



Seguridad

Boletín informativo para los padres y la familia

Junio 2010

SUGERENCIAS
PARA QUE EL
VERANO SEA
MÁS SEGURO
PARA SU
FAMILIA

Durante el verano, la seguridad es primero

El verano puede estar lleno de diversión en familia, pero desafortunadamente también puede ser una temporada de lesiones. En los niños, el porcentaje de lesiones y muerte se eleva durante los meses de verano. Las muertes infantiles por ahogamiento aumentan 89% durante el verano, mientras que aquellas relacionadas con el uso de bicicletas aumentan 45% entre mayo y agosto. Las muertes por caídas aumentan 21% y las muertes de peatones aumentan 16%.

Desde luego, el aumento de estos riesgos se debe al hecho de que sus hijos no están en la escuela y, por tanto, "tienen más tiempo para meterse en problemas", dice Chrissy Cianflone, directora de programas de SafeKids USA (safekids.org). Pero los porcentajes de muertes y lesiones podrían reducirse si se toman las medidas de seguridad apropiadas.

"Definitivamente es cuestión de concientización", dice ella. "Durante su crecimiento, los actuales padres no tenían cascos para bicicleta ni asientos de seguridad para el auto; así que piensan 'nosotros sobrevivimos así'".

Cianflone dice que otro reto es hacer frente a la idea de que los accidentes van a suceder y que las lesiones son parte del crecimiento. "Queremos que los niños puedan comportarse como tales," dice ella. "Los niños van adquiriendo ciertas medallas de honor cuando van creciendo, y lo entendemos. Pero que los niños se ahoguen o sufran un traumatismo craneal en un accidente de bicicleta no pueden ser accidentes comunes. Estas lesiones son graves y pueden evitarse."



Ayude a que su familia tenga un verano divertido y seguro con estos consejos:

Supervise a sus hijos de manera activa:

Independientemente de la actividad, lo mejor que los padres pueden hacer para evitar las lesiones es supervisar a sus hijos. "Muchas veces descubrimos falta de supervisión en situaciones en las que un niño resulta herido o muerto," dice Cianflone. Lo anterior es especialmente cierto en las lesiones relacionadas con el agua. "El ahogamiento puede suceder en cuestión de segundos y de manera silenciosa, no es como en las películas, donde es ruidoso y el niño grita," dice ella. La manera más efectiva para evitar las lesiones acuáticas es vigilar a sus hijos siempre que estén en el agua. "Si usted está en una fiesta en una piscina con otros adultos, designe a un supervisor que vigile el agua, de la misma manera que usted designaría a un conductor cuando alguien ha estado bebiendo," dice Cianflone. "Usted puede alternar con otros adultos, pero asegúrese de vigilar siempre el agua cuando sea su turno."

Conozca las etapas del desarrollo de su hijo:

¿Sabía usted que un niño no está lo suficientemente desarrollado como para cruzar una calle solo hasta los 10 años? Antes

de los 10 años, los niños no pueden percatarse de la velocidad y su visión periférica no se ha desarrollado por completo. "Los niños de menos de 10 años corren más riesgo porque no están al tanto de los riesgos de sus alrededores," dice Cianflone. Y ese es tan sólo un ejemplo. Como padres, ustedes –y su pediatra– saben qué es lo mejor cuando se trata del desarrollo de sus hijos.

Sea un modelo saludable: Al igual que con cualquier buen hábito que desee inculcarle a sus hijos, la clave para que lo adopten es poner el ejemplo de dicha conducta



Este boletín informativo es facilitado por St. Vincent's Healthcare, Blue Cross and Blue Shield of Florida y HealthTeacher. HealthTeacher es el proveedor líder del programa K-12 Health Curriculum en Internet. Para obtener más información, visítenos en www.healthteacher.com/jacksonville.

saludable. No cruce la calle de manera imprudente frente a sus hijos; utilice siempre un chaleco salvavidas si se sube a un bote y jamás se suba a la bicicleta sin usar un casco. Cuando sus hijos vean que usted toma la seguridad en serio, es más probable que ellos sigan su ejemplo.

Comprometa a sus hijos con la seguridad:

Haga de la seguridad durante el verano algo divertido. Al subir al auto, haga un concurso para ver quién se pone el cinturón de seguridad más rápido. Para instar a los niños a que usen sus cascos para bicicleta, permítalos escogerlo en la tienda, pero asegúrese de que sea del tamaño adecuado, advierte Cianflone. "A menudo vemos a niños con cascos que no les quedan bien", dice. Haga que ajusten el casco de su hijo en una tienda de bicicletas para asegurarse de que le quede bien.

Lo que debe y no debe hacerse durante el verano

USE un chaleco salvavidas si viaja en bote, aún si usted sabe nadar muy bien.

NO olvide llevar con usted un asiento de seguridad para el auto cuando salga de vacaciones. Aún si no es obligatorio en su estado, podría serlo en el lugar que vaya a visitar.

USE UN CASCO CUANDO MONTE EN BICICLETA.

NO compre un casco que no le quede bien a su hijo. Consiga uno que le ajuste bien.

NO DEJE A LOS NIÑOS SOLOS CERCA DE VENTANAS ABIERTAS, BALCONES O TERRAZAS.

ASEGÚRESE de que un adulto responsable vigile siempre la alberca.

NO deje que los niños jueguen en la calle, en entradas/salidas de vehículos ni en los estacionamientos.

CÚBRASE si se expone al sol: Use protector solar y aplíquese nuevamente a menudo. Asegúrese también de que los miembros de su familia tengan lentes de sol con protección solar UVA/UVB.