



## 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 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). 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.

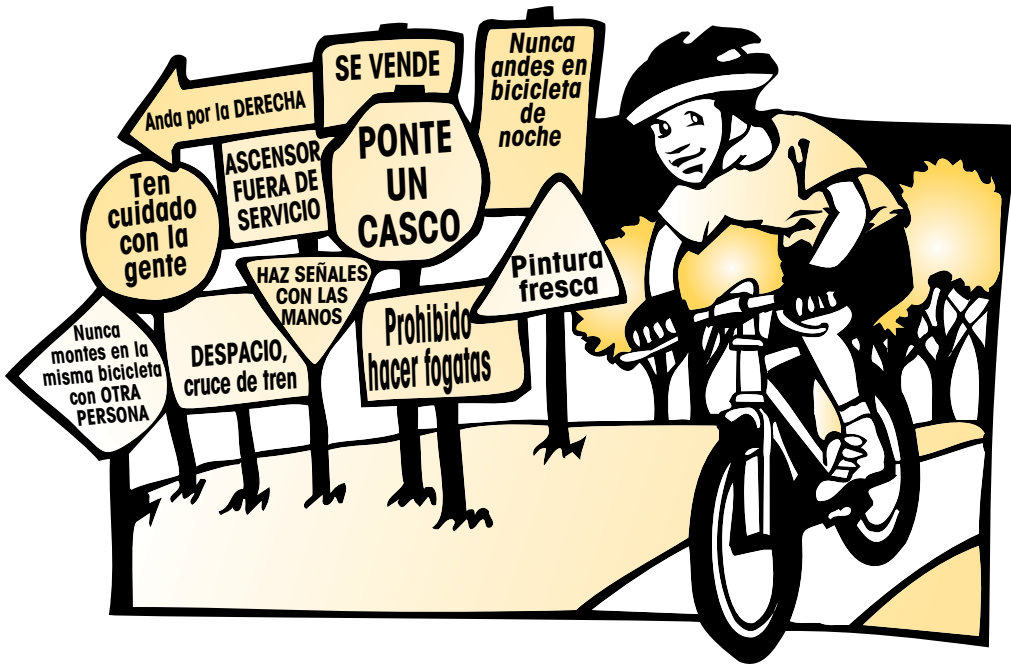
**Un hábito de seguridad se forma con el tiempo. Unos a otros pueden recordarse lo que deben hacer. La seguridad debe ser parte importante de sus vidas.**

## ¡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)

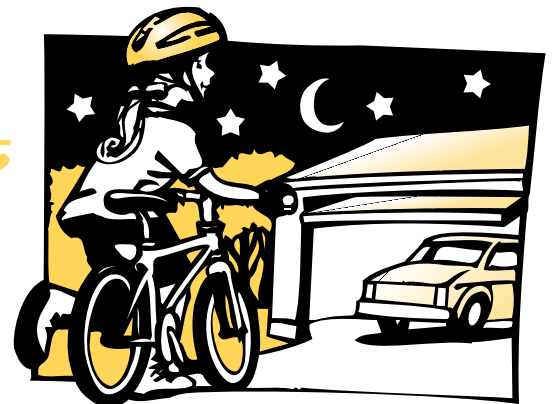
■	●	◆	♥	★	
■	A	B	C	D	E
●	F	G	H	I	J
◆	K	L	M	N	O
♥	P	Q	R	S	T
★	U	V	W	X	Y
▲	Z				

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.