

Garde-moi à tes côtés, garde-moi en sécurité

Garde-moi à tes côtés, garde-moi en sécurité: Trucs faciles pour assurer la sécurité de votre enfant

Jouer le rôle de parent, c'est un travail parfois épuisant et rempli de défis, surtout quand la santé et la sécurité de votre enfant figurent en tête de vos préoccupations. Au Canada, jour après jour, les blessures constituent la principale cause de décès chez les enfants. Rendre votre maison sécuritaire représente assurément un bon début, mais la meilleure façon de protéger votre enfant des blessures, c'est de le garder à l'œil et de l'entendre en tout temps. Toutefois, même si vous savez que la surveillance active est le secret de la santé et de la sécurité de votre enfant, vous devez quand même composer avec votre lot de tâches et de contraintes.

Ce feuillet contient des trucs faciles et amusants qui vous aideront à accomplir vos tâches quotidiennes tout en gardant votre enfant à vos côtés, en sécurité, pendant qu'il s'amuse et découvre son univers.

Conseils généraux de sécurité

- 1. Modifiez vos attentes.** Ne vous attendez pas à accomplir toutes vos tâches. Prendre soin de votre enfant constitue un travail à temps plein, de l'heure du réveil à l'heure du coucher. Vous devez demeurer alerte et responsable pendant douze heures ou plus, sans prendre de pause. Ce n'est donc pas étonnant qu'il soit difficile de parvenir aussi à nettoyer la maison, à préparer les repas, à faire les courses et la lessive, ou toute autre tâche ménagère.
- 2. Simplifiez votre routine quotidienne.** Si vous dressez une liste des tâches à faire, soyez réaliste. Évaluez l'importance de chacune de ces tâches et ne faites que l'essentiel. Acceptez le fait qu'il vous faudra plus de temps pour abattre la besogne, en raison de votre rôle de parent.
- 3. Faites preuve de créativité.** Lorsque vous devez absolument faire une course, engagez une gardienne ou échangez des services de garde avec un ou une amie. Pensez à former un groupe de parents intéressés par l'idée, ou vérifiez si un tel groupe existe déjà auprès du centre communautaire ou du centre de la petite enfance de l'Ontario de votre collectivité.

Conseils de sécurité dans la maison

- 1. Préparez quelques sacs à surprises spéciaux remplis de jouets que vous pourrez sortir quand vous accomplirez vos tâches.** Préparez un sac différent pour chaque occasion : préparation de repas, conversation au téléphone, utilisation de l'ordinateur, lessive, etc. Cachez les sacs et sortez-les seulement lors de ces occasions spéciales : votre enfant sera ainsi plus intéressé à jouer avec le contenu. Voici des suggestions d'articles à insérer dans les sacs à surprises :
 - ✓ Crayons ou marqueurs lavables et papier.
 - ✓ Images découpées dans des magazines et que votre enfant peut reconnaître ou nommer. Si le sac est destiné à un jeune enfant, songez à laminer les images ou à les coller sur du

carton ou du papier fort. Jouez avec votre enfant en lui demandant de trouver une certaine image, comme celle d'une machine à laver, d'une voiture de pompiers, etc.

- ✓ Photographies de membres de votre famille ou d'amis; demandez à l'enfant de reconnaître ses cousins, ses grands-parents, etc.
- ✓ Lettres ou mots écrits sur du papier (si l'enfant est plus âgé) que votre enfant peut apparier avec des images ou des objets. Utilisez votre imagination et tenez compte des intérêts de votre enfant.

2. **Donnez des blocs souples à votre enfant lorsque vous êtes occupé.** Encouragez-le à compter le nombre de blocs qu'il est capable d'empiler, ou demandez-lui d'empiler tous les blocs rouges, puis tous les blocs bleus. Vous pouvez prévenir les blessures en proposant à votre enfant des activités sécuritaires, qui le gardent occupé et intéressé lorsque vous ne pouvez jouer directement avec lui.
3. **Utilisez du ruban-cache pour délimiter sur le plancher une zone de 30 à 40 centimètres (12 à 16 pouces) autour de la cuisinière.** Appelez-la la « zone interdite »; apprenez à votre enfant à ne pas franchir la ligne puisqu'il s'agit d'une zone réservée aux adultes.
4. **Remplissez une armoire basse d'objets inoffensifs avec lesquels votre enfant pourra jouer pendant que vous travaillez dans la cuisine.** Mettez-y des bols de plastique, des contenants, des tasses à mesurer, des cuillères, etc. Votre enfant pourra ainsi vous imiter lorsque vous faites la cuisine.
5. **Utilisez un téléphone sans fil ou un cellulaire lorsque votre enfant prend son bain.** N'oubliez pas que votre interlocuteur éventuel peut laisser un message sur le répondeur ou rappeler plus tard. Aucun appel n'est plus important que la sécurité de votre enfant.

Conseils de sécurité en dehors de la maison

1. **Échangez des services de garde avec un ami ou un voisin afin de pouvoir faire vos courses sans votre enfant.** Il s'agit d'un moyen d'éviter les dangers et de gagner du temps. Échangez les rôles avec votre partenaire ou un ami. Il pourrait également être plus facile pour vous et votre famille de faire les courses en soirée.
2. **Interagissez avec votre enfant en faisant les courses.** Votre enfant restera intéressé par ce que vous dites ou faites, et il sera vraisemblablement moins tenté d'attraper des articles ou de sauter en bas du chariot. Laissez-le tenir la liste d'épicerie ou encore certains articles (comme les craquelins ou le pain, pas les oeufs!). Demandez à votre enfant de montrer du doigt certaines couleurs ou de trouver des articles précis, comme les pommes ou les oranges.
3. **Remplissez une trousse à crayons ou à maquillage de petits livres.** Pour un jeune enfant, sortir les livres de la trousse constituera une activité complexe qui le tiendra occupé un bon moment. En outre, votre enfant aura quelque chose à tenir et à « lire ».
4. **Donnez à votre enfant un téléphone jouet et engagez des conversations avec lui pendant que vous faites vos courses.** Parlez de ce que vous achetez, de son fruit préféré ou de ce qu'il aimerait manger pour souper.
5. **Apportez un appareil-photo jouet ou des jumelles pour jouer à « l'espion » au magasin.**

6. **Chantez une chanson ou jouez avec les doigts pour distraire votre enfant pendant que vous faites la file.** Par exemple, chantez :

« Dans le jardin tout rond, marche le petit ourson »
(*tracez un cercle avec vos doigts dans la paume de votre enfant*),
« Un pas, deux pas »
(*faites marcher vos doigts le long de son bras*),
« Et il te chatouille là! »
(*Chatouillez-le sous le bras*).

Garde-moi à tes côtés, garde-moi en sécurité

Grâce à une surveillance étroite, votre enfant sera en sécurité et vous aurez la certitude de jouer avec brio votre rôle de parent.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les enfants et la sécurité ou sur l'art d'être parent, téléphonez à la ligne info-santé du Bureau de santé publique du comté de Renfrew et du district au **735-8666** ou **1-800-267-1097** au poste **666**.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les centres de la petite enfance de l'Ontario, téléphonez au 1 866 821-7770, ou visitez le site www.ontarioearlyyears.ca.