

## El invierno es una

excelente temporada para disfrutar al aire libre. Hay muchas actividades divertidas, como esquiar, andar en snowboarding, deslizarse en trineo, patinar en hielo, y deslizarse en cámaras de aire, pero la seguridad está en primer lugar. Aquí presentamos algunos consejos para que usted y sus niños estén seguros.

## 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](http://RockyMountainHospitalForChildren.com)

## Consejos para la seguridad en invierno



## Injury Prevention

[HealthONECares.com](http://HealthONECares.com)  
[HealthONEInjuryPrevention.com](http://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.



Rocky Mountain  
Hospital for Children



# Keeping children warm and safe

Here are some tips to keep kids' smiles up as temperatures go down.

## Manténgase seguro durante las actividades recreativas

In the backyard or out on the mountain, even the smallest reminders can make a big impact.

- ❁ Use siempre un casco certificado para protegerse la cabeza al participar en deportes al aire libre, como esquiar, montar en snowboard, deslizarse en trineo y en cámaras de aire, y patinar sobre el hielo.
- ❁ Lleve siempre a una persona con usted en caso de una emergencia.
- ❁ Use protección adecuada para ojos y protector solar.
- ❁ Permanezca en áreas designadas y en rutas marcadas. Permanezca lejos del agua, hielo, tráfico, calles y vallas.
- ❁ Esté atento a obstáculos como rocas, árboles o tocones de árboles.
- ❁ Evite el hielo a menos que esté patinando sobre hielo (sólo en ubicaciones aprobadas).
- ❁ No beba y conduzca.
- ❁ Use ropa adecuada para las condiciones del clima (vístase con 3 capas).
- ❁ Siempre practique el ski, snowboard, snowmobile y trineo bajo control.
- ❁ Evite el agotamiento. Limite la cantidad de actividad con la pala para evitar lesiones a la espalda y esfuuerzo cardiaco.



## Viaje seguro

The excitement of heading to a family adventure requires some thought and planning to arrive safely.

- ❁ Uso asientos para automóvil y cinturones de seguridad adecuados para sus hijos.
- ❁ Sea un modelo, use su cinturón de seguridad mientras viaje en un vehículo.
- ❁ Si viaja en el automóvil de otra persona, acuerde con anticipación pedir prestado o rentar el asiento para automóvil adecuado para su hijo.
- ❁ Cuando viaje en avión, un sistema de restricción para niños (CRS) aprobado es la única manera de asegurarse de que su pequeñín esté seguro en el caso de turbulencia o una emergencia.
- ❁ Designe un conductor antes de que empiece la fiesta.
- ❁ Practique la seguridad en el camino con precauciones extra durante las fiestas. Puede haber tráfico intenso, malas condiciones climáticas y la posibilidad de que otros conductores hayan consumido alcohol.
- ❁ Asegúrese de tener un juego de supervivencia en su automóvil. Incluya frazadas, agua, linterna con baterías extra, pala, alimentos no perecederos teléfono celular completamente cargado y arena o arena para gatos para ayudar a mejorar su tracción en el hielo.

## Reglas de la pendiente

Heat your home safely. If you plan to use a wood stove, fireplace, or space heater, be extremely careful.

- ❁ Mantenga siempre el control y sea capaz de evitar objetos.
- ❁ Las personas que van adelante de usted tienen el derecho de vía; es responsabilidad de usted evitarlas.
- ❁ No se detenga en algún lugar en que obstruya el sendero o no sea visible desde arriba.
- ❁ Siempre que arranque cuesta abajo o se incorpore a un sendero, ceda el paso a los demás.
- ❁ Use siempre dispositivos para prevenir el equipo que se suelte.
- ❁ Observe todos los avisos de advertencia puestos.
- ❁ Manténgase alejado de caminos cerrados y fuera de áreas cerradas.
- ❁ Antes de usar cualquier dispositivo elevador, asegúrese de que sabe como cargar, montar, y descargar de manera segura.

## Manténgase abrigado

Even on mild winter days, Colorado weather can change in an instant. Always best to be prepared.

- ❁ Vístase en capas.
- ❁ Considere telas con efecto de mecha, que extraen la humedad del cuerpo hacia el exterior de la ropa, donde se puede evaporar más fácilmente como una capa base.
- ❁ Conozca los signos de la hipotermia: temblor incontrolado, dificultades para ver o hablar, músculos tiesos, piel pálida y fría.
- ❁ Use casco, guantes, abrigo y botas; mantenga su cuerpo caliente.
- ❁ Fije horas límites para el juego al aire libre.
- ❁ Tenga cuidado con la congelación. Si su hijo se queja de entumecimiento o dolor en los dedos de las manos, lo pies, mejillas, orejas o nariz mientras juega en la nieve, llévelo al interior. Retire toda la ropa húmeda y sumerja la parte del cuerpo afectada en agua tibia (no caliente).
- ❁ Entienda el descenso de temperatura por viento. A medida que aumenta la velocidad del viento, se lleva el calor del cuerpo más rápidamente, y hace que la temperatura de la piel baje.

For more information visit:

- ❁ [HealthONEInjuryPrevention.com](http://HealthONEInjuryPrevention.com)
- ❁ [RockyMountainHospitalForChildren.com](http://RockyMountainHospitalForChildren.com)



Rocky Mountain Hospital for Children

[RockyMountainHospitalForChildren.com](http://RockyMountainHospitalForChildren.com)

