



JUNIO 2009



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo Un Acto de Equilibrio

## Creando Familias Fuertes



## Seguridad en el Verano

Los expertos en seguridad consideran el verano como “la estación del trauma” porque en esta temporada se incrementan las lesiones severas que muchos niños sufren. La mayoría de las lesiones pueden ser prevenibles cuando los padres toman en cuenta la etapa de desarrollo en la que sus niños están. Cuando los padres comprenden bien las habilidades y limitaciones cognitivas, de comportamiento, y físicas que ocurren durante las varias etapas del desarrollo de sus hijos, entonces saben lo que deben anticipar para poder prevenir serias lesiones en sus niños.

**Los cinco riesgos principales de lesiones en los niños son caídas, lesiones relacionadas con las bicicletas, ir de pasajeros en automóviles, fuego y quemaduras, y envenenamientos. A continuación hay algunos ejemplos a diferentes edades:**

### BEBÉS

- La columna vertebral de los bebés aun no está bien desarrollada y por eso se les deben sentar correctamente en su asiento de seguridad para prevenir lesiones. Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás y que se pueda reclinar un poco hasta que su bebé tenga por lo menos un año de edad y pese veinte libras.
- Los bebés tienen un nivel de digestión más bajo, lo cual se debe considerar cuando se les da algún medicamento. Para evitar darles una sobredosis, siempre siga las instrucciones y lea cuidadosamente la etiqueta cuando le de un medicamento a su bebé.
- La piel de los bebés es más delgada y más sensible que la de los adultos, por eso se puede quemar más rápidamente. No tenga en brazos a su bebé mientras cocine o lleve comidas o líquidos calientes de un lado para otro.



### PINITOS Y PREESCOLARES DE UNO A CUATRO AÑOS DE EDAD

- Los pinitos y los preescolares aun están desarrollando sus músculos. Ellos necesitan practicar balancearse y ajustar sus cuerpos para evitar las caídas. Los niños de estas edades son curiosos. Si no se les supervisa, podrían tratar de explorar los gabinetes y cajones y los lugares que podrían almacenar sustancias venenosas y cualquier otra cosa que les podría causar algún daño. Para mantener seguro a su niño, ponga bajo llave y fuera de su alcance los medicamentos y los productos de limpieza. Cuando sea posible, elija productos con empaques o cubiertas a prueba de niños.
- Asegúrese de proporcionarle a su pinito o a su niño preescolar lugares seguros donde pueda jugar. Los “playgrounds” necesitan tener doce pulgadas de superficie o recubrimiento para que sean seguros en caso de una caída. Las superficies seguras incluyen el caucho o goma desmenuzado, las chavetas de madera o fibra, o arena fina.
- Instale portones en las escaleras para prevenir las caídas.
- Asegure los muebles tales como los gabeteros o cómodas, los libreros, y los aparatos electrónicos para prevenir que se vuelquen si su niño trata de subirse en ellos. Esto es especialmente importante con los televisores de pantalla plana porque pesan más en la parte superior y podrían caerse sobre un niño..



# Seguridad en el Verano

## NIÑOS DE EDAD ESCOLAR DE CINCO A NUEVE AÑOS DE EDAD

- Los niños entre los cinco y nueve años de edad todavía están desarrollando sus destrezas de coordinación de ojos y manos, de modo que tienen dificultad reconociendo los obstáculos. Asegúrese de que su niño lleve un casco y otros protectores cada vez que ande en algo con ruedas.
- Los niños de cinco a nueve años de edad tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con la cocina cuando tratan de usar el microondas o la estufa. Su niño debe ser lo suficientemente alto para alcanzar el microondas de una manera segura antes de que se le permita usarlo sin supervisión. Enséñele a su niño que el vapor le puede ocasionar quemaduras severas.
- Cuando su niño viaje en un vehículo, siéntelo en un asiento “booster” usando el cinturón de seguridad del auto que pasa por su hombro y su regazo hasta que sea lo suficientemente grande para que el cinturón le quede bien sin usar el asiento.



## ADOLESCENCIA TEMPRANA DE DIEZ A CATORCE AÑOS DE EDAD

- Los niños de adolescencia temprana tienen una percepción visual menos definida que los adolescentes mayores. Ellos no tienen la habilidad de reconocer un objeto específico en un entorno muy lleno de cosas. Esta importante destreza es necesaria para permitirles identificar vehículos que se mueven hacia ellos en una intersección muy transitada.



- Hable con su adolescente sobre la seguridad de viajar en un auto e insista en que siempre lleve puesto el cinturón de seguridad al viajar en cualquier auto.
- Asegúrese de que su hijo lleve un casco y otros tipos de protectores cuando ande en bicicleta, “scooter”, patineta, o patines en línea. Dígale que esto no es negociable y déle usted el buen ejemplo.
- Hable con su hijo sobre el peligro de sustancias venenosas tales como la gasolina, la pintura de aerosol, los medicamentos, las drogas, y el alcohol. Tengan discusiones abiertas y francas. Escuche a su hijo. Proveale información para mantenerlo seguro. Mantenga las líneas de comunicación abiertas.

Según dice Susan Rzucidlo del hospital Penn State Hershey Children’s Hospital, “Las habilidades físicas, de comportamiento, y cognitivas de su niño deben ser consideradas y afectan las precauciones que usted tome para evitarle lesiones severas. Las lesiones se pueden prevenir cuando los padres toman las medidas correspondientes”.

Para obtener más información sobre la prevención de las lesiones llame a Penn State Hershey Children’s Hospital al número 717-531-7233 o visite el sitio en la Red de Safe Kids Worldwide en [www.usa.safekids.org](http://www.usa.safekids.org).

Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Junio 2009

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported and produced with funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Education and Public Welfare, and The Penn State Cooperative Extension Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9108.  
Web site: [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu).

**PENN STATE**  
 College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

**Traducido del Inglés** por Margarita. L. Hanson, Traductora de español.

Resources:

Susan Rzucidlo, April 2009, The Medical Minute: Keeping Children Safe as They Grow, Penn State Hershey’s Children’s Hospital, Hershey, PA

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Copyright © 2009 The Pennsylvania State University