



## 5 AÑOS

### La seguridad de su hijo(a)

¿Sabía que las lesiones son la mayor amenaza a la vida y salud de su hijo(a)? Las lesiones son la principal causa de muerte entre niños de edad escolar. **¡Sin embargo, la mayoría de lesiones se pueden prevenir!**

A los 5 años, su hijo(a) está aprendiendo a hacer muchas cosas que pueden lastimarlo seriamente, tales como montar en bicicleta o cruzar la calle. Aunque los niños *aprenden con rapidez*, aún no pueden juzgar lo que es seguro. Por eso, usted debe protegerlo(a). Hay algunos pasos simples que puede tomar para prevenir las lesiones más comunes.

#### Precauciones al montar en bicicleta

Siempre que monte en bicicleta, su hijo(a) debe ponerse un casco. ¡Compre el casco cuando compre la bicicleta! **Asegúrese de que su hijo(a) use el casco cada vez que monta en bicicleta.** El casco ayuda a prevenir lesiones en la cabeza y puede salvarle la vida a su hijo(a).

No permita nunca que su hijo(a) monte en bicicleta en la calle.

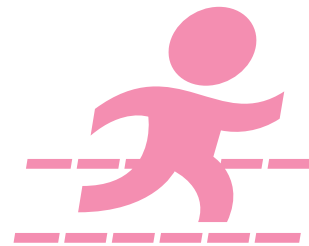
**Aún es demasiado pequeño para montar en la calle sin correr peligro.**

Asegúrese de que la bicicleta sea del tamaño adecuado para su hijo(a). Al sentarse en la silla de la bicicleta con las manos en el manubrio, debe poder poner la base de ambos pies en el piso. La primera bicicleta del niño debe tener freno de rueda libre ya que a los 5 años un niño no es capaz de frenar adecuadamente con el freno de mano.



#### Precauciones en la calle

Su hijo(a) corre peligro de ser golpeado por un auto si sale corriendo a la calle cuando está jugando. Llévelo a jugar a un patio de juegos o al parque. Muéstrelle el borde de la acera y **enséñele a que se detenga siempre en el borde de la acera y a no cruzar nunca la calle sin una persona mayor.**



#### Precauciones en el agua

Éste es el momento para enseñarle a su hijo(a) a nadar. Pero aunque sepa nadar, **nunca lo deje nadar solo.**

No le permita jugar alrededor de ningún depósito de agua (lago, quebrada, piscina o mar) a menos que haya un adulto supervisándolo. **NUNCA** lo deje nadar en canales ni en una corriente de agua rápida.

Enséñele al niño que nunca debe lanzarse al agua sin que un adulto haya revisado la profundidad del agua. **Y si van en barco, asegúrese de que su hijo(a) tenga puesto un chaleco salvavidas.**



## Prevención de incendios

Los incendios caseros son una amenaza para la vida de usted y de su hijo(a). **Instale alarmas de humo** en su casa y **revise las baterías** cada mes para verificar su funcionamiento. Cambie las baterías una vez al año.

Enseñe a su hijo(a) que no debe jugar con fósforos ni encendedores. Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance del niño. No fume dentro de la casa. Muchos incendios caseros se producen por un cigarrillo que no se apagó por completo.



## Seguridad en el auto

**Los choques de auto** son uno de los más **grandes peligros** para la vida y la salud de su hijo(a). La compresión causada al cerebro y al cuerpo de un niño(a) durante un choque o un frenazo repentino, incluso a baja velocidad, puede causar lesiones graves o la muerte. **Para prevenir estas lesiones, su hijo(a) debe ir sentado(a) en un asiento de seguridad o en una silla elevadora (booster seat) con cinturón de seguridad CADA VEZ** que vaya en auto. Su hijo(a) debe usar un asiento de seguridad o una silla elevadora hasta tanto el cinturón de regazo se ajuste bien a las caderas del niño y el cinturón transversal atraviese el hombro y no la cara o el cuello del niño (por lo general cuando llega a 80 libras de peso y mide 4 pies, 9 pulgadas de altura). **La silla trasera es el lugar más seguro para todos los niños que viajan en auto.** Dé un buen ejemplo. Póngase el cinturón de seguridad y asegúrese de que todos los demás adultos que van en el auto también lo hagan.



## Peligros de las armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas de fuego corren más peligro de dispararse a sí mismos o de que les dispare un amigo o familiar que de ser heridos por un asaltante. Las pistolas son especialmente peligrosas. Es mejor no tener armas dentro de la casa. Si decide tener un arma, manténgala descargada y en un lugar bajo llave separada de las balas. Pregunte si en las casas que su hijo frecuenta o donde lo cuidan hay armas de fuego y cómo las guardan.



**¿Sabría cómo ayudar a su hijo(a) si sufre una lesión? Coloque los números de emergencia junto al teléfono hoy mismo. Aprenda las técnicas de primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar). Prepárese por el bien de su hijo(a)!**

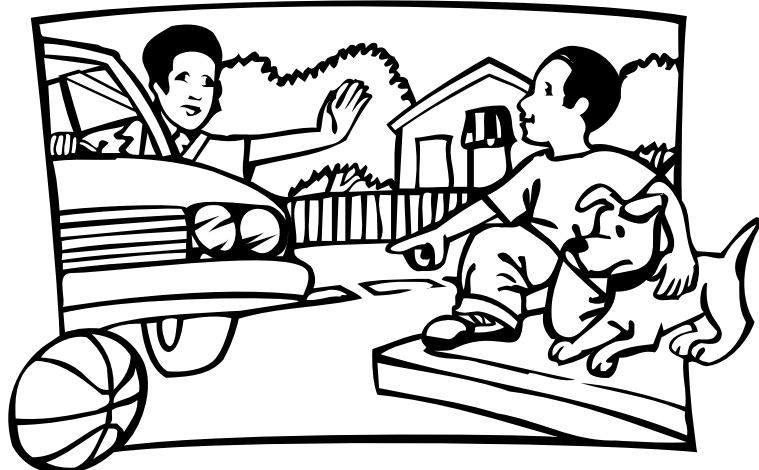
## LOS NIÑOS Y LA SEGURIDAD

**Apreciado padre de familia:** Su hijo(a) ya tiene la edad suficiente para empezar a aprender cómo se previenen lesiones. Las siguientes actividades están diseñadas para ayudarle a su hijo(a) a pensar en las medidas de seguridad. Lea los mensajes con su hijo(a) y coméntenlos. Después, lleve esta hoja de seguridad a la casa y colóquela donde todos puedan verla.

**Un hábito de seguridad se forma con el tiempo. Unos a otros pueden recordarse lo que deben hacer. La seguridad debe ser parte importante de su vida.**

## Precauciones al montar en bicicleta

Usa siempre un  cuando montes en  ¡Acostúmbrate a usar el casco!



## Precauciones en la calle

No atraveses nunca la calle corriendo. La calle no es un lugar seguro para los niños. Cuando llegues al borde de la acera...

**Instrucciones:** Muéstrale a Juan el borde de la acera. Colorea el borde de la acera. Después colorea el resto del dibujo.



La información que se encuentra en esta publicación no debe usarse como un sustituto a la atención médica y consejo de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento, su pediatra pueda recomendar, en base a hechos y circunstancias individuales.