

Establezca reglas para la conducta segura en las áreas de juego.

- ✿ **Jueguen con responsabilidad;** no se permite empujar ni hacer juegos violentos en el equipo.
- ✿ **Jueguen por turnos;** una persona a la vez en un columpio, tobogán o barra de juego.
- ✿ Recuerde a los niños sentarse en el columpio e ir más despacio al bajarse.
- ✿ Eviten caminar cerca de una persona que se está columpiando y mantenga una distancia segura de otras personas que se estén columpiando.
- ✿ No se permite subir por el frente de un tobogán.
- ✿ Miren bien antes de saltar o deslizarse; asegúrense de que no haya nadie debajo de ustedes.

Ventanas

Falls flLas caídas desde ventanas son otra manera en que los niños se lesionan. Aunque las ventanas ofrecen una vía de escape secundaria de una casa en llamas, también pueden plantear riesgos para los niños. Los siguientes consejos le ayudarán a mantener sus niños seguros en su casa.

- ✿ No deje que los niños jueguen cerca de ventanas, balcones ni plataformas.
- ✿ Mantenga los muebles y otros objetos que presenten riesgos por trepar lejos de ventanas, balcones y plata formas.
- ✿ Las mallas de las ventanas no son un dispositivo de seguridad; son para mantener los insectos afuera, no los niños adentro.
- ✿ Mantenga las ventanas cerradas y con cerrojo cuando haya niños presentes.
- ✿ Instale y dé mantenimiento a dispositivos de seguridad de puertas y ventanas.

Rocky Mountain Hospital for Children

Each day we are inspired by the courage of hundreds of children and families receiving treatment throughout our Family of Care facilities in metro Denver, Colorado. Whether caring for an injured child in an emergency, performing minimally invasive surgery on a newborn or supporting a teen through cancer treatments, we are committed to providing the highest level of care for every child in a variety of locations. Rocky Mountain Hospital for Children at Presbyterian/St. Luke's is the anchor hospital in the system and a destination facility for advanced pediatric and neonatal care.

RockyMountainHospitalForChildren.com



Injury Prevention

HealthONECares.com
HealthONEInjuryPrevention.com

HealthONE Trauma Centers are acclaimed referral centers serving trauma and neurotrauma patients throughout the Rocky Mountain region. HealthONE Trauma Centers provide experienced physicians you can trust, facilities that provides leading-edge technology and staff that cares for patients and families.

In addition, HealthONE provides educational outreach programs and information on a variety of trauma-related topics, including car seat safety, wheeled and pedestrian sports, adult fall prevention and seasonal activities.



The Medical Center of Aurora
Centennial Medical Plaza
North Suburban Medical Center
North Suburban Northeast ER
North Suburban Northwest ER
Presbyterian/St. Luke's Medical Center &
Rocky Mountain Hospital for Children


Rose Medical Center
Saddle Rock ER
Sky Ridge Medical Center
Swedish Medical Center
Swedish Southwest ER

LEADING HOSPITALS. TRUSTED CARE.

Consejos de seguridad para el verano




**Rocky Mountain
Hospital for Children**



El verano es una temporada para salir y divertirse. Aprenda cómo mantener segura a su familia y evitar daños a sus niños durante las actividades del verano. Las lesiones más frecuentes de los niños durante el verano son consecuencia de caídas, accidentes en bicicleta, quemaduras de fogatas y fuegos artificiales, vehículos de motor y riesgos de agua en piscinas, playas y lagos. Aquí presentamos algunos consejos importantes para la seguridad de usted y su familia. El más importante es la supervisión de un adulto sin importar la actividad.

Caídas Áreas de juego

Muchas lesiones por caídas se producen porque los niños se lasti las áreas de juego. Aquí presentamos algunos consejos para la seguridad en las áreas de ju:

- ✿ Asegúrese de que el equipo de áreas de juego sean adecuadas p la edad.
- ✿ Asegúrese de que la superficie alr redor del equipo del área de jue esté hecho de astillas de madera, mantillo, arena, grava fina o caucho vaciado.
- ✿ Los materiales hechos de concreto, asfalto, hierba, humus, tierra comprimida o rocas NO son seguros para superficies de áreas de juego.

- ☼ Asegúrese de que las plantas bajo las ventanas ayuden a disminuir el impacto de una caída si llega a ocurrir.
- ☼ No subestime la movilidad de sus hijos y lo rápido que pueden aprender.

Seguridad en bicicleta

Verano es el momento perfecto para salir al aire libre a montar en bicicleta. Es divertido, es un excelente ejercicio, y bueno para el medio ambiente. Aquí presentamos algunos consejos para mantenerse tan seguro como sea posible. Use un casco asegúrese de que sea de la medida correcta a usted y su hijo. Use los cascos adecuados para diferentes actividades. El equipo y mantenimiento adecuados son importantes. Supervise activamente y enseñe a sus hijos permanecer alerta en todo momento. Modele y enseñe buena conducta y reglas del camino. Sea brillante: use luces. Use reflectores, faros delanteros y ropa brillante para hacerse más visible.

Quemaduras/sobrecalentamiento

Las causas frecuentes de quemaduras en el verano son la exposición al sol, cocinar al aire libre, fogatas y sobrecalentamiento en vehículos de motor.

Quemaduras por el sol

Todas las personas, sin importar la pigmentación de la piel, deberán evitar la exposición prolongada al sol, incluso con protector solar, especialmente durante el mediodía. Se deberá volver a aplicar protector solar a los intervalos recomendados en el paquete, y siempre después de nadar o sudar en forma abundante durante el ejercicio.

Asociación Estadounidense de Quemaduras Los CDC (Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades) recomiendan opciones fáciles para la protección contra la radiación UV:

Protect yourself and your child from UV radiation

- ☼ Buscar la sombra, especialmente durante las horas del mediodía.
- ☼ Usar ropa para proteger la piel expuesta.
- ☼ Usar un sombrero con ala ancha que dé sombra a la cara, cabeza, orejas y cuello.
- ☼ Usar lentes para el sol de tipo envolvente que bloqueen hasta donde sea posible el 100% de radiación UVA y UVB.
- ☼ Usar protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más y que tenga protección UVA y UVB.
- ☼ Evitar las camas de bronceado.

Cocinar al aire libre

Con un clima más agradable, es más probable que cocinar al aire libre sea una opción. Aunque es una manera divertida de cocinar, asegúrese de que la seguridad sea una prioridad. Mantenga a los niños fuera de cualquier fuego para cocinar al aire libre, sin importar el método de cocinar, ya sea que sea una parrilla de carbón o de propano, una chimenea elevada o una fogata al nivel del suelo.

Preste mucha atención a estas reglas simples. Es fácil pasarlas por alto cuando se está atendiendo a invitados en una reunión social.

- ☼ Para ayudar a mantener los niños alejados, establezca y mantenga una "zona sin niños" que se extienda diez pies desde el fuego en todas direcciones. Asegúrese de que los niños y sus cuidadores estén bien conscientes de esta zona antes de comenzar a cocinar.
- ☼ Asegúrese de que los encendedores de carbón queden fuera del alcance de los niños.
- ☼ Nunca agregue líquido para comenzar fuegos de carbón a carbones calientes o tibios.
- ☼ Nunca use gasolina para comenzar o avivar un fuego de parrilla de carbón.

Reglas de seguridad de fogata

- ☼ Use los pozos para fogata designados.
- ☼ Limpie el suelo alrededor de la fogata.
- ☼ Inicie el fuego con el viento de frente.
- ☼ Nunca use líquido inflamable.
- ☼ Nunca deje el fuego solo.
- ☼ Tenga agua o un extintor de incendios cerca.
- ☼ Sofoque con agua cuando termine.

Seguridad con el calor en vehículos de motor

Un niño que se quede solo en un automóvil puede sobrecalentarse cinco veces más rápido que un adulto. Sólo pregunte a los cientos de padres de niños que murieron solos en los vehículos lo rápido que puede pasar. Tampoco tiene que hacer mucho calor. En menos de 10 minutos, la temperatura interior puede aumentar 20 grados, incluso con la ventana "abierta una rendija". Ya sea que su hijo esté durmiendo o usted salga del auto móvil "sólo un minuto", no arriesgue sus vidas. A diferencia de muchas cosas que les preocupan a los padres, la insolación en 100% evitable. Consejos importantes para prevenir la insolación y las quemaduras en automóviles:

- ☼ Nunca deje a un niño o mascota solo en un vehículo.
- ☼ Mantenga las puertas del automóvil cerradas.
- ☼ Ponga filtros solares en las ventanas delanteras y traseras.
- ☼ Tenga cuidado de las superficies calientes (hebillas de cinturones de seguridad, asientos de vinilo).
- ☼ Ponga algo en el asiento trasero de su vehículo que requiera que abra la puerta trasera cada vez que se estacione (teléfono celular, identificación de empleado, bolso de mano, etc.), para que no olvide que tiene un niño en el asiento trasero.

Seguridad en el agua

CIERRE

- ☼ Ponga una valla que tenga al menos 4 pies de alto y rodee la piscina o spa por todos lados. La valla deberá tener un portón con una cerradura que se cierre con cerrojo sola.

- ☼ Uso alarmas de puerta, portón y piscina.
- ☼ Enseñe a los niños a no jugar ni nadar cerca del drenaje de la piscina o el spa.
- ☼ Use cubiertas de drenaje y dispositivos de respaldo aprobados.



VIGILE

- ☼ Vigile siempre a los niños cuando estén en el agua o cerca de ella.
- ☼ Cuando esté vigilando a los niños, no se distraiga con llamadas telefónicas, mensajes de texto, lectura o conversaciones.
- ☼ Vigile a los niños aunque ya sepan nadar.
- ☼ Los niños que no pueden nadar o no pueden nadar bien deberán estar a su alcance.
- ☼ Tenga a la mano un teléfono y úselo para pedir ayuda en caso de emergencia.
- ☼ Si falta un niño, revise primero el agua.

APRENDA

- ☼ Tanto adultos como niños deberán aprender a nadar.
- ☼ Aprenda cuando usar el chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE. UU.
- ☼ Aprenda cómo usar el equipo de rescate.
- ☼ Aprenda RCP.

Sources: CDC.gov, Safe Kids USA and American Burn Association



RockyMountainHospitalForChildren.com

