

Sugerencias para Padres: Sugerencias de Seguridad para “Disfrutarnos en el Sol”

Seguridad en los Carros

- No deje a los niños sin supervisión en un carro por cualquier razón. Esto es especialmente importante durante el verano cuando los carros se calientan fácilmente, pero aplica todo el año. Dejando un niño en un carro donde está expuesto al calor puede causar discapacidad permanente o hasta muerte. También puede ser una ofensa criminal. Para obtener más información, vaya a http://www.dfps.state.tx.us/child_protection/about_child_protective_services/faqchildalone.asp.
- Siempre guarde las llaves del carro donde los niños no tengan acceso.
- Cuando saliéndose del carro, primero saque a sus niños, antes de sacar al mercado o a cualquier otra cosa.
- Haga copias de sus llaves y manténgalas en un lugar seguro.
- Antes de salirse del carro, siempre asegúrese de que no haya niños adentro del carro.
- Si su niño está atrapado adentro de un carro con seguro, llame al 911 inmediatamente, en vez de tratar de forzar el seguro usted mismo. Lo más importante es sacar a su niño del carro con seguridad – la policía está en la mejor posición para ayudar a hacer esto tan pronto como sea posible.

Seguridad en la Piscina

- Las piscinas deben tener alberca a toda su alrededor. Asegúrese de que la alberca no tenga huecos debajo de cuales los niños puedan meterse, y de que sea suficientemente alta para que los niños no puedan subirse por encima.
- La puerta que da acceso a la piscina debe abrir hasta afuera y debe cerrarse automáticamente a un nivel que los niños no puedan alcanzar.
- Siempre supervise a sus niños cuando están jugando alrededor de o en la piscina, aunque sepan nadar bien.
- Utilice chalecos de natación para niños que no saben nadar.
- Aplíqueles a los niños bloqueador de sol cada dos horas; escoja uno con un factor de protección de por lo menos 30.
- Asegúrese que sus niños tomen descansos para tomar, comer, y descansar.
- Limite el sol durante las horas de más intensidad, entre aproximadamente 10:00 de la mañana y 3:00 de la tarde.
- Cuando su hijo tenga cuatro o cinco años, llévelo a clases de natación. A esa edad, la mayoría de los niños pueden aprender a nadar.
- Después de nadar, quite todos los juguetes de la piscina, para que los niños no tengan ganas de tratar de sacarlos de la piscina.
- Mantenga equipo para rescatar a una persona en el área de la piscina a toda hora.
- Si la piscina no se está usando, póngale una tapa especial para piscina.
- No deje que los niños corran o jueguen duro en el área de la piscina.

Recuerde – enseñándole a su hijo a nadar NO quiere decir que su hijo está seguro en el agua. Todavía se requiere supervisión.

Seguridad en el Parque

- Los padres deben hacer una inspección del parque antes de que sus niños empiecen a jugar para asegurarse de que esté libre de cualquier peligro. No olvide mirar al piso para asegurarse de que esté libre de basura, vidrio, y otras cosas.
- Asegúrese de que el tobogán no esté caliente, para prevenir quemaduras.
- Supervise a su hijo mientras juega en el parque.
- Aplíquelo bloqueador de sol a los niños antes y después de jugar.
- Viste a los niños en ropa y zapatos apropiados. La ropa debe ser cómoda pero no muy suelta, para prevenir que se agarre en algo, y debe ser apropiada para el tiempo. Los zapatos deben ser cerrados y sólidos.

Seguridad con Respeto a las Plantas, los Insectos, y la Piel

- No use jabones o lociones con perfume para su hijo.
- Utilice repelente para insectos cuando sus niños van a estar afuera durante periodos extendidos en el verano, o cuando van a estar en un área especialmente húmeda o llena de vegetación.
- Evite áreas donde hay muchos insectos como agua que no se mueve o jardines con flores en plena floración.
- Para quitar algo como la parte que pica de un insecto, use una uña para rasparla suavemente y horizontalmente.
- Lleve y aprende a usar una caja de primeros auxilios básicos.
- Enséñeles a sus hijos a reconocer y evitar la hiedra venenosa.

Seguridad con las Bicicletas

- Los niños de todas edades deben usar equipo de seguridad para bicicletas, como un casco aprobado por CPSC, y rodilleras y lo equivalente para los codos.
- Los padres no deben presionar a sus hijos a montar en bicicleta de dos ruedas hasta que estén listos.
- Las bicicletas deben ser del tamaño apropiado para el niño, ni muy pequeñas ni muy grandes.
- Los niños no deben montar en bicicleta en áreas donde hay tráfico. En vez, utilice parques y caminos hechos especialmente para bicicletas.

Seguridad con la Comida Afuera

- Para evitar contaminación, empaque y cierre bien a la comida cruda para que no contamine a comida que ya está lista para comer.
- Lave todos los materiales que se usan para preparar la comida, antes y después de cada uso. Lave las frutas y los vegetales antes de comer.
- Lave sus manos si está tocando a la comida, especialmente después de cambiar un pañal o usar el baño.
- Si está cocinando fuera de su hogar, empaque suficiente agua en botellas. El agua que se encuentra en lugares como parques y lugares de campamento posiblemente no sea buena para tomar o cocinar.
- Cocine las comidas hasta la temperatura apropiada. Usted puede utilizar un termómetro especial para medir la temperatura interna de la comida.

- Cuando está viajando o comiendo fuera de la casa, mantenga frías a las comidas frías usando una buena cantidad de hielo en una caja que ayuda a mantener el hielo helado.
- La comida cocinada no se debe dejar afuera más de dos horas; se debe poner en el refrigerador o botarse.

Referencias: American Academy of Pediatrics and Keep Kids Healthy