



DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

La seguridad de su hijo(a)

¿Sabía que cientos de niños menores de un año mueren cada año en los Estados Unidos a causa de lesiones que en su mayoría podrían prevenirse?

En muchos casos estas lesiones ocurren porque los padres no están conscientes de lo que sus hijos son capaces de hacer. Los niños *aprenden con rapidez*, y antes de lo que imagine, su niño(a) podrá *escurrirse* de la cama o *alcanzar* esa taza de café caliente.

Lesiones en el auto

Los choques de auto son una gran amenaza para la vida y la salud de su hijo(a). La mayoría de lesiones y muertes debidas a choques automovilísticos **pueden prevenirse** con el uso de asientos de seguridad para niños. Su hijo(a), además de estar mucho más protegido en un asiento de seguridad, se portará mejor, permitiéndole a usted conducir con más cuidado. Su recién nacido(a) debe estar muy bien protegido en su primer viaje en auto del hospital a la casa. Llévelo en la parte de atrás del auto en un asiento de seguridad para bebé que mire hacia atrás.



Verifique que el asiento de seguridad de su bebé esté instalado correctamente. Lea y siga las instrucciones del fabricante y la sección del manual del auto referente a la colocación correcta del asiento de seguridad. CADA vez que su hijo(a) vaya en el auto, use el asiento de seguridad.

NUNCA ponga a un bebé en la silla delantera de un auto que tenga bolsa de aire para el pasajero.

Caídas

Poco después de haber nacido, los bebés tienen la habilidad de *moverse y estirarse* impulsándose de objetos con los pies. Incluso estos primeros movimientos pueden resultar en una caída. Conforme su bebé crece y es capaz de darse vuelta, puede caerse de un sitio a menos que esté protegido. **No deje a su bebé solo** en cambiadores, camas, sofás o sillones. **Colóquelo en un lugar seguro** tal como una cuna o un corral cuando no pueda cargarlo.

Un bebé puede empezar a gatear desde los 6 meses. **Coloque rejas en las entradas de las escaleras y cierre las puertas** para que su bebé no pueda entrar a habitaciones donde corra el riesgo de lastimarse. **Instale rendijas manuales** en todas las ventanas superiores al primer piso.

No use andadores infantiles. El bebé puede hacer volcar el andador, caerse o precipitarse por las escaleras y lastimarse seriamente en la cabeza. Los andadores permiten que el bebé tenga acceso a lugares donde puede halar objetos pesados o alimentos calientes.

Si su niño(a) sufre de una caída fuerte o no actúa normalmente después de cualquier caída, llame al médico.



Quemaduras

De los 3 a los 5 meses, los bebés empiezan a mover los puños de las manos y agarrar cosas. **NUNCA lleve en la mano una taza de café, líquidos calientes ni platos de comida mientras esté cargando al bebé** ya que corre el riesgo de que el pequeño se queme. ¡Ni siquiera lo intente! Para proteger al bebé de que se queme con el agua del grifo, reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F.

Si su bebé se quema, deje correr agua fría de inmediato sobre la parte afectada hasta que el pequeño pare de llorar. Después cubra la quemadura con un vendaje suelto o un paño limpio y llame al doctor.

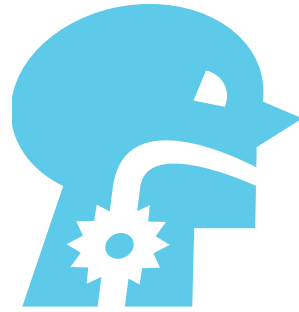
Para proteger al bebé de incendios caseros, coloque en la casa una alarma de humo y verifique su funcionamiento. Revise las baterías de la alarma cada mes. Cambie las baterías una vez al año en una fecha fácil de recordar, como por ejemplo cuando cambia el horario nacional.

Atragantamientos y asfixia

Los bebés exploran su entorno llevándose cualquier cosa a la boca. **NUNCA deje objetos pequeños al alcance de su bebé, ni siquiera por un rato.** NUNCA le dé trozos duros de comida tales como pedazos de zanahoria cruda, manzana, salchichas (hot dogs), uvas, cacahuates y palomitas de maíz. Corte todo lo que le vaya a dar en trozos delgados para prevenir atragantamientos. **Esté pendiente por si empieza a atragantarse. Pregúntele al doctor cuáles son los pasos a seguir en tales casos. Aprenda a salvar la vida de un niño que se atraganta.**

Para prevenir posibles asfixias y reducir el riesgo de la “muerte de cuna” o síndrome infantil de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), **el bebé siempre debe dormir boca arriba. NUNCA lo coloque en una cama de agua, en una colchoneta rellena ni en ninguna superficie que sea lo suficientemente suave como para cubrir la cara del bebé y obstruir el paso del aire por la nariz y la boca.**

Las envolturas y las bolsas de plástico forman un sello apretado sobre la boca y la nariz y pueden sofocar a un niño. Manténgalas fuera del alcance de su bebé.



De parte de su médico

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.



DE 6 A 12 MESES

La seguridad de su hijo

¿Sabía que cientos de niños menores de un año mueren cada año en los Estados Unidos debido a accidentes, muchos de los cuales podrían haberse prevenidos?

A menudo los accidentes ocurren porque los padres no son conscientes de lo que sus hijos son capaces de hacer. Su bebé aprende rápido y de repente podrá *darse vuelta, gatear, sentarse y pararse*. Es posible que aprenda a *trepar* antes de que aprenda a caminar, o que *camine* apoyándose de objetos, meses antes de lo que usted esperaba. Su hijo tratará de *agarrar* casi cualquier cosa y podrá alcanzar objetos que antes no podía.

Caídas

Debido a las nuevas habilidades de su bebé, es muy probable que se caiga a menudo. Proteja a su hijo de lesiones. **Coloque protectores en las escaleras y las puertas. Instale trabas de seguridad en todas las ventanas** que estén encima de la planta baja de su casa. **Retire los muebles que tengan puntas o bordes duros** de las habitaciones donde juega su bebé.



No utilice andadores para bebé. Su bebé podría hacer volcar el andador, caerse del mismo o caer de las escaleras cuando lo está usando. Los andadores para bebé les permiten a los niños llegar a lugares donde pueden tirar de objetos pesados o alimentos calientes por sí mismos.

Si su hijo sufre una caída seria o no actúa normalmente después de caerse, llame al médico.

Quemaduras

Entre los seis y los doce meses de edad, un niño trata de agarrar todo. **NUNCA** deje tazas de café en las mesas o bordes de los mostradores. **NUNCA lleve en las manos bebidas o alimentos calientes cerca de su bebé o mientras lo carga.** Su hijo podría quemarse. Asimismo, si deja que el bebé gatee o camine alrededor de estufas, calentadores de pared o de piso o cualquier otro tipo de electrodoméstico caliente, es probable que se quemé. Mientras usted está cocinando, comiendo o realizando otra actividad que le impide dedicarle toda su atención al pequeño, **es mejor que lo deje en un corralito, cuna o centro de actividad estático, o en una silla para comer bien asegurado.**



Si su bebé se quema, ponga de inmediato agua fría en la zona de la quemadura. Manténgala así por unos pocos minutos con el fin de enfriarla. Después cúbrala, sin apretar, con un vendaje seco o con un paño limpio. Llame al médico en caso de cualquier quemadura. Para proteger a su hijo de quemaduras con agua caliente, la temperatura máxima del agua que sale del grifo debe ser de 120 °F. En muchos casos se puede graduar el calentador del agua.

Cerciórese de tener una alarma de incendios que funcione en cada nivel de su casa, especialmente en la zona de la calefacción y de los dormitorios. Ponga a prueba las alarmas una vez al mes. Es mejor usar alarmas de incendios con baterías de larga duración, pero de no ser posible, cambie las baterías por lo menos una vez al año.

Ahogamientos

A su hijo le encanta jugar con agua a esta edad. Vacíe el agua de las bañeras, cubetas, o cualquier otro recipiente inmediatamente después de usarlos. Mantenga los baños cerrados. **NUNCA deje solo a su hijo cerca o dentro de una bañera, balde con agua, piscina o cualquier otra acumulación de agua, ni siquiera por un momento.** Un niño de esta edad se puede ahogar en menos de dos pulgadas de agua. Saber como nadar, a esta edad, NO significa que su niño esté seguro cerca o dentro del agua. Manténgase a no más de un brazo de distancia siempre que su hijo se encuentre cerca del agua.

Si tiene una piscina o alberca en su casa, es el momento de **instalar una cerca** que separe la casa de la piscina. La cerca debe rodear a la piscina por los cuatro costados. La mayoría de ahogamientos se producen cuando un niño cae en una piscina que no tiene una cerca que la separe de la casa. ¡Prepárese! Instale una cerca alrededor de la piscina antes de que su hijo aprenda a caminar.



Intoxicaciones y atragantamientos

Su hijo explorará el mundo *llevándose todo a la boca*. **NUNCA** deje objetos pequeños o globos al alcance del niño, ni siquiera por un momento. No le dé a su hijo trozos duros de alimentos como salchichas (hot dogs), zanahorias crudas, uvas, cacahuates o palomitas de maíz. Para prevenir que se atragante, corte todos sus alimentos en rebanadas delgadas.

Esté alerta por si el bebé comienza a atragantarse. Aprenda a salvar la vida de un niño que se está asfixiando. Pida a su médico que le indique los pasos que se deben tomar en estos casos de emergencia.

Los niños se llevan todo a la boca, incluso si no tiene buen sabor. Muchos objetos domésticos **pueden ser tóxicos** para su hijo. Cerciérese de mantener los productos domésticos como detergentes, químicos y medicinas en un lugar alto y fuera del alcance y de la vista del niño. Nunca almacene productos para destapar cañerías en su casa. **Use pasadores o cerrojos** seguros en los cajones y alacenas. Recuerde: cuando su hijo está explorando, no entiende ni recuerda la palabra “no”.

Si su hijo se lleva algo tóxico a la boca, llame de inmediato a la Línea de Ayuda por Intoxicaciones (1-800-222-1222). No haga vomitar al niño.



Estrangulación y asfixia

Coloque la cuna del bebé lejos de las ventanas. Los cordeles de las cortinas y persianas pueden estrangular al niño. Use cortinas sin cordeles, o si esto no es posible, ate los cordeles en lo alto y fuera del alcance del niño. No enlace los cordeles.

Los envoltorios y bolsas de plástico forman un sello hermético si se colocan sobre la boca y la nariz y pueden sofocar al niño. Manténgalos alejados del bebé.

Y no olvide la seguridad en el auto

Los choques de auto son un **gran peligro** para la vida y la salud de su hijo. La mayoría de lesiones y muertes causadas por choques automovilísticos **pueden prevenirse** mediante el uso de un asiento de seguridad **CADA VEZ** que su hijo vaya en un auto. Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta los dos años de edad o hasta que alcancen el máximo peso o estatura permitidos por el fabricante del asiento de seguridad para el auto. Un asiento de seguridad que deba colocarse en el sentido opuesto al de la marcha **NUNCA** debe ir en un asiento delantero provisto de bolsas de aire. Al ir en un asiento de seguridad, su hijo no sólo estará mucho más protegido sino que se portará mejor, permitiéndole a usted conducir con más cuidado. **La silla trasera del auto es el lugar más seguro para que viajen los bebés y niños.**

No deje a su hijo solo en un auto. Mantenga los vehículos y las cajuelas de los mismos con seguro. Un niño que es dejado dentro de un automóvil podría morir por exceso de calor, ya que las temperaturas pueden alcanzar niveles mortales en cuestión de minutos.

Recuerde: la mayor amenaza a la vida y la salud de su hijo es una lesión.



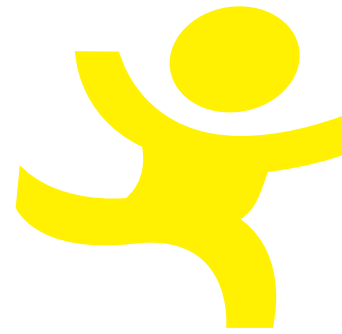
De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.



EL PROGRAMA
DE PREVENCIÓN
DE LESIONES

Un programa de la Academia
Americana de Pediatría



DE 1 A 2 AÑOS

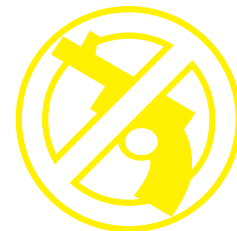
La seguridad de su hijo

¿Sabía que los accidentes son la causa principal de muerte entre los niños menores de 4 años que viven en los Estados Unidos? La mayoría de estos accidentes se pueden prevenir.

A menudo, los accidentes ocurren porque los padres no son conscientes de lo que sus hijos son capaces de hacer. A esta edad, su niño puede *caminar, correr, trepar, saltar* y *explorar* todo. Debido a todas las cosas nuevas que puede hacer, esta es una etapa muy peligrosa en la vida de su hijo. Es su responsabilidad proteger al niño de los accidentes. Cuando su hijo está explorando, no entiende lo que es el peligro ni recuerda la palabra “no”.

Peligros con armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas de fuego tienen más riesgo de dispararse a sí mismos, o de que les dispare un amigo o un familiar, que de ser heridos por un intruso. Es mejor no tener armas en la casa. **Los revólveres son especialmente peligrosos.** Si decide tener un arma de fuego en la casa, manténgala descargada, bajo llave y guarde las municiones en un lugar aparte también bajo llave. Averigüe si hay armas de fuego en las casas a donde su hijo va, o donde lo cuidan y como las guardan.



Intoxicaciones

A esta edad, los niños siguen llevándose todo a la boca como un modo de explorar el mundo, incluso si tiene mal sabor. Su niño puede *abrir puertas y cajones, desbaratar cosas* y *abrir frascos* con facilidad, así que usted debe ponerle tapas de seguridad a todas las medicinas y productos domésticos que sean tóxicos. **Deje puestas las tapas de seguridad** en todo momento o busque sustitutos que no sean tóxicos. Para obtener más información, llame al Centro de Envenenamiento de su localidad (Poison Help).



Su hijo ya es capaz de meterse y subirse por todas partes. Mantenga los productos domésticos y las medicinas fuera de la vista y el alcance del niño. Nunca guarde en su casa productos para el desagüe que contengan lejía. Mantenga todos los productos en su envase original.

Si su hijo se lleva algo tóxico a la boca, llame de inmediato a la Línea de Ayuda por Intoxicaciones. Pegue el número (1-800-222-1222) en su teléfono. No haga vomitar al niño.

Caídas

Para prevenir caídas serias, cierre con seguro todas las puertas que den a zonas peligrosas. **Coloque protectores a ambos lados de las escaleras** e **instale guardas de seguridad que funcionen bien en todas las ventanas** de los pisos superiores. **Retire los muebles con puntas afiladas** de las habitaciones donde su hijo juega y duerme. A esta edad, el niño ya caminará bien y además empezará a trepar, saltar y correr. Si deja una silla junto al mostrador de la cocina, a una mesa o a una ventana, el niño podrá treparse a lugares peligrosamente altos. Recuerde: su hijo no entiende qué es peligroso.



Si su hijo sufre una caída seria o no actúa normalmente después de caerse, llame al médico.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



(sigue)

Quemaduras

La cocina es un lugar peligroso para su hijo durante la preparación de alimentos. Un niño puede sufrir quemaduras serias si se derrama sobre él grasa, líquidos o alimentos calientes. Mientras usted está cocinando o comiendo, o cuando no pueda dedicar al niño toda su atención, déjelo en un lugar **más seguro**, como **un corral, una cuna, un centro de actividades estático o una silla para comer con el cinturón abrochado**. Cuando alguien esté cocinando, es mejor mantener al niño fuera de la cocina.



Los niños que están aprendiendo a caminar se agarrarán de cualquier cosa para mantener el equilibrio, incluyendo puertas de hornos calientes, calentadores de pared o radiadores. Mantenga al niño fuera de las habitaciones donde haya objetos calientes que el pequeño pueda tocar, o coloque una barrera alrededor de los mismos.

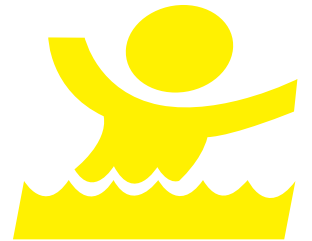
Su hijo tratará de *alcanzar* los alimentos calientes que usted está comiendo o el café que está bebiendo, así que no los deje al alcance de él. **NUNCA cargue al niño mientras lleva una bebida caliente en la mano**. Usted no podrá con ambos a la vez.

Si su hijo se quema, ponga de inmediato agua fría en la zona de la quemadura. Manténgala así por unos pocos minutos con el fin de enfriarla. Después, cúbrala sin apretar, con un vendaje seco o con un paño limpio. En caso de cualquier tipo de quemadura, llame al médico. Para proteger a su hijo de quemaduras con agua hirviendo, la temperatura máxima del agua que sale por el grifo debe ser de 120 °F. Casi siempre le será posible graduar el calentador del agua.

Tenga una alarma de incendios que funcione en cada nivel de su casa, especialmente en la zona donde está el aparato de la calefacción y los dormitorios. Ensaye las alarmas una vez al mes. Es mejor usar alarmas de incendios con baterías de larga duración, pero de no ser posible, cambie las baterías por lo menos una vez al año.

Ahogamientos

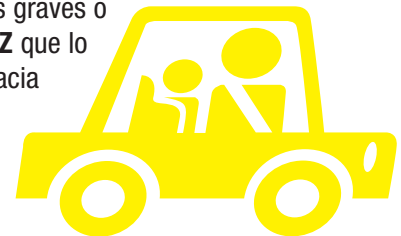
A esta edad a su hijo le encanta jugar con el agua. **NUNCA lo deje solo, ni siquiera por un momento, cerca o dentro de una bañera, balde con agua, piscina o cualquier otra acumulación de agua**. Vacíe todos los baldes después de usarlos. Mantenga los baños cerrados. Un niño de esta edad se puede ahogar en menos de 2 pulgadas de agua. Saber como nadar, a esta edad, NO significa que su niño esté seguro cerca o dentro del agua. Manténgase a no más de un brazo de distancia siempre que su hijo se encuentre cerca del agua.



Si tiene una piscina o alberca en su casa, coloque una cerca alrededor de ella, que tenga una altura mínima de 4 pies. Asegúrese de que los portones de la cerca se cierren automáticamente. La mayoría de los niños se ahogan cuando salen al patio y se caen en una piscina que no está separada de la casa por una cerca. Usted no puede vigilar a su hijo cada instante mientras están en la casa. Sólo se necesita un momento de descuido para que su hijo salga de la casa y se caiga en la piscina.

Y no olvide la seguridad en el auto

Los choques de auto son un gran peligro para la vida y la salud de su hijo. La compresión causada al cerebro y al cuerpo de un niño durante un choque o un frenazo repentino, incluso a baja velocidad, puede causar lesiones graves o la muerte. **Para prevenir estas lesiones COLOQUE a su hijo en un asiento de seguridad CADA VEZ** que lo lleve en auto. Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta los dos años de edad o hasta que alcancen el máximo peso o estatura permitidos por el fabricante del asiento de seguridad para el auto. Asegúrese de que el asiento de seguridad esté instalado correctamente. Lea y siga las instrucciones que vienen con el asiento de seguridad, así como las instrucciones para asientos de seguridad que vienen en el manual de su auto. **La silla trasera es el lugar más seguro para los bebés y niños que viajan en auto.**



No deje a su hijo solo en un auto. Mantenga los vehículos y las cajuelas de los mismos con seguro. Un niño que es dejado dentro de un automóvil puede morir por exceso de calor, ya que las temperaturas pueden alcanzar niveles mortales en cuestión de minutos. Además, puede estrangularse con una ventana automática o accionar la barra de cambios del auto.

Antes de montarse en el auto y dar reversa para salir de la casa, **vaya hasta la parte de atrás del auto** para comprobar que su hijo no está allí. Es posible que no alcance a ver al pequeño desde el espejo retrovisor.

Recuerde: la mayor amenaza a la vida y la salud de su hijo es una lesión.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.



DE 2 A 4 AÑOS

La seguridad de su hijo

¿Sabía que los accidentes son la causa principal de muertes en niños menores de 4 años que viven en los Estados Unidos? La mayoría de estos accidentes se pueden prevenir.

A menudo los accidentes ocurren porque los padres no son conscientes de lo que los niños son capaces de hacer. Los niños *aprenden rápido* y antes de que usted se dé cuenta, su hijo estará *saltando, corriendo, montando en triciclo y usando herramientas*. Su niño está especialmente en riesgo de sufrir lesiones ocasionadas por caídas, ahogamientos, intoxicaciones, quemaduras y choques automovilísticos. Cuando está jugando y explorando, un niño no entiende lo que es el peligro ni recuerda la palabra “no”.

Caídas

Puesto que ahora su hijo tiene grandes habilidades, él o ella podrán encontrar infinidad de situaciones peligrosas en la casa y el vecindario.

Su hijo puede caerse de equipos de juego, de una ventana, por las escaleras, de una bicicleta o triciclo y de cualquier cosa a la que pueda treparse. **Asegúrese de que la superficie que está debajo del equipo de juegos sea lo suficientemente blanda como para amortiguar una caída.** Coloque debajo del equipo de juegos una superficie que ofrezca protección comprobada, como una colchoneta o materiales de relleno sueltos (tiras de goma, arena, viruta o corteza de madera), con una profundidad de por lo menos 9 pulgadas. Instale la superficie de protección al menos 6 pies a la redonda del equipo (deberá ser más extensa para columpios y toboganes).



Cierre con seguro las puertas que conducen a cualquier zona peligrosa. **Coloque protectores a ambos lados de las escaleras e instale guardas de seguridad que funcionen bien en todas las ventanas de los pisos superiores.** Coloque una cerca alrededor del patio de juegos. **Si su hijo sufre una caída seria o no actúa normalmente después de caerse, llame al médico.**

Peligros con armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas de fuego tienen más riesgo de dispararse a sí mismos, o de que les dispare un amigo o un familiar, que de ser heridos por un intruso. Si decide tener un arma de fuego en la casa, manténgala descargada y bajo llave y guarde las municiones en un lugar aparte también bajo llave. **Los revólveres son especialmente peligrosos.** Averigüe si hay armas de fuego en las casa a donde su hijo va, o donde lo cuidan y como las guardan.



Quemaduras

La cocina puede ser un lugar peligroso para su hijo, especialmente cuando usted está cocinando. Si su hijo está en el suelo, podría derramarse sobre él grasa, líquidos o alimentos calientes y sufrir quemaduras serias. Mientras usted cocina, encuentre una actividad segura para que él realice.

Recuerde que los utensilios de la cocina y otras superficies calientes como planchas, hornos, calentadores de pared y parrillas, pueden quemar a su hijo mucho después de que usted haya terminado de usarlos.

Si su hijo se quema, ponga de inmediato agua fría en la zona de la quemadura. Manténgala así por unos pocos minutos con el fin de enfriarla. Después cúbrala, sin apretar, con un vendaje seco o con un paño limpio. Llame al médico en caso de cualquier tipo de quemadura. Para proteger a su hijo de quemaduras con agua hirviendo, la temperatura máxima del agua que sale por el grifo debe ser de 120 °F. Casi siempre usted podrá graduar el calentador del agua.

Tenga una alarma de incendios que funcione en cada nivel de su casa, especialmente en la zona donde está el aparato de la calefacción y los dormitorios. Pruebe las alarmas una vez al mes. Es mejor usar alarmas de incendios con baterías de larga duración, pero de no ser posible, cambie las baterías por lo menos una vez al año.



Intoxicaciones

Su hijo podrá *abrir* cualquier cajón y *trepár* a cualquier lugar al que su curiosidad lo lleve. Use solamente productos domésticos y medicinas que sean indispensables y manténgalos bien cerrados y fuera de la vista y el alcance del niño. Mantenga todos los productos en sus recipientes originales.

Si su hijo se lleva algo tóxico a la boca, llame de inmediato a la Línea de Ayuda por Intoxicaciones. Pegue el número (1-800-222-1222) en su teléfono. No haga vomitar al niño.



Recuerde la seguridad en el auto

Los **choques automovilísticos** son el **peligro más grande** para la vida y la salud de su hijo. La fuerza aplastante que el cerebro y el cuerpo del niño sufren durante una colisión o frenada repentina, aunque sea a velocidades bajas, puede causar lesiones graves o la muerte. **Para prevenirlas, USE correctamente un asiento de seguridad para el auto CADA VEZ** que su hijo vaya en él. Si el niño pesa más que el peso máximo permitido para el asiento, o si las orejas del niño le llegan al tope del asiento de seguridad, use un asiento de seguridad elevado con cinturón.



El lugar más seguro para los niños es el asiento trasero del auto. Si en un caso de emergencia un niño **debe** viajar en el asiento delantero, mueva el asiento del vehículo lo más atrás que se pueda, lejos de la bolsa de aire.

No permita que su hijo juegue ni que ande en triciclo en la calle. **Su niño debe jugar en un jardín o patio de juegos rodeado por una cerca.** Las entradas de los garajes también son peligrosas. Siempre que vaya a sacar el auto de la entrada del garaje, antes de dar marcha atrás, **camine hasta la parte posterior del auto** para comprobar que su hijo no está detrás de él. Es posible que no vea al niño por el espejo retrovisor.

Recuerde: la mayor amenaza a la vida y a la salud de su hijo son los accidentes.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

5 AÑOS



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 muerte entre niños de edad escolar. **¡Sin embargo, la mayoría de lesiones se pueden prevenir!**

A los 5 años, su hijo(a) está aprendiendo a hacer muchas cosas que pueden lastimarlo seriamente, tales como montar en bicicleta o cruzar la calle. Aunque los niños *aprenden con rapidez*, aún no pueden juzgar lo que es seguro. Por eso, usted debe protegerlo(a). Hay algunos pasos simples que puede tomar para prevenir las lesiones más comunes.

Precauciones al montar en bicicleta

Siempre que monte en bicicleta, su hijo(a) debe ponerse un casco. ¡Compre el casco cuando compre la bicicleta! **Asegúrese de que su hijo(a) use el casco cada vez que monta en bicicleta.** El casco ayuda a prevenir lesiones en la cabeza y puede salvarle la vida a su hijo(a).

No permita nunca que su hijo(a) monte en bicicleta en la calle.

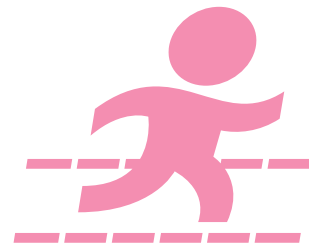
Aún es demasiado pequeño para montar en la calle sin correr peligro.

Asegúrese de que la bicicleta sea del tamaño adecuado para su hijo(a). Al sentarse en la silla de la bicicleta con las manos en el manubrio, debe poder poner la base de ambos pies en el piso. La primera bicicleta del niño debe tener freno de rueda libre ya que a los 5 años un niño no es capaz de frenar adecuadamente con el freno de mano.



Precauciones en la calle

Su hijo(a) corre peligro de ser golpeado por un auto si sale corriendo a la calle cuando está jugando. Llévelo a jugar a un patio de juegos o al parque. Muéstrelle el borde de la acera y **enséñele a que se detenga siempre en el borde de la acera y a no cruzar nunca la calle sin una persona mayor.**



Precauciones en el agua

Éste es el momento para enseñarle a su hijo(a) a nadar. Pero aunque sepa nadar, **nunca lo deje nadar solo.**

No le permita jugar alrededor de ningún depósito de agua (lago, quebrada, piscina o mar) a menos que haya un adulto supervisándolo. **NUNCA** lo deje nadar en canales ni en una corriente de agua rápida.

Enséñele al niño que nunca debe lanzarse al agua sin que un adulto haya revisado la profundidad del agua. **Y si van en barco, asegúrese de que su hijo(a) tenga puesto un chaleco salvavidas.**



Prevención de incendios

Los incendios caseros son una amenaza para la vida de usted y de su hijo(a). **Instale alarmas de humo** en su casa y **revise las baterías** cada mes para verificar su funcionamiento. Cambie las baterías una vez al año.

Enseñe a su hijo(a) que no debe jugar con fósforos ni encendedores. Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance del niño. No fume dentro de la casa. Muchos incendios caseros se producen por un cigarrillo que no se apagó por completo.



Seguridad en el auto

Los choques de auto son uno de los más **grandes peligros** para la vida y la salud de su hijo(a). La compresión causada al cerebro y al cuerpo de un niño(a) durante un choque o un frenazo repentino, incluso a baja velocidad, puede causar lesiones graves o la muerte. **Para prevenir estas lesiones, su hijo(a) debe ir sentado(a) en un asiento de seguridad o en una silla elevadora (booster seat) con cinturón de seguridad CADA VEZ** que vaya en auto. 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 de peso y mide 4 pies, 9 pulgadas de altura). **La silla trasera es el lugar más seguro para todos los niños que viajan en auto.** Dé un buen ejemplo. Póngase el cinturón de seguridad y asegúrese de que todos los demás adultos que van en el auto también lo hagan.



Peligros de las armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas de fuego corren más peligro de dispararse a sí mismos o de que les dispare un amigo o familiar que de ser heridos por un asaltante. Las pistolas son especialmente peligrosas. Es mejor no tener armas dentro de la casa. Si decide tener un arma, 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 las guardan.



¿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)!

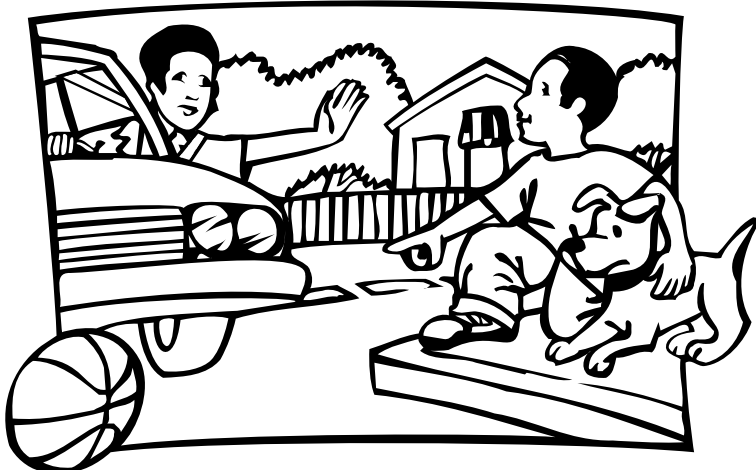
LOS NIÑOS Y LA SEGURIDAD

Apreciado padre de familia: Su hijo(a) ya tiene la edad suficiente para empezar a aprender cómo se previenen 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 coméntenlos. 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!



Precauciones en la calle

No atraveses nunca la calle corriendo. La calle no es un lugar seguro para los niños. Cuando llegues al borde de la acera...

Instrucciones: Muéstrale a Juan el borde de la acera. Colorea el borde de la acera. Después colorea el resto del dibujo.



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.



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 muerte entre niños de edad escolar. Sin embargo, **usted y su hijo(a) pueden prevenir gran parte de las lesiones** más comunes si toman algunas medidas de precaución.

A los 10 años, los niños hacen más cosas fuera de casa. Pasan más tiempo en bicicleta o en un auto y no ven la necesidad de que un adulto los cuide. Usted debe estar pendiente: **¡recuérdelo a su hijo(a) las medidas de precaución!** Sólo hay que dar unos cuantos pasos para prevenir las lesiones más frecuentes y serias.

Peligros con las armas de fuego

Es mejor no tener armas de fuego dentro de la casa. **Las pistolas son especialmente peligrosas.** Si decide tener un arma de fuego, manténgala descargada y en un lugar bajo llave separada de las balas. 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.

Pregunte si en las casas que su hijo(a) frecuenta hay armas de fuego y cómo las guardan. Hable con su hijo(a) sobre la posibilidad de que haya armas en la escuela o en la calle. Averigüe si los amigos de su hijo(a) cargan pistolas.

Precauciones al practicar deportes

A esta edad es posible que su hijo practique béisbol, fútbol u otros deportes. Pregunte a su médico qué deportes son adecuados para su edad. **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. Pregúntele al entrenador de su hijo(a) qué equipo se necesita.

Y no olvide la seguridad en el auto

Su hijo(a) **debe ponerse el cinturón de seguridad CADA VEZ** que vaya en cualquier auto. Las sillas elevadoras (booster seats) deben usarse hasta tanto el cinturón de regazo se ajuste bien a las caderas del niño y el cinturón transversal atraviece el hombro y no la cara o el cuello del niño (por lo general cuando llega a 80 libras de peso y mide 4 pies, 9 pulgadas de altura). Recuérdelo a su hijo(a) que se ponga el cinturón de seguridad cuando vaya en otro auto. **¡Pídale también que le recuerde a usted ponerse el cinturón!** 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.**

Precauciones al montar en bicicleta

Es muy posible que su hijo(a) quiera ahora alejarse más de la casa en bicicleta. Enséñele las "Reglas del camino" y asegúrese de que las cumpla. Obsérvelo para ver si controla adecuadamente la bicicleta. **Asegúrese de que use siempre un casco** al montar en bicicleta. Aún sigue siendo peligroso que monte en bicicleta al atardecer o después de que oscurezca. Indíquelo que debe regresar a casa cuando se empieza a ocultar el sol.

¿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 aprender a prevenir 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 coméntenlos. Después, lleve esta hoja de seguridad a la casa y colóquela donde todos puedan verla.

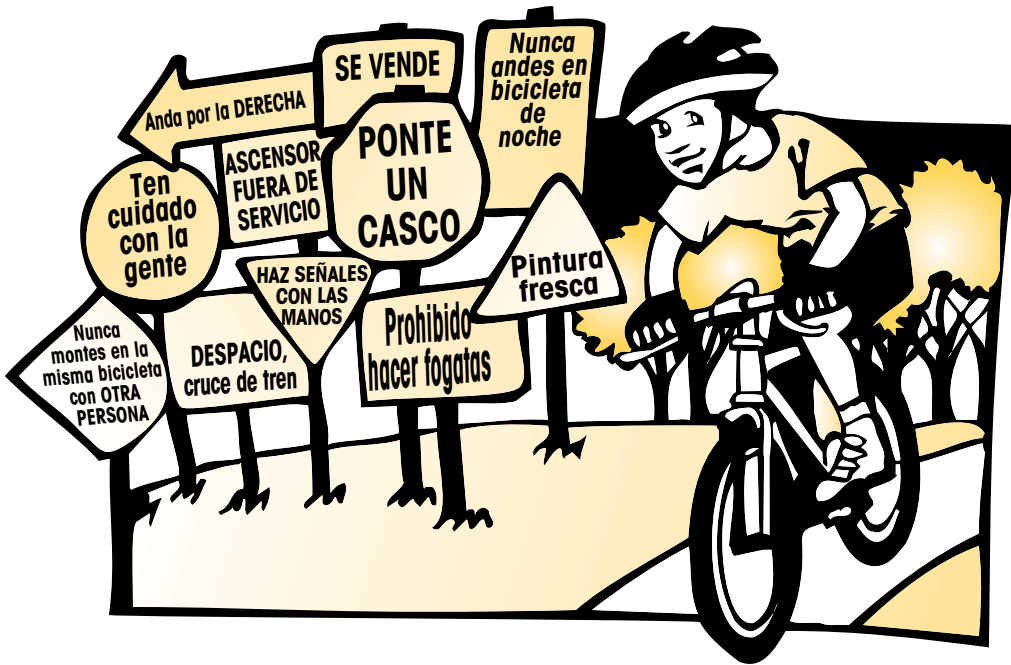
Un hábito de seguridad se forma con el tiempo. Unos a otros pueden recordarse lo que deben hacer. La seguridad debe ser parte importante de sus vidas.

¡Acostúmbrate a usar el casco!

Instrucciones: Resuelve el código para leer este mensaje. En cada línea, escribe la letra del abecedario que viene antes de la que está en la línea de arriba (como guía, ya están resueltas las primeras 2 letras).

PRECAUCIONES AL MONTAR EN BICICLETA

T J F N Q S F R V F N P O U F T F O
 S I _____
 C J D J D M F U B V T B F M D B T D P



Instrucciones: Encierra en un círculo las señales que pertenezcan a las “Reglas del camino”. Sé un ciclista inteligente y precavido. Aprende las “Reglas del camino”.

Instrucciones: Guíate por el código de claves del recuadro para leer este mensaje (la primera letra ya está resuelta)

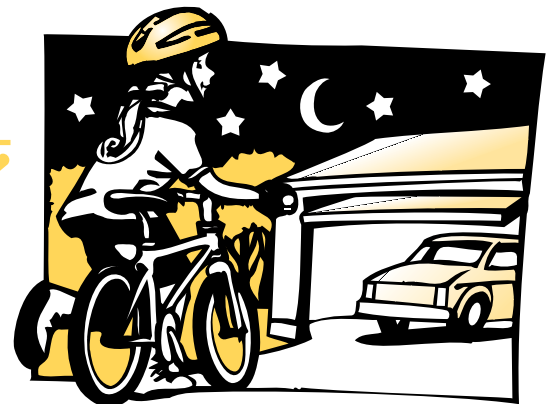
■	●	◆	♥	★	
■	A	B	C	D	E
●	F	G	H	I	J
◆	K	L	M	N	O
♥	P	Q	R	S	T
★	U	V	W	X	Y
▲	Z				

CLAVE DE LETRAS

N
 ◆♥ ★■ ◆♥ ■◆ ■■
 ■◆ ◆★ ♥◆ ♥◆ ■■ ♥♥
 ■♥ ■★
 ◆♥ ◆★ ■◆ ●◆ ■★

NUNCA CORRAS DE NOCHE

Siempre guarda tu bicicleta cuando empiece a ocultarse el sol.



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.