



## Consejos para lograr que sus niños usen cascos de bicicleta

### Establezca el hábito de usar el casco desde pequeños

Haga que sus niños usen sus cascos en cuanto comiencen a andar en bicicleta—incluso si son pasajeros en una bicicleta con un adulto. Si aprenden a usar cascos cada vez que andan en bicicleta, adquirirán el hábito de por vida. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para que sus niños se acostumbren a usar casco. Permítales participar en la elección del casco y decir si lo sienten cómodo. Si les gusta el diseño que escogieron, será más probable que usen el casco.

### Póngase usted el casco

Los niños aprenden mejor al seguir su ejemplo. Póngase un casco cada vez que ande en bicicleta. Planee paseos en bicicleta durante los cuales todos los miembros de la familia usen sus cascos para reforzar el mensaje aún más. El factor más importante que influencia a los niños a que usen sus cascos es andar en bicicleta con un adulto que use un casco.

### Hable con sus niños acerca de por qué quiere que se protejan la cabeza

Hay muchas cosas que les puede decir a sus niños para convencerlos de lo importante que es ponerse un casco.

1. Las bicicletas son vehículos, no juguetes.
2. Usted ama a sus hijos, los valora, admira su inteligencia y quiere protegerlos por encima de todo.
3. Pueden lastimarse el cerebro permanentemente o incluso morir si se lesionan la cabeza.

La mayoría de los atletas profesionales usan casco al participar en un deporte. Actualmente los ciclistas de competencia tienen que usar casco al competir en los Estados Unidos y en las olimpiadas.

### Recompense a sus niños por usar sus cascos

Alábelos; deles recompensas especiales o privilegios cuando usen sus cascos sin tener que recordárselos.

### No deje que los niños anden en bicicleta a menos que usen sus cascos

Sea consistente. Si permite que sus niños anden de vez en cuando sin casco, no creerán que usar el casco es realmente importante. Dígales que tienen que encontrar otra manera de ir a donde quieren ir si no piensan ponerse sus cascos.

### Anime a los amigos de sus niños a que se pongan sus cascos

La presión de los amigos se puede usar de manera positiva si varias familias del vecindario comienzan a usar sus cascos con regularidad y al mismo tiempo.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



SUPPORTED BY A GRANT FROM PFIZER CONSUMER HEALTHCARE, MAKERS OF NEOSPORIN®

(sigue al reverso)

## ¿Cómo debe quedar colocado el casco?

Un casco debe quedar firmemente colocado sobre la cabeza, cubriendo la parte de arriba de la frente. Si queda inclinado hacia atrás, no protegerá la frente. El casco estará bien puesto si no queda flojo en la cabeza o si no se desliza hacia los ojos del usuario al halarlo o empujarlo. Las correas de la quijada deben quedar bien ajustadas, pero sin apretar.

## RECUERDE LO SIGUIENTE:

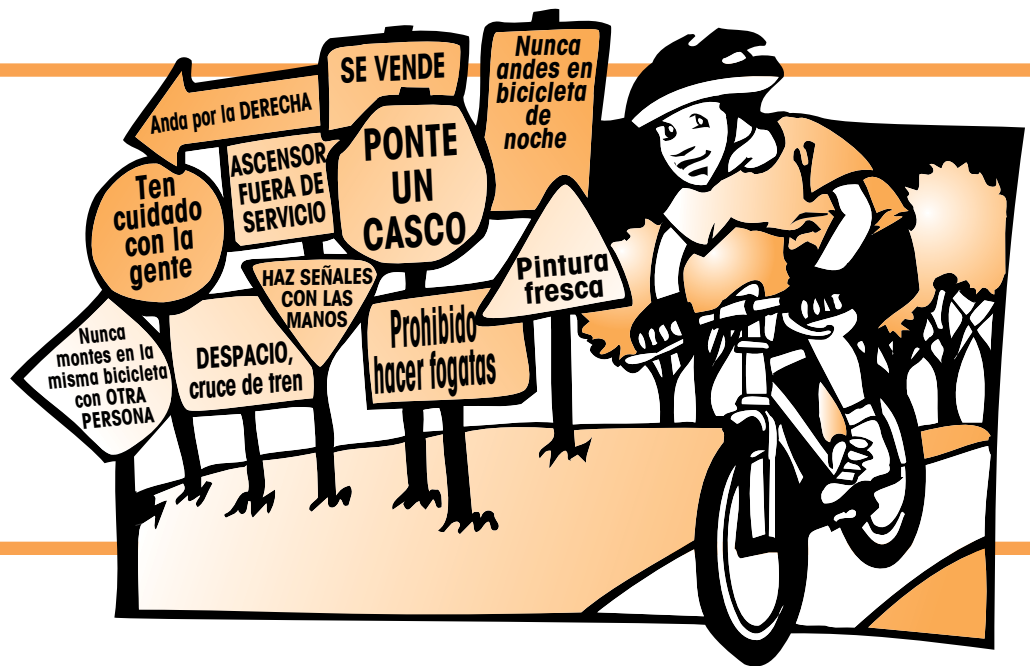
Las caídas o choques que causan lesiones de la cabeza pueden ocurrir en aceras, entradas de garajes, caminos para bicicletas y parques, así como en la calle. Ni usted ni sus niños pueden pronosticar cuándo se caerá alguien de la bicicleta. Es importante ponerse un casco cada vez que salga en bicicleta, sin importar lo corto que sea.

## Estimado(a) padre o madre:

Su niño(a) ya tiene la edad suficiente como para comenzar a aprender a prevenir choques o lesiones no intencionales. Los siguientes juegos están diseñados para enseñarle a pensar en la seguridad. Lea y hable con su niño(a) acerca de estos mensajes. Coloque este folleto de seguridad en un lugar de la casa donde todos puedan verlo.

Toma tiempo formarse un hábito de seguridad. Los unos a los otros pueden ayudarse a recordar estos mensajes. Hagan que la seguridad sea parte importante de sus vidas.

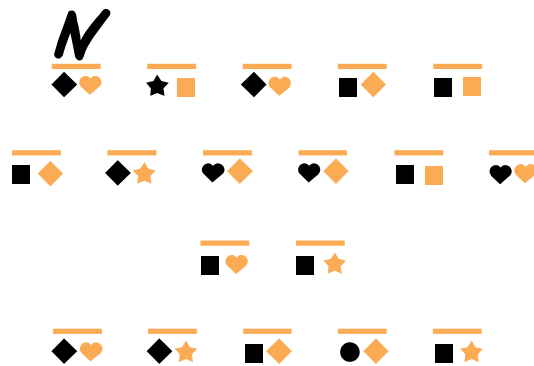
**INSTRUCCIONES:** Trazo un círculo alrededor de las señales que forman parte de las "reglas de tránsito". Sé inteligente y apréndete las "reglas de tránsito".



**INSTRUCCIONES:** Usa la clave de letras para leer este mensaje (la primera letra ya esta escrita).

### CLAVE DE LETRAS

■	A	B	C	D	E
●	F	G	H	I	J
◆	K	L	M	N	O
♥	P	Q	R	S	T
★	U	V	W	X	Y
▲	Z				



## NUNCA CORRAS DE NOCHE

Guarda siempre tu bicicleta cuando se meta el sol.

