



CONSEJOS PARA LA FAMILIA



BICICLETAS:

RECORDATORIOS PARA ADULTOS, LECCIONES PARA NIÑOS



1. Use un casco.

- A. Asegúrese de que el casco se ajusta a la parte superior de la cabeza y no se inclina hacia atrás ni hacia adelante.
- B. Pruebe hacer un control con los Ojos, las Orejas y la Boca
 - Control con los OJOS: Colóquese el casco en la cabeza. Mire hacia arriba, debe poder ver el borde del casco. El borde debe estar como a una distancia de dos dedos de ancho por encima de las cejas.
 - Control con las OREJAS: Asegúrese que las cintas del casco formen una "V" debajo de sus orejas cuando están ajustadas. Las cintas deben estar bien ajustadas pero deben sentirse cómodas.
 - Control con la BOCA: Abra su boca tan grande como pueda. ¿Puede sentir el casco abrazando su cabeza? Si no es así, ajuste las cintas y asegúrese que el broche esté contra su piel.
- C. Después de un choque o cualquier impacto que afecte al casco, de manera visible o no, reemplácelo de inmediato.

2. Siga las reglas del camino.

- A. Circule en sentido del tránsito y obedezca las mismas leyes que los conductores.
- B. Use el carril más a la derecha en la dirección en la que viaja.
- C. Obedezca todos los dispositivos de control de tránsito, como los letreros de alto, las luces y las indicaciones de los carriles.
- D. Siempre mire para atrás y use las señales con la manos y el brazo para indicar su intención de detenerse, cambiar de carril o doblar.
- E. Hasta los 10 años de edad, andar en bicicleta debe estar restringido a caminos sin tránsito vehicular, como aceras y senderos.

3. Sea visible.

- A. Vaya por lugares donde los conductores puedan verlo.
- B. Vista ropa de colores brillantes en todo momento.
- C. Por la noche, use una luz delantera blanca y una luz trasera roja o reflector. Use cinta o ropa reflectante.

4. Sea predecible.

- A. Vaya en línea recta y no cambie de dirección entre los autos estacionados.
- B. Haga contacto visual con los conductores para hacerles saber que está allí.

5. Anticipe los conflictos.

- A. Manténgase alerta del tránsito que lo rodea y esté preparado para realizar una acción evasiva.
- B. Aprenda técnicas de frenado y de giro para evitar choques.
- C. Sea aun más cuidadoso en las intersecciones.



CONSEJOS PARA LA FAMILIA



PATIOS DE JUEGOS:

1. Siempre supervise a los niños mientras usan los juegos del patio de juegos. Permanezca donde pueda verlos y oírlos.
2. Asegúrese de que las escuelas y los centros de cuidado infantil tengan juegos adecuados para la edad y en buenas condiciones en el patio de juegos y de que supervisores capacitados se encuentren presentes en todo momento mientras los niños están en el patio de juegos.
3. Los materiales recomendados para las superficies incluyen arena, gravilla, virutas de madera, mantillo y caucho molido. Las alfombras de caucho, el césped sintético y otros materiales artificiales también son superficies seguras y requieren menos mantenimiento.
4. Si hay algún riesgo en un patio de juegos público o área de juegos, infórmelo de inmediato (a la escuela, a la autoridad de parques o al concejo municipal). No permita que los niños usen los juegos hasta que sean seguros.
5. Quite los cordeles de los cuellos y las capuchas de todos los abrigos de los niños. Nunca permita que los niños usen cascos, collares, bolsas, bufandas o ropa con cordeles mientras juegan en los patios de juegos.



INCENDIOS, QUEMADURAS Y ESCALDADURAS:

1. Permanezca en la cocina cuando cocina. Dejar la cocina desatendida es la principal causa de incendios domésticos y lesiones relacionadas con el fuego en los hogares.
2. Tenga detectores de humo que funcionen bien en su hogar. Asegúrese de probar las alarmas a menudo para corroborar que las pilas funcionan bien. Cambie las pilas cada vez que cambie los relojes debido al cambio de hora en verano.
3. Establezca una "zona sin niños" de tres pies de distancia de la estufa. Cocine con los quemadores traseros y las manijas de las ollas hacia atrás de modo tal que los niños no puedan jalar objetos calientes de la estufa.
4. Planifique y practique dos rutas de escape desde cada habitación de la casa. Es importante tener una ruta de escape alternativa en caso de que una esté bloqueada por el fuego.
5. Escoja un lugar de reunión seguro al aire libre, lejos de su casa, donde irá la familia en caso de emergencia.
6. Coloque el calentador de agua a 120 grados F para evitar quemaduras con agua.



INTOXICACIÓN:

1. Programe el número del Centro de Control de Intoxicaciones (Poison Control Center) en su teléfono celular para tenerlo a mano en caso de necesitarlo: **1-800-222-1222**.
2. Los productos domésticos como los limpiadores, los insecticidas, los cosméticos, los suministros de arte y los medicamentos se deben guardar en lugares altos, lejos y fuera del alcance de los niños. Use trabas de seguridad en los gabinetes según corresponda.
3. Compre paquetes y recipientes a prueba de niños cuando estén disponibles.
4. Mantenga los productos y los medicamentos en sus recipientes originales para evitar confusiones.
5. Siempre lea la etiqueta y siga las indicaciones del producto que esté usando.

