

Manteniendo a su hijo(a) seguro durante el verano largo y caliente

El clima está cambiando de lluvioso a soleado... pronto ya no habrá clases... y las vacaciones de verano están a la vuelta de la esquina. Aquí el Hospital de Niños California Central le ofrece algunos consejos de seguridad en el verano.

El Sol es Divertido

Intente mantener a los niños fuera del sol entre las 10 a.m. y 4 p.m. – el tiempo en el que los rayos del sol están más fuertes. La mayoría de los médicos no recomiendan aplicarle bloqueador de sol a bebés de menos de seis meses de edad. Puede provocar una reacción en la piel. Es por esta razón que a los bebés de menos de seis meses de edad se les debe mantener fuera de la luz directa del sol todo lo posible. Un bebé está más propenso a quemadura del sol porque su piel es muy fina. Mueva a su bebé a la sombra o debajo de un árbol, una sombría o el toldo de la carreta. Vista a los bebés con ropa ligera que cubra los brazos y las piernas y que use sombreros con ala.

Si su hijo(a) es mayor de seis meses de edad, se puede usar bloqueador de sol, con que no penetre en sus ojos o sobre sus manos. Aplique el bloqueador de sol por lo menos 30 minutos antes de salir afuera. Utilice bloqueador de sol aún en días nublados. El factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) debe de ser por lo menos 15... entre más alto el número de SPF, hay más protección contra el sol. El usar bloqueador de sol a prueba de agua cuando esté en el agua reduce la necesidad de volver a aplicar tan a menudo.

Es muy importante, tanto para niños como para adultos, tomar bastante agua durante esos días calurosos del verano. Esto es especialmente importante para los niños pequeños porque se pueden deshidratar mucho más fácilmente que adultos.

Consejos Sobre la Seguridad en el Agua

Nunca deje a los niños solos dentro o cerca de una piscina, ni por un momento. Cuando los recién nacidos o niños que empiezan a caminar estén dentro o cerca del agua, debe estar un adulto a distancia de lo largo de un brazo, proveyendo "supervisión al tocar". No considere que los niños son inmunes a ahogarse porque han recibido lecciones de natación. Acuérdesese que un niño puede ahogarse en tan solo 1 pulgada de agua. Siempre deje salir el agua de albercas de niños cada vez que terminen de jugar. Vuélquelos al revés para evitar que se vuelvan a llenar de lluvia o por un aspersor.

Encierre su piscina por los cuatro lados con un cerco o una barrera que sea de por lo menos de cinco pies de altura. Asegúrese que no haya puntos de apoyo para el pie o la mano en el cerco que le sirvan a un niño para treparse. Es mejor si la casa no está a un lado de la barrera. No obstante, si lo está, se deben proteger las puertas que llevan de la casa a la piscina con alarmas que hacen un ruido que usted pueda escuchar cuando se abra una puerta inesperadamente. Todos los portones del cerco se deben cerrar y asegurar por sí mismos y a una altura que los niños no alcancen.



Para aprender más sobre nuestro Programa de Seguridad visite
**[www.childrenscentralcal.org/services/
community/watersafety](http://www.childrenscentralcal.org/services/community/watersafety)** en la Red Informática

Children's
Hospital
Central California 

Amazing People. Incredible Care.

Los juguetes son juguetes...no se deben considerar como salvavidas para mantener al niño a flote. Remueva los juguetes de adentro y alrededor de la piscina cuando no se esté usando. Los juguetes pueden atraer a los niños pequeños a la piscina. Tenga cuidado con que los niños usen flotadores. Estos no son salvavidas...pueden darle a usted y su hijo(a) un sentido falso de seguridad. Los salvavidas tendrán impresas las palabras "Approved by the Coast Guard as a Personal Flotation Device" (PFD, por sus siglas en inglés) en el chaleco. Si no tiene estas palabras, no es un PFD.

Durante un evento social, asigne a un adulto que vigile para proteger a los niños pequeños de accidentes en la piscina. Los adultos pueden turnarse siendo el que vigile. Cuando los adultos se distraen, los niños corren riesgo. No se les debe pedir o los hermanos mayores a que vigilen a niños menores en el agua. Ellos no están entrenados ni son lo suficiente maduros para recibir tal responsabilidad de adultos.

Acuérdese que las barreras como cercos y aparatos de flotación no garantizan la seguridad de su hijo(a). Estos proveen capas de protección para un niño(a) que se desvía de su supervisión. Las barreras le dan a los padres tiempo adicional para encontrar a un niño(a) antes de que lo inesperado se vuelva una tragedia.

Sepa qué hacer en una emergencia. Aprenda RCP. Si existe una emergencia: **MARQUE 911.**

Si se ha perdido un niño(a), revise la piscina primero. Los segundos cuentan al prevenir la muerte o discapacidad. Vaya a la orilla de la piscina y revise toda la piscina, el fondo y la superficie, igual que el área de la piscina.

La Seguridad En El Patio De Recreo

Supervise a los niños que usen los juegos en un patio de recreo en todo momento. Permanezca donde los puede ver y escuchar. Con el fin de minimizar el riesgo de caerse, asegúrese que haya una superficie segura por debajo y alrededor todo equipo de juegos. Tenga cuidado en el mantenimiento de todos los juegos. Los columpios deben ser fabricados de materiales suaves como hule, plástico o lona. Asegúrese que los niños no puedan alcanzar cualquier parte que se mueva que pudieran pellizcar o atrapar cualquier parte del cuerpo. Asegúrese que los resbaladeros de metal están frescos al tocarlos para evitar que se quemen las piernas de los niños.

La Seguridad Durante Viajes

Abroche los asientos de carro y los cinturones. Siempre use un asiento de seguridad para niños, empezando desde el primer viaje de su bebé desde el hospital. Ayúdele a su hijo(a) formar un hábito de usar cinturones que dure toda la vida. Coloque a su hijo(a) en el asiento trasero del auto. Es el lugar más seguro en el auto porque es el que está más lejos de un choque frontal (la clase más común de accidente).

La Seguridad Referente a Insectos

Evite usar los jabones perfumados, perfumes o fijador para cabello para usted o su hijo(a); pueden atraer a insectos. El usar zapatos y ropa de colores claros también puede minimizar el riesgo de picaduras de abeja e insectos.

Los repelentes apropiados para usarlos con los niños no deben contener más de 10% DEET porque la química, la cual se absorbe a través de la piel, puede causar daño. Puesto que la concentración de DEET pueda variar mucho de producto a producto, lea la etiqueta antes de comprar.

Cascos Para Deportes Sobre Ruedas

El casco es el aparato más eficaz disponible para reducir las lesiones a la cabeza y muerte de caídas durante deportes sobre ruedas. Asegúrese que los niños siempre usen un casco que quepa bien y otro equipo de seguridad apropiado (muñequera, coderas y rodilleras) cuando se monte bicicleta, patinete, vehículo todoterreno o un monopatín.



Children's
Hospital
Central California 

Amazing People. Incredible Care.