



# Hablando por los Niños

**!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!**

## Manteniendo Seguros a sus Hijos este Verano

El verano es una gran oportunidad para que las familias pasen juntas un tiempo de calidad. Ya sea jugando en el parque, haciendo una excursión o construyendo castillos de arena en la playa, los días de verano pueden crear memorias que duren toda una vida. Pero la temporada calurosa también puede poner a los niños pequeños en un mayor riesgo de lastimarse.

Para ayudar a los padres a proteger a sus niños de peligros potenciales, Primeros 5 condado de Sonoma les recuerda a los padres y cuidadores de niños que siempre supervisen a los niños pequeños, y ofrece los siguientes consejos de seguridad para el verano.

### Sé astuto con el sol

La piel de un niño es sensible a los rayos solares, así que asegúrese de evitar quemaduras por el sol.

- Aplique un bloqueador solar con un factor de protección de por lo menos 30 SPF en la piel de su niño 15 minutos antes de salir al sol y aplique de nuevo cada dos horas, especialmente justo después de que su hijo haya estado en el agua o haya sudado.
- Procure que los niños jueguen en la sombra lo más posible, especialmente durante las horas de mayor luz solar, entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Asegúrese de que su niño use ropa ligera, un gorro de ala ancha y lentes para el sol que ofrezcan 100 por ciento de protección de los rayos ultravioleta.
- Mantenga a los niños menores de seis meses fuera de la luz directa del sol.

### Manténgase alerta de peligros cerca al agua

De acuerdo con los Centros para el Control y la Preven-

ción de Enfermedades, el ahogo es la segunda causa de muerte en niños. Como padre, sea prudente con el agua.

- Nade con su niño en agua calmada, sin olas, y siempre sepa dónde están los salvavidas más cercanos antes de entrar al agua.
- No confíe ni se apoye totalmente en flotadores, como chalecos o asientos flotantes para bebé, para mantener al niño a salvo. Estos flotadores pueden cambiar de posición, perder aire o resbalarse debajo de un niño.
- Nunca deje de cuidar a un niño cerca del agua, ya que los niños pueden ahogarse en sólo unos segundos, incluso si saben nadar. Recuerde siempre supervisar al niño cerca de las bañeras, excusados y baldes con agua.

### Inspeccione el patio de juegos

A los niños les encanta jugar en columpios y la resbaladilla; pero los padres, en primer lugar, deberían estar al tanto de peligros potenciales.

Frecuentemente, el equipo del patio de recreo se calienta excesivamente y puede quemar la piel de un niño. Antes de que su hijo juegue, toque las barras de metal y las superficies para asegurarse de que no estén demasiado calientes.

Revise que los juegos en el patio de recreo no tengan partes oxidadas o sueltas. Estas piezas pueden pellizcar la piel de su niño.

Tenga cuidado con las resbaladillas. Asegúrese de que su niño agarre firmemente los rieles de la resbaladera cuando suba la escalera o cuando esté sentado en la parte de arriba.

### Extermine los insectos

- Los insectos pueden ser muy fastidiosos y sus picadu-

ras pueden ser dolorosas y hasta peligrosas. Los padres pueden proteger a sus niños usando repelentes.

- Solamente use productos que estén aprobados para niños; siga las instrucciones cuidadosamente y lave cualquier repelente una vez que su hijo regrese al interior.
- Evite usar jabones perfumados o cremas en su niño, porque los perfumes pueden atraer insectos.
- Vista a su niño con ropa de colores claros, pues estos colores no atraen insectos.

## ¡No olviden al bebé!

El interior del auto puede calentarse mucho, aun en días que parecen frescos o nublados. NUNCA deje a un niño en el auto, aún si está durmiendo o si usted sólo se alejará "por un segundo". Estos consejos pueden ayudarlo a establecer buenos hábitos, para que nunca deje accidentalmente al niño en el auto.

Acostúmbrese a siempre abrir la puerta de atrás de su vehículo cada vez que llega a su destino para verificar que no deja a ningún niño.

## Precauciones de seguridad con la bicicleta

Nunca es demasiado temprano para hacer que los niños usen casco. Las lesiones de la cabeza son la causa principal de muerte y discapacidad con las bicicletas (lo que incluye triciclos y tipo "big wheel"), con los patines, patinetas y el deporte con monopatín.

El uso de un casco que le quede bien, ayuda a prevenir muertes y lesiones a cualquier edad. La ley del casco de California requiere que todos los menores de 18 años usen casco mientras manejan o se es pasajero de una bicicleta, escúter, o monopatín, o cuando se usa todo tipo de patines.

Ambos niños y adultos necesitan hacer que las precauciones de seguridad sean una parte de la diversión y de las actividades con la bicicleta, patinaje y del deporte con monopatín.

### Compre el casco adecuado

- Escoja el tamaño correcto. Los cascos vienen en una gama de tamaños que incluyen tallas para bebés;
- Compre un casco aprobado por las siguientes organizaciones: US Consumer Product Safety Commission

(CPSC), la American National Standards Institute (ANSI), American Society for Testing and Materials (ASTM), o Snell. Los cascos aprobados cumplen con estándares estrictos de seguridad;

- Lleve a su niño cuando va a ir a comprar el casco. A su niño le debe gustar el casco, lo cual aumentará las probabilidades que lo use constantemente;
- Escoja el casco apropiado para el deporte. Algunos cascos son para varios deportes, e indican que se pueden usar para patinar, para el deporte de monopatín, montar bicicleta u otro deporte con ruedas. Sin embargo, algunos son diseñados como "cascos para bicicleta" y son solo para ese deporte.

### Use el casco en forma adecuada

- El casco deberá quedar en la cabeza del niño de manera que las correas queden ajustadas, no debe moverse ni estar suelto;
- El borde del frente del casco debe quedarle a dos dedos de las cejas;
- El casco debe quedar liso en la cabeza del niño, no inclinado hacia atrás ni en ángulo hacia los lados;
- Las correas de adelante y de atrás del casco deben formar una V justo debajo de la oreja;
- Las correas de adelante deben ser verticales y las de atrás deben quedar planas;
- La correa de la barbilla debe estar ajustada cuando el niño abre la boca (cuando la boca está cerrada, debe haber un dedo entre la barbilla y la correa)
- Reemplace el casco si ha sufrido un accidente.

### Compre la bicicleta adecuada

- Verifique que su niño maneja la bicicleta correcta para su tamaño;
- La bicicleta no deberá ser demasiado grande ni complicada;
- Deberá tener una campana o corneta, faro, luz trasera que se enciende y apaga y reflectores.

### Consejos adicionales

- Siga las leyes de tránsito y aprenda las reglas;
- Nunca permita que los niños pequeños estén desatendidos o sin casco, aún en las áreas que parecen "seguras" como un parque o el patio de atrás.

## Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite [www.first5sonomacounty.org](http://www.first5sonomacounty.org)