

Consejos de seguridad para el verano

Ya sea que sus niños estén en casa durante el verano, de viaje con usted o lejos en campamento de verano, use estos consejos para mantener a su familia sana y fuera de peligro.

Disfrute del sol

- Proteja a sus niños del sol excesivo, especialmente entre las 10 a. m. y 4 p. m., cuando los rayos son más fuertes.
- Siempre que su hijo esté afuera, use protector con factor de protección solar (SPF) de 15 en adelante. Elija uno que proteja contra los rayos UVA y UVB.
- Aplique el bloqueador 30 minutos antes de salir al sol y cada 2 horas, al salir del agua y cuando sude.
- Evite exponer al sol a niños menores de 1 año. Vista a su bebé con ropa ligera, de color claro y de manga y pierna larga. Cúbrale siempre la cabeza. A los menores de 6 meses se les puede aplicar poca cantidad de protector solar en la cara y en el dorso de las manos, sin que caiga en los ojos ni en la boca.
- Use bloqueador aunque esté nublado, pues casi todos los rayos que queman traspasan las nubes.
- Elija lentes de sol para bebés y niños que protejan 100% contra los rayos UV.
- Cuando la temperatura sobrepasa 90° y hay humedad los niños no deben hacer ejercicio o jugar al aire libre por más de 30 minutos a la vez.
- Aunque no tenga sed, asegúrese que su niño beba muchos líquidos. El agua es la mejor bebida.
- Para que se refresquen, haga que descansen bajo la sombra.



Viaje sin riesgos

- Siempre que viaje en auto o avión lleve a sus niños en el asiento adecuado, los elevados o simplemente con el cinturón de seguridad.
- El asiento trasero es el más seguro para los niños. En el estado de Washington la ley indica que los menores de 13 años deben ir sentados en el asiento trasero, siempre que sea posible.
- Los niños que van en asientos de seguridad mirando hacia atrás nunca se deben colocar en un asiento delantero si tiene bolsa de aire.
- Consulte el manual del usuario del asiento de su niño para saber si aprueban su uso en avión.
- Si renta un auto, sale en el auto de amigos y familiares, o solicita un servicio de transporte compartido, reserve un asiento de seguridad o elevado para niños, o lleve el suyo propio.
- Cierre todas las puertas con seguro mientras el auto esta en marcha.
- Nunca, ni por un minuto, deje a los niños solos en el auto. Ellos corren el riesgo de sufrir hipertermia (que puede causar la muerte). También se arriesgan a poner el auto en marcha o a lastimarse jugando con los controles automáticos. El auto debe permanecer siempre bajo llave cuando no esté en uso.

El agua y su seguridad

- Nunca deje a los niños solos en el agua ni cerca del agua, ni siquiera por un minuto. Vigile activamente a los niños cuando estén en el agua y alrededor del agua. Pida a los adultos que se turnen para hacer de “vigilantes” en eventos familiares.
- Los niños pequeños deben usar el chaleco salvavidas si juegan en/o cerca del agua, o en muelles. Niños, adolescentes y adultos deben usar el chaleco salvavidas si andan en botes o nadando en lagos, ríos o mar.
- Lleve sus chalecos salvavidas cuando salgan de paseo o vacaciones. Asegúrese de que queden a la medida y se sientan cómodos.
- Enseñe a nadar a sus niños y conozca los riesgos de nadar en lagos y ríos.
- Los juguetes y colchones inflables para estar en el agua no mantendrán a los niños seguros. Los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos son los únicos dispositivos de flotación confiables.
- Los niños deben nadar solamente cuando hay un salvavidas de guardia o un nadador con experiencia que los pueda vigilar.
- Las piscinas requieren una cerca en todo su perímetro, mínimo de 4 pies de altura y con pestillo que cierre automáticamente.
- Cubra su jacuzzi cuando no este en uso. El cabello largo no debe pasar cerca del drenaje al fondo del jacuzzi, pues puede quedar atrapado.
- Si usted pasa tiempo en botes, aprenda sobre la seguridad durante la navegación. Visite boatus.org para obtener más información.
- Los estanques, cubetas de 5 galones y piscinas bajitas para chapucear representan un peligro de ahogo para niños pequeños. Vacíe el agua de las cubetas y piscinas bajas y asegúrese de supervisar a los niños que estén en o cerca del agua.

Mantenimiento del césped

- Cuando pade el césped, mantenga a los niños menores de 5 años en casa o alejados del jardín.
- Nunca deje que los niños se monten en la podadora ni en vehículos remolcados por la podadora.
- No deje que menores de 12 años empujen la podadora ni que un menor de 16 maneje una con asiento.
- Guarde la podadora fuera del alcance de los niños. Los pequeños se pueden cortar o quemar con las piezas de la podadora.
- Evite el uso de venenos para insectos y hierbas en el césped o jardín. Si los usa, mantenga a los niños alejados del área al menos por 48 horas.

Ventanas y caídas

- Retire de las ventanas los muebles y cualquier objeto que el niño pueda usar para treparse o ponerse de pie en ellas.
- Instale protectores o detenedores en las ventanas. Los niños se pueden caer de ventanas abiertas, aunque sólo sean 5 pulgadas.
- No se confíe de las pantallas metálicas, ellas previenen que entren los insectos pero no previenen que se caigan los niños.
- Si no tiene seguros o detenedores para las ventanas, manténgalas cerradas con el pestillo.
- Vigile a los niños pequeños muy de cerca.

Ruede seguro

Cuando su niño tenga la edad adecuada, asegúrese que:

- Use siempre el casco al andar en bicicleta, monopatín, patineta o patines.
- Use rodilleras y coderas al andar en monopatín y muñequeras si anda en patines o patineta.
- Use una bicicleta a la medida.

Paseos de familia en bicicleta

- Los niños menores de 1 año no deben ir de pasajeros en bicicletas para adultos.
- Los niños de 1 a 4 años de edad (o que pesen menos de 40 libras) deben llevar puesto el cinturón de seguridad y el casco. Para ellos es mejor usar el asiento infantil instalado en la bicicleta o el asiento remolcado.
- Ya que los niños siguen su ejemplo, ¡usted use casco siempre que ande en bicicleta!

Parques infantiles

- Vigile a los niños mientras juegan en el parque.
- Al columpiarse, no deje que se pongan al frente o detrás de los columpios.
- Asegúrese que las resbaladillas metálicas no estén calientes para prevenir quemaduras.
- Inspeccione el equipo, en caso de que algún tornillo esté expuesto, haya un borde afilado o áreas donde los dedos puedan quedar atrapados, cubra éstas áreas con un material de goma o plástico.
- Instale los equipos de juegos para jardín sobre aserrín, arena u otras superficies blandas.
- Evite subirse en pareja a los columpios y resbaladillas.
- Enseñe a los niños a esperar su turno, a no empujar y a no jugar bruscamente en los juegos para jardín.

Mordidas y picaduras

- Enseñe a sus niños cómo tratar a los perros ajenos. Enséñeles a nunca sorprenderlos, asustarlos o acercarse a un perro desconocido.

- Revise bajo los aleros y las terrazas en busca de nidos de abejas o avispas. Enséñeles a no tocar ni a molestar los nidos tirándoles objetos.
- Evite usar repelentes contra insectos en bebés menores de 2 meses.
- No use repelentes con más de un 30% de DEET.
- Aplique el repelente sobre la ropa y directamente sobre la piel expuesta. Evite usarlo sobre cortadas o en la cara del niño. Lo mejor es rociarse una pequeña cantidad en la mano y untárselo en la cara, evitando los ojos y la boca.
- Evite vestimentas de colores vivos y telas con diseños florales para su niño.
- Evite jabones perfumados, perfumes y productos para el cabello.

Garrapatas

Para protegerse contra garrapatas, especialmente cuando juegan o andan en senderos boscosos o en campos de pasto alto:

- Haga que los niños usen pantalones y camisas de manga larga.
- Métale la camisa dentro del pantalón y el ruedo del pantalón dentro de los calcetines.
- Al final del día revísele el cuerpo entero para ver si encuentra garrapatas.

Para más información:

- seattlechildrens.org/dp para evitar los peligros en el agua
- seattlechildrens.org/health-safety/keeping-kids-healthy/prevention
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Comunicación y Mercadotecnia al (206) 987-5323.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 2003-2005, 2009, 2013, 2018, 2020 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

12/20
CE135S