



La seguridad de su hijo(a)

¿Sabía que las lesiones son la mayor amenaza a la vida y salud de su hijo(a)? Las lesiones son la principal causa de muertes entre niños en edad escolar. **¡Sin embargo, la mayoría de lesiones se pueden prevenir!**

A los 8 años, los niños comienzan a ser más intrépidos. Buscan la aprobación de sus amigos y tratan de hacer cosas atrevidas. Es posible que no quieran obedecer las reglas de los mayores. Pero con su ayuda y recordándole lo que debe hacer, su hijo(a) puede aprender a protegerse. Ahora su hijo(a) sale más a menudo sin usted y podría ahogarse, lastimarse en una bicicleta o ser atropellado por un auto. Y aún puede resultar herido o morir en un choque automovilístico si no lleva cinturón de seguridad.

Precauciones al practicar deportes

Pregunte a su médico qué deportes son adecuados para su hijo(a). **Asegúrese de que use el equipo protector adecuado para ese deporte**, tal como canilleras, protector para la boca y los dientes, protector para las muñecas, protector para los ojos o casco. El entrenador de su hijo(a) podrá aconsejarle qué equipo protector debe adquirir.



Precauciones en el agua

A esta edad, su hijo(a) no está seguro dentro del agua, incluso si sabe nadar. **No le permita jugar alrededor de ningún depósito de agua (lago, quebrada, piscina o mar) a menos que haya un adulto supervisándolo. Nunca le permita nadar en canales ni en una corriente de agua rápida.** Enséñele que siempre se meta de pies primero en el agua.



Y no olvide las precauciones al montar en bicicleta

Asegúrese de que su hijo(a) use siempre un casco mientras monta en bicicleta. Éste es el momento para enseñarle las “Reglas del camino”. Repasen las reglas y asegúrese de que las use. Observe cómo monta en bicicleta y si sabe controlarla. Fíjese si ejerce un buen criterio. A los 8 años, su hijo(a) no tiene la edad suficiente para montar en bicicleta al atardecer o después de que oscurece. Indíquele que regrese a casa cuando el sol comienza a ocultarse.



Seguridad en el auto

NUNCA encienda el auto sin antes comprobar que su hijo(a) está bien asegurado en la silla elevadora (booster seat). Su hijo(a) debe usar un asiento de seguridad o una silla elevadora hasta tanto el cinturón de regazo se ajuste bien a las caderas del niño y el cinturón transversal atraviese el hombro y no la cara o el cuello del niño (por lo general cuando llega a 80 libras e peso y mide 4 pies, 9 pulgadas de altura). Usted y todas las demás personas que van en el auto también deben ponerse el cinturón de seguridad. Instale cinturones transversales en la silla trasera de su auto si es que éste no los tiene. Se han presentado lesiones serias cuando sólo se usa el cinturón de regazo. **La silla trasera es el lugar más seguro para todos los niños que viajan en auto.**



Peligros de las armas de fuego

Es mejor no tener armas de fuego dentro de la casa. Si decide tener un arma de fuego, manténgala descargada y en un lugar bajo llave separada de las balas. Pregunte si en las casas que su hijo frecuenta o donde lo cuidan hay armas de fuego y cómo los guardan. Su hijo(a) corre más peligro de dispararse a sí mismo o de que le dispare un amigo o familiar que de ser herido por un asaltante.



¿Sabría cómo ayudar a su hijo(a) si sufre una lesión? Coloque los números de emergencia junto al teléfono hoy mismo. Aprenda las técnicas de primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar). ¡Prepárese por el bien de su hijo(a)!

LOS NIÑOS Y LA SEGURIDAD

Apreciado padre de familia: Su hijo(a) ya tiene la edad suficiente para empezar a aprender cómo se previenen las lesiones. Las siguientes actividades están diseñadas para ayudarle a su hijo(a) a pensar en las medidas de seguridad. Lea los mensajes con su hijo(a) y coméntelos. Después, lleve esta hoja de seguridad a la casa y colóquela donde todos puedan verla.

Un hábito de seguridad se forma con el tiempo. Unos a otros pueden recordarse lo que deben hacer. La seguridad debe ser parte importante de su vida.



Precauciones al montar en bicicleta

Usa siempre un



cuando montes en



¡Acostúmbrate a usar el casco!

Instrucciones: Busca la palabra "CASCO" en 9 distintos sitios. Puede estar en cualquier dirección.

C	O	C	O	S	A	O	C
S	A	O	S	C	O	A	C
C	O	S	C	A	S	C	O
C	A	S	C	C	O	A	A
A	C	O	O	O	C	S	O
S	S	C	A	S	A	C	C
C	A	S	C	O	S	O	S
O	A	A	S	C	O	S	A
A	C	C	O	C	S	A	C

"Las reglas del camino" te indican qué precauciones hay que tener al montar en bicicleta.

Instrucciones: Aquí hay SEIS "Reglas del camino" muy importantes. Conecta la primera parte de la regla a la frase que complete la oración. Fíjate en el primer ejemplo.

- | | |
|---|---|
| 1. Siempre que vayas a dar la vuelta o a parar, | en las esquinas de las calles y en las entradas de garajes. |
| 2. MIRA a ambos lados, | una señal de ALTO y al final de una acera. |
| 3. Siempre debes ir | llevan puesto un casco. |
| 4. Debes parar siempre que llegues a | ten cuidado con la gente. |
| 5. Cuando vayas en bicicleta por la acera | haz una señal con la mano. |
| 6. Los ciclistas inteligentes siempre | por el lado derecho. |



La información que se encuentra en esta publicación no debe usarse como un sustituto a la atención médica y consejo de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento, su pediatra pueda recomendar, en base a hechos y circunstancias individuales.