero lograrlo puede implicar el uso de pesticidas nocivos, que pueden transportarse por el aire mucho más allá de la propiedad del propietario.

"En lugar de (tener) un césped, intente tener un diseño paisajístico que utilice su flora nativa, que se adapte al entorno en el que se encuentra y que no solo sea mejor para la salud de sus hijos, sino también para el ecosistema que está allí, para las abejas y otros polinizadores", dijo Trousdale.

Otro gran problema es la fumigación contra

## La diferencia entre limpiar, higienizar y desinfectar

Saber cuándo limpiar, higienizar y desinfectar las superficies de su hogar es fundamental para prevenir la propagación de enfermedades. Siga siempre las instrucciones de las etiquetas de los productos para garantizar un uso seguro y eficaz.

Limpieza elimina físicamente la mayoría de los gérmenes, la suciedad y las impurezas de los objetos y las superficies. Utilice jabón o detergentes con agua para restregar, lavar y enjuagar. La limpieza debe realizarse con regularidad y siempre antes de higienizar o desinfectar los proyectos y las superficies.

Higienizar reduce la cantidad de gérmenes en objetos y superficies a niveles que se consideran seguros. Use soluciones de cloro más suaves o aerosoles desinfectantes. Los objetos o superficies deben limpiarse primero antes de desinfectarlos. Higienice los objetos y superficies que entren en contacto con la boca (como juguetes, suministros para la alimentación infantil, encimeras y otras superficies que tocan alimentos).

Desinfectar mata los gérmenes que quedan en las superficies. Matar los gérmenes puede reducir aún más el riesgo de propagación de enfermedades. Use un producto desinfectante registrado por la EPA o una solución de cloro más fuerte. Los objetos o superficies deben limpiarse primero antes de desinfectar. Desinfecte las superficies cuando alguien esté enfermo o si alguien tiene un mayor riesgo de enfermarse debido a un sistema inmunológico debilitado.

*Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades*

mosquitos, que puede tener toxinas dañinas. Trousdale recomienda que las personas revisen sus patios para ver si hay agua estancada donde los mosquitos pueden reproducirse y que pidan a sus vecinos que también lo hagan. El sitio web de CEHN ofrece una hoja informativa sobre pesticidas y manejo integrado de plagas. La conclusión para los padres

que quieren centrarse en hacer que el entorno de sus hijos sea más saludable es "hacer lo que sea posible ahora y quizás en el futuro intentar algo diferente" para ayudar a los niños a desarrollarse de la manera más saludable posible, dijo Trousdale.

*Jane Sutter es una escritora independiente que vive en Rochester.*

## Para información adicional

### Children's Environmental Health Network

(CEHN, siglas en inglés para Red de Salud Ambiental Infantil)

La división Eco-Healthy Child Care™ de la Children's Environmental Health Network <https://cehn.org/> tiene docenas de hojas informativas y documentos de preguntas frecuentes (FAQ) con información útil. Los temas incluyen productos químicos domésticos, calidad del aire, cómo hacer que las celebraciones sean saludables, colchones para cunas, por nombrar solo algunos. Vaya a <https://cehn.org/ehcc-factsheets-toxicants-faqs/> para descargar.

CEHN También ofrece herramientas para padres y educadores. Vaya a <https://cehn.org/resources/parent-educator-toolkit/> para descargar.

Eco-Healthy Child Care™ dirige un programa de certificación que brinda asistencia técnica, capacitación y recursos a los profesionales del cuidado infantil para ayudar a reducir los riesgos ambientales en los entornos de cuidado infantil. Las instalaciones de cuidado infantil, incluidas las guarderías en el hogar, que cumplen con 30 de las 35 mejores prácticas ambientales saludables, sencillas, gratuitas o de bajo costo que se encuentran en una lista de verificación pueden recibir la certificación. Puede encontrar más

información en <https://cehn.org/eco-healthy-child-care-ehcc/>

### Habitable

Esta organización sin fines de lucro ofrece asesoramiento sobre productos para materiales de construcción y muebles para el hogar, incluidos pisos: <https://informed.habitablefuture.org/product-guidance>

### Grupo de trabajo ambiental

El EWG tiene una variedad de recursos que incluyen listas de las "Docenas Sucias" y las "15 Limpias" de frutas y verduras. Vaya a <https://www.ewg.org/>

EWG tiene una aplicación gratuita llamada Healthy Living que se puede utilizar para escanear códigos de barras para obtener calificaciones de más de 130,000 productos.

### Centros de Salud Ambiental Infantil

Otro buen recurso son los Centros de Salud Ambiental Infantil del estado de Nueva York, que tienen un centro en el Hospital de Niños Golisano en Rochester. Para obtener información descargable que ayude a los padres a abordar las preocupaciones ambientales más comunes, vaya a <https://nyscheck.org/rocrx/>.



# 5 CINCO MANERAS

## de proteger a tus hijos sobre el abuso sexual

*Los padres desempeñan el papel principal en educar a sus hijos sobre el abuso sexual. Aquí hay cinco consejos para enseñar seguridad a los pequeños que Dios te ha confiado.*

1

**Manténgalo práctico.** Enseña a tus hijos las diferencias entre los toques apropiados y los toques inapropiados.

2

**Dígale a tus hijos que está bien de decir “no”.** Autoriza a tus hijos que digan “no” si alguien los hace sentir incómodos o los toca de manera inapropiada.

3

**Dale a tus hijos una manera de alertarte.** Díales a tus hijos que pueden usar una excusa o compartir una “palabra clave” especial con usted para alertarlo sobre una persona o situación insegura.

4

**Díales a tus hijos que denuncien un contacto inapropiado.** Díales a tus hijos que deben decirte si se sienten incómodos o inseguros con cualquier adulto o compañero. También puedes identificar a otros adultos a los que ellos pueden hablar sobre los toques inapropiados.

5

**Dile a tus hijos que confías en ellos.** Si tu hijo te haga un informe, créanlos. Diles que no es su culpa y que los amas. Inmediatamente llama la atención sobre las denuncias a las autoridades.



Promesa de Proteger

Compromiso de Sanar



ROMAN CATHOLIC  
DIOCESE OF ROCHESTER

## El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:  
Tammy Sylvester,  
Coordinadora diocesana de  
Educación Sobre Entorno Seguro  
y Cumplimiento  
585-328-3228  
o en [Tammy.Sylvester@dor.org](mailto:Tammy.Sylvester@dor.org).

*Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel  
(585) 328-3228, ext. 1555;  
gratis 1-800-388-7177,  
ext. 1555  
[victimsassistance@dor.org](mailto:victimsassistance@dor.org)

*Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente*

## RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

### RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

#### Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.*

#### NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.*

### PARA PADRES:

#### Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación*

#### Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

#### iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales*

#### Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego*

### INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

#### Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

[www.BivonaCAC.org](http://www.BivonaCAC.org)

585-935-7800

#### Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

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

#### Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

[www.cacofcayugacounty.org](http://www.cacofcayugacounty.org)

#### Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

[www.cacfingerlakes.org](http://www.cacfingerlakes.org)

315-548-3232

#### Organización Darkness to Light:

[www.d2l.org](http://www.d2l.org)

#### STEBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

[www.sthcs.org](http://www.sthcs.org)

716-372-8532

#### NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

#### NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

#### Tompkins County Advocacy Center:

[www.theadvocacycenter.org](http://www.theadvocacycenter.org)

607-277-3203

#### Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

#### Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6