

# Hoja Informativa Del Centro De Prevención De Lesiones



Arkansas  
Children's

HOSPITALS • RESEARCH • FOUNDATION



# Tabla De Contenido

## Recreación Seguridad

	<b>Vehiculos todo terreno</b>	<b>Pg 2</b>
	<b>Cascos</b>	<b>Pg 3</b>
	<b>La bicicleta</b>	<b>Pg 4</b>
	<b>Concusión</b>	<b>Pg 5</b>
	<b>Prevención de mordedura de perro</b>	<b>Pg 6</b>
	<b>Seguridad en la caza</b>	<b>Pg 7</b>
	<b>Hidratación</b>	<b>Pg 8</b>
	<b>Seguridad peatonal</b>	<b>Pg 9</b>
	<b>Seguridad en el area de juegos</b>	<b>Pg 10</b>
	<b>Seguridad de juguete</b>	<b>Pg 11</b>
	<b>Seguridad en el agua</b>	<b>Pg 12</b>

## Seguridad En El Hogar

	<b>Seguridad en el baño</b>	<b>Pg 13</b>
	<b>Prevencion contra quemaduras</b>	<b>Pg 14</b>
	<b>Cuando llore el bebe</b>	<b>Pg 15</b>
	<b>Seguridad para prevenir caidas</b>	<b>Pg 16</b>
	<b>Seguridad en la casa</b>	<b>Pg 17</b>
	<b>El dormir seguro para infantes</b>	<b>Pg 18</b>

## Seguridad De Los Vehículo De Motor

	<b>Asientos de seguridad elevados</b>	<b>Pg 19</b>
	<b>Seguridad para el niño que es pasajero</b>	<b>Pg 20</b>
	<b>Conducción distraida</b>	<b>Pg 21</b>
	<b>Niños en autos calientes</b>	<b>Pg 22</b>
	<b>Motocicletas</b>	<b>Pg 23</b>
	<b>Adolescentes que manejan</b>	<b>Pg 24</b>

## Lesiones Intencionales

	<b>El maltrato de niños</b>	<b>Pg 26</b>
	<b>Armas de fuego</b>	<b>Pg 27</b>
	<b>Violencia entre personas</b>	<b>Pg 28</b>
	<b>El suicido</b>	<b>Pg 29</b>
	<b>Vilencia juvenil</b>	<b>Pg 30</b>

Solo toma un momento para que ocurran las lesiones, pero también solo toma un momento evitar que ocurran esas lesiones, como ponerse un casco, supervisar adecuadamente a los niños que nadan o asegurarse de que el arma de fuego esté bloqueada y almacenada adecuadamente.



## SEGURIDAD PARA VEHICULOS TODO TERRENO

**Vehículos para todo terreno (VTT)** son muy populares entre los jóvenes, especialmente los que viven en áreas rurales. A medida que la popularidad de los VTTs ha aumentado, también han aumentado el número de muertes y de lesiones. El Hospital de Niños de Arkansas admite a más de una criatura a la semana a causa de lesiones relacionadas con un VTT.

### Siempre planifique su viajes T.R.I.P.S.S.

**T** **Para Entrenamiento**  
Tome un curso de seguridad y manejo conducido por el Instituto de Seguridad de VTT (ATV). Póngase en contacto con la Universidad de Arkansas y su coordinador del Servicio de 4-H de Extensión Cooperativa al: [www.uaex.edu](http://www.uaex.edu).

**R** **Para el Manejo Fuera de Carreteras**  
Maneje siempre por senderos de tierra (no pavimentados). Los neumáticos no están hechos ni para caminos pavimentados ni para los de grava suelta. Si usted maneja sobre estos caminos, puede perder control de su VTT.

**I** **Para Peligros de Conducción Entorpecida**  
Manejar un VTT requiere toda su atención. El alcohol y otras drogas pueden reducir su juicio, nublar su visión y reducir su tiempo de reacción.

**P** **Para Planificar a Futuro**  
Planifique su viaje antes de viajar en un área, buscando vallas alambradas, tocones de árboles y otros peligros. Avísele a alguien adónde va a viajar y cuándo va a estar de regreso.

**S** **Para Conductor Único**  
La mayoría de los VTTs son hechos para un solo chofer. No maneje con pasajeros.

**S** **Equipo de Seguridad**  
Maneje su VTT solamente cuando lleve puesto casco, botas, pantalones largos, camisa de manga larga y guantes.



### ¿Qué dice su médico de los VTTs?

La Academia de Pediatría recomienda que los niños menores de 16 años de edad no monten en VTTs. Por favor considere las siguientes recomendaciones:

- **Curso de seguridad de manejo de VTTs por el Instituto de Seguridad de VTTs** – Un curso práctico recomendado para todos los miembros de familias que monten en VTTs. Póngase en contacto con la Universidad de Arkansas y su coordinador del Servicio de 4-H de Extensión Cooperativa al: [www.uaex.edu](http://www.uaex.edu)
- **Supervisión directa para choferes jóvenes** – Adultos necesitan supervisar a los jóvenes menores de 16 años de edad.
- **Reglas de la casa** – Los padres u otros adultos deben dar buenos ejemplos en cuanto el uso seguro de un VTT.
- **Controle las llaves** – Mantenga las llaves del VTT bajo llave hasta que los adultos puedan supervisar su uso.
- **¡Un casco para cada pasajero!**





# CASCOS

## Todo Sobre Cascos

Montar bicicletas y triciclos es una actividad divertida y saludable para niños. Dedique el tiempo para hablar con su niño sobre el equipo de seguridad, especialmente los cascos, antes de que emprendan su primer paseo.

### Póngaselo bien ... ¡Cada vez!

Observe la regla **2-4-1** para asegurarse que el casco de su niño/a es usado correctamente. Después de ajustarlo a la regla, haga que su niño/a sacuda la cabeza. Si está bien puesto, el casco quedará apretado.



**2**  
**Dos dedos**  
por encima de la  
ceja a la parte inferior  
de tu casco



**4**  
**Cuatro dedos**  
para formar una V  
alrededor de la parte  
inferior de tus orejas



**1**  
**Un dedo**  
por debajo de la  
correa debajo  
tu barbilla

### Para encontrar el casco correcto para su niño/a

- Seleccione un casco que cumpla o exceda los estándares de seguridad impuestos por la Comisión Norteamericana para la seguridad del producto al consumidor (CPSC en inglés). Busque la marca del CPSC que se encuentra dentro del casco.
- Siempre compre un casco nuevo. Los cascos están diseñados para funcionar en un solo choque. Después, han de ser reemplazados.
- Permita que su niño/a seleccione su propio casco. Es más probable que su niño/a se ponga el casco si le gusta el color y el estilo.



### El casco puede reducir el riesgo de lesiones severas del cerebro

#### Comience temprano

Asegúrese de que su niño/a se pone un casco con su primer triciclo.

#### Sea modelo

Si usted se pone un casco, las probabilidades indican que sus hijos se los pondrán, también.

#### Conviértalo en un hábito

Ellos eventualmente recordarán el casco sin necesitar que se les tenga que decir.

#### “No casco. No paseo.”

Hágalo regla.



## SEGURIDAD AL MONTAR LA BICICLETA

### Ciclismo Saludable y Seguro

La bicicleta es una fuente de orgullo y un símbolo de libertad para adultos y niños. También es una forma muy buena de hacer ejercicio. Pero muy a menudo, la gente se lastima o hasta mueren, cuando no siguen las reglas básicas de seguridad al montar bicicleta. La siguiente información es esencial para que cada vez que monte bicicleta sea de una forma segura.

### El Escoger la Bicicleta Apropiaada

- Mientras está sentado en el asiento con las manos en el manubrio, usted debería tocar el piso con sus dos pies.
- Debería poder poner los dos pies en la tierra, dejando más o menos una pulgada de distancia entre su cuerpo y la barra de en medio de la bicicleta.
- Cuando compre una bicicleta con frenos de mano, asegúrese que usted o el menor pueden agarrar cómodamente los frenos y ejercer suficiente presión sobre los frenos para que la bicicleta se pare.
- Si va a comprar una bicicleta para un menor, llévelo con usted. De esta forma se asegurara que la bicicleta es del tamaño apropiado.

### Siga las Reglas de la Carretera

- Maneje en la misma dirección que los demás vehículos, no en contra. Manténgase alejado, lo más que pueda, hacia la derecha.
- Respete las señales de tráfico. Deténgase en cada señal de parada (Stop) y semáforos.
- Deténgase y mire a la izquierda, derecha, y después otra vez a la izquierda antes de entrar a una calle u cruzar una intersección. Mire hacia atrás y dele el paso al tráfico que viene atrás suyo antes de girar a la izquierda.
- Siempre guarde su bicicleta cuando el sol se oculte. Nunca monte bicicleta de noche.
- ¡Asegúrese de aprender las señales manuales de tráfico!

### Que Vestir al Montar Bicicleta

- Use un casco que cumpla las regulaciones de calidad desarrolladas por la Comisión de Protección al Consumidor. Busque la calcomanía con el sello de ellos en el casco o en la caja.
- Use ropa brillante y materiales reflectivos, especialmente en días nublados, para que los motoristas puedan verlos fácilmente.
- Use ropa tallada. La ropa floja, los cordones y las correas de las mochilas pueden enredarse en la bicicleta.
- Asegúrese que puede oír lo que pasa a su alrededor. El usar audífonos puede ser peligroso.

### Recuerde su ABC

**A** Aire – ¿Están las llantas infladas apropiadamente?

**B** Barras y Frenos – ¿Están los frenos en buenas condiciones, y las barras están firmes y a la altura indicada?

**C** Cadena -- ¿Esta la cadena bien estirada y con aceite?

### Aprenda y Use las Señales de Mano

Los ciclistas deben usar las señales de mano para indicar hacia donde se dirigen. Las señales de mano incrementan su seguridad al montar en bicicleta.



Señal de mano derecha



Señal de mano izquierda



Señal de parada





# CONCUSIÓN

## Vigilando las concusiones

Una concusión es un tipo de daño traumático al cerebro (TBI) causado por un golpe a la cabeza. Aún un golpe leve o un golpe más fuerte puede ser algo serio. Las señales de una concusión no se presentan hasta días o semanas después de la concusión. Busque atención médica enseguida si usted sospecha señales de concusión en su hijo.

## Señales de una concusión

Busque por algunas de estas señales si su hijo ha tenido un chichote o un golpe a su cabeza. Acuérdesse que estas señales pueden presentarse enseguida o presentarse mucho más adelante.

- Aparece deslumbrado o desorientado
- Fácilmente se confunde
- Se olvida instrucciones
- Se mueve despacio y torpemente
- Contesta preguntas lentamente
- Pérdida de conciencia (aún brevemente)
- Enseña cambios en su comportamiento y personalidad
- No se acuerda de los eventos antes y después del golpe o caída
- Desarrolla nuevos problemas en la escuela incluyendo cambios en su concentración y comportamiento.

## Si usted piensa que su niño tiene una concusión:

- **Busque atención médica enseguida.** Un profesional de cuidados de salud necesita mirar a su hijo para decidir que tan serio está herido.
- **Mantenga a su hijo fuera del juego.** El cerebro necesita tiempo para sanarse después de una concusión. Los niños que regresan a sus actividades o comienzan a jugar muy pronto después de una lesión están en un riesgo más alto para obtener otra concusión. Una segunda o múltiple concusiones pueden causar daño cerebral permanente hasta la muerte.
- **Avisé al entrenador o a la enfermera de la escuela sobre alguna concusión.** Estas personas deben saber de la lesión de su hijo para que ellos pueden vigilarle cuando juega y en la escuela.
- **Su hijo necesita una autorización médica.** Después de la autorización médica, regresar al deporte debería seguir un protocolo de paso prudente, con condiciones para atrasar el regreso al juego basado en un regreso de señales o síntomas.
- **Para obtener más información, visite:** [www.ahsaa.org/activity/73/sports-medicine](http://www.ahsaa.org/activity/73/sports-medicine)



## Prevenir Concusiones

Hable con sus hijos para asegurarse que están tomando los pasos correctos para prevenir las concusiones.

### Asegúrese que ellos:

- Siguen las instrucciones de seguridad de su entrenador
- Practiquen un buen espíritu deportivo
- Usen equipo de protección hecho para su actividad (casco, almohadillas, protectores, etc.). Este equipo debe quedarles bien y debe estar en buena mantenimiento.
- Sepan las señales y síntomas de una concusión. Los niños deben avisar a su entrenador o a usted si sienten que les sucede algo malo.



## PREVENCIÓN DE MORDEDURAS DE PERROS

Los perros pueden ser grandes compañeros pero incluso uno tan tierno puede morder a veces. Según el American Veterinary Medical Foundation:

- 4.5 millones de personas son mordidas cada año en los Estados Unidos.
- Los niños son las víctimas más comunes de mordeduras de perro.
- La mayoría de las mordeduras son de perros familiares a la persona.
- 1 en 5 mordeduras necesitan atención médica.

Aquí hay algunos consejos para evitar mordeduras de perro.

### Para El Público en General

- Pedir permiso para tocar el perro de alguien.
- Permita que el perro te huela antes de tocar y mantenerse quieto mientras el perro te huele.
- Instruir a los niños a no agarrar y/o tironear las orejas y cola del perro.
- Si es tirado al suelo, hágase bolita colocando sus manos sobre su cabeza y cuello. Proteja su rostro.
- Nunca moleste a un perro que este durmiendo, comiendo, o este cuidando a sus cachorros.
- Nunca alcance para un perro a través de una cerca.

### ¿Qué puede hacer el dueño del perro?

- Socialice a su mascota.
- Mantenga las vacunas de su perro al día.
- Obedezca las leyes sobre correas y entrene a su perro las ordenes básicas de "siéntate" y "quieto".
- Evitar dejar solos los niño(s) con un perro especialmente los niño(s) menores de 10 años.
- Evitar dejar a los niños que agarren los juguetes del perro.
- No pase corriendo junto a un perro.
- No dejes que un perro se cerca a tu rostro.

### Si es mordido

- Sujete al perro(s).
- Revise la condición de la víctima. Llame 911 si se requiere.
- Proporcione información sobre la vacunación más reciente si el perro es suyo. Si el perro no le pertenece, busca las etiquetas o el dueño para encontrar los registros de vacunación.
- Cumpla con las leyes locales sobre la propiedad del perro.
- Consulte a su veterinario.

### Lenguaje Corporal Del Perro

Manténgase consciente de las señales que indican cuando un perro está listo para interacción con humanos.



Agresión



Ansioso



Tranquilo





## SEGURIDAD EN LA CAZA

La caza es una actividad agradable para muchos niños y adultos. Aun así, cada año muchas personas son lesionadas o inclusive mueren. Esas consecuencias innecesarias pueden ser prevenidas siguiendo estos sencillos pasos.

### 10 Consejos para la Seguridad con las Armas

Trate cada arma como si estuviera cargada.

Siempre sepa dónde está apuntando el arma.

Descargue las armas cuando no las esté usando.

Asegúrese de que el barril esté libre de basura antes de cargar el arma.

Asegúrese de apuntar antes de tirar el disparador.

Apunte solamente el arma a algo que planea tirar.

Si usted se sube a un soporte, árbol, cerca o cruza una zanja asegúrese de que todas las armas de fuego están descargadas.

Las superficies planas/duras y el agua son inseguras para dispararles.

Las armas y las municiones se deben almacenar en lugares separados.

Caze y haga ejercicios de tiro cuando esté sobrio.

### Consejos Básicos de la Seguridad en la Caza

Tome una clase de Educación de Seguridad de los Cazadores - ES LA LEY. Llame a la Comisión de Caza y Pesca de Arkansas (AGFC), al (800) 364-4263 | (501) 223-6300

<http://www.agfc.com/education/pages/educationhunter.aspx>

#### VÍSTASE PARA SER VISTO Y PERMANECER CALIENTE

Siga las reglas anaranjadas del cazador - vístase apropiadamente para el clima y el tiempo que estará expuesto a la intemperie.

#### CUANDO USAR UN ATV

Siempre lleve su arma descargada y asegurada en una caja para armas

#### CARGUE SU ARMA CUANDO LLEGUE AL LUGAR

Mantenga su arma de fuego descargada hasta que esté sentado y seguro en su punto de caza

#### HAGA UN PLAN ANTES DE CAZAR

Los menores de edad deben siempre estar con un adulto que ha pasado la clase de educación de cazadores y todos los miembros del grupo de casería deben estar conscientes del sitio de caza correspondiente a cada uno.

#### AVISE A ALGUIEN

Un adulto que no irá de casería con usted, debe saber siempre el lugar en donde usted estará y la hora que usted piensa regresar.



## HIDRATACIÓN

### Tome Suficiente Agua

Deshidratación ocurre cuando la cantidad de líquidos que una persona esta tomando es menor que la cantidad de líquidos perdidos por el sudor, la orina, la diarrea, y el vomito. Deshidratación es muy común con el ejercicio afuera y puede causar problemas más serios como el golpe de calor e hipertermia. Es importante mantenerse bien hidratado tomando bastante agua.

#### Señales de deshidratación:

- Sed
- Boca seca o pegajosa
- Dolor de cabeza
- Calambre de los músculos
- Irritabilidad
- Fatiga extrema o debilidad
- Mareos

#### Si alguien esta deshidratado o con agotamiento de calor:

- Muévelo a un lugar fresco y enfríe el cuerpo con agua.
- Dele agua fría o una bebida deportiva para tomar. Busque atención médica enseguida si no puede beber.
- Levántele las piernas de 8 a 12 pulgadas.
- Quítele cualquier equipo y ropa excesiva.
- Reciba aprobación de un profesional de salud de niños y jóvenes antes de regresarlos a jugar.

#### Si alguien esta teniendo hipertermia:

- Llame al 911 enseguida.
- Métalo en agua fresca. Añada bastante hielo al agua y continúe removiendo.
- No permita que los niños y jóvenes regresen al juego hasta que un profesional de salud esté de acuerdo en que pueda regresar al juego.



### Deshidratación y los Niños

Hable con sus hijos para asegurarse que ellos están tomando los pasos necesarios para prevenir la deshidratación mientras juegan.

Previendo la deshidratación mantendrá a su hijo seguro de problemas serios como un agotamiento de calor e insolación.

Asegúrese que ellos:

- Beban agua 30 minutos antes de empezar a jugar
- Tomen un descanso cada 15 a 20 minutos para beber más. No espere hasta que su niño le diga que tiene sed.
- Beban suficiente agua después de terminar el juego.



## SEGURIDAD DEL PEATÓN

### ¡Camine de esta manera!

Caminar es una actividad saludable y una gran manera de que toda la familia disfrute del aire libre. Sin embargo, es importante estar conscientes de los riesgos a la hora de caminar, especialmente alrededor del tráfico. Los siguientes consejos le ayudarán a hacer del caminar una actividad divertida y segura para todos.

#### Cuatro Riesgos Mayores:

- 1. Intersecciones** - Cuando camine, cruce la calle en las intersecciones marcadas.  
Pero compruebe SIEMPRE los coches antes de cruzar. Las intersecciones suelen tener un tráfico pesado.
- 2. Vehículos retrocediendo** - Nunca asuma que un conductor le pueda ver, especialmente si usted está caminando detrás del coche. Esté atento a los coches parados en cada entrada para vehículos, a las intersecciones donde los carros pueden cruzar y a los carros que están saliendo o retrocediendo.
- 3. Los conductores no ven a los peatones** - Sólo porque usted puede ver a los conductores no quiere decir que ellos le pueden ver. Use ropa clara o iridiscente y lleve una linterna si camina al amanecer o al atardecer.
- 4. Confianza** - Las medidas de seguridad, tales como pasos peatonales y los semáforos son para mantenernos a salvo. Pero no siempre previenen que sucedan las lesiones. Siempre esté atento a lo que está sucediendo a su alrededor.

#### Cruce la calle de la manera correcta

- Pare en la acera o en el borde de la calle.
- Mire a la izquierda, derecha, izquierda, delante y detrás para ver si hay tráfico.
- Espere hasta que no haya tráfico para comenzar a cruzar.
- Siga viendo si hay tráfico hasta que termine de cruzar.
- Camine, no corra, al otro lado de la calle.
- Obedezca todas las señales de tránsito.
- Hágase visible antes de caminar delante de un coche en un paso de peatones ya sea saludando al conductor y esperando que el conductor le devuelva el saludo o estableciendo contacto visual con el conductor.
- Use ropa brillante.
- Escoja las rutas que tienen aceras. Si no hay acera, camine de frente al tráfico y permanezca lo más a la izquierda posible.
- Limite el número de cruces de calles.
- Evite cruzar calles muy transitadas o de alta velocidad.
- Camine con un amigo cuanto sea posible.
- No escriba textos en el teléfono mientras usted camina.

#### Caminando con los niños

Los niños deben entender las reglas del caminar seguro. Deben mantener la ruta escogida por los padres. No deben tomar atajos que puedan ser peligrosos.

Se necesita tiempo y práctica para que los niños desarrollen la capacidad de lidiar con mucho tráfico. Cuando crezcan, serán capaces de juzgar correctamente la velocidad y la distancia del tráfico.

No hay una edad mágica cuando los niños son lo suficiente maduros para caminar sin un adulto. Como padre, usted debe decidir si su hijo tiene las habilidades y los conocimientos para hacerle frente al tráfico de forma segura.

Siempre tome la mano del niño al cruzar calles muy transitadas y en los estacionamientos.

#### Ponga a prueba las habilidades de su hijo mientras camina

- ¿Puede su niño escuchar a un coche o camión que viene? ¿Qué puede estar interfiriendo con su audición?
- ¿Pueden sentir el movimiento de la tierra?
- ¿Pueden ver el tráfico que se aproxima?
- ¿Puede el tráfico en dirección contraria verlos?





## SEGURIDAD EN EL AREA DE JUEGOS

### Juego Seguro

Las áreas de juego son buenos lugares para que los niños prueben y desarrollen sus capacidades físicas. Siempre hay algunos peligros en todas las áreas de juegos, ya sea el columpio en el patio de casa o un parque público. Para que su niño esté seguro mientras que juega siga el listado de verificación S.A.F.E.:

### Listado de Verificación S.A.F.E

#### (S) Supervisión está importante.

Adultos deben vigilar en todo momento a los niños en las áreas de juegos. Tienen que estar al tanto de cualquier peligro y listos a intervenir si un niño necesita ayuda.

#### (A) Jugar con equipo para la edad apropiada.

Niños menores de 5 años deben jugar en un área separada de los niños mayores para mantener el juego divertido y seguro para todos. Los niños pequeños también necesitan jugar con equipo que es adecuado para su tamaño. Jugar con equipo hecho para niños más grandes puede resultar en lesiones.

#### (F) Las caídas al suelo están amortiguadas.

Una caída sobre concreto, asfalto o inclusive la tierra y grama podría resultar en una lesión grave. Busque áreas de juegos que tengan arena, pedacitos de madera o alfombras de caucho debajo de columpios, subibaja y gimnasios. Todas estas superficies amortiguarían a su niño si él o ella se cayeran.

#### (E) El equipo es seguro.

Revise el equipo antes de cada sesión de juego. Asegúrese que todo está anclado seguramente al suelo y que todo el equipo está en buen estado de funcionamiento. Busque ganchos S que estén abiertos u otras piezas que podrían engancharse en la ropa de su niño. También revise por óxido o pernos expuestos y bordes afilados o puntas. Si está en casa cubra estas áreas con caucho protector. Si está en un área de juegos pública reporte el problema a las autoridades correspondientes.



### Reglas de Seguridad

Enséñele a su niño nunca caminar en frente o detrás de los columpios cuando otros se columpian.

Siempre usar la escalera para subirse al resbaladero. Nunca subir por la superficie de deslizamiento.

Dígale a su niño que no empuje en la escalera del resbaladero. Asegúrese que los niños se deslicen uno a la vez.

Niños menores de 4 años no deben usar gimnasios o cualquier otro equipo para trepar que es más alto que ellos.



## PIENSE EN LOS JUGUETES SEGUROS

Los niños reciben regalos durante las fiestas, cumpleaños, y para cualquier ocasión. Cada año se estima que venden 3 mil millones juguetes y juegos en los EEUU, y cada tres minutos un niño es tratado en una sala de emergencias por una lesión relacionada con un juguete. En promedio de 265,000 niños menor de 14 años de edad son tratados en los departamentos de emergencias cada año. Para proteger a sus hijos, lea la etiqueta de los fabricantes y siga las instrucciones para armar el juguete. Siga las recomendaciones para edades basándose en el nivel de desarrollo necesario para el juguete y para la seguridad del mismo. Visita [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov) para comprobar si tienes alguno de estos juguetes.

### Los Niños Pequeños – Evite los juguetes con piezas pequeñas

- Usar un instrumento para probar piezas pequeñas. Si un juguete se puede caer a través de la abertura de un galón de leche considérela un peligro de asfixia para los niños pequeños.
- Evita juguetes de imanes. Los juguetes magnéticos pueden ser ingeridos fácilmente y pueden causar lesiones internas serias.
- Separa los juguetes. Mantenga los juguetes diseñados para los niños mayores fuera del alcance de los más pequeños.

### Los Niños Mayores – A medida que los niños crecen, están más propensos a las lesiones que ocurren por juguetes montables.

- Hágalo la regla para usar el casco. Asegúrese de que el casco sea del tamaño adecuado para su niño y que esté bien ajustado a su cabeza. Dígale a su(s) hijo(s) que deben usar un casco cuando estén montando bicicletas, scooters, patinetas u otros juguetes de movimiento que requiere equilibrio. También se recomiendan las almohadillas de codo y rodilleras.
- Evita andar cerca de la calle. Exige que los niños anden solo por espacios abiertos y planos, y lejos del tráfico.
- Supervise. Supervise atentamente los niños menos de 8 años de edad cuando están montando un juguete montable.
- VTTs. Los vehículos para todo tipo de terreno (VTTs) no son juguetes. Los VTTs son vehículos poderosos y pueden causar lesiones graves o la muerte. La Academia de Pediatría recomienda que los niños menores de 16 años de edad no monten en VTTs.



### Piense en las pilas

Busca juguetes con compartimientos de pilas que se tengan que abrir con destornillador o que tengan un mecanismo de cierre resistente a los niños. Las pilas pueden ser tóxicas cuando se ingieren.

Las pilas litio de botón pueden ser especialmente peligrosas. Si esta tragado, las pilas se atascan en la garganta y una corriente eléctrica es accionada por la saliva que causará quemaduras eléctricas en tan poco tiempo como 2 horas.

Si sospecha que su hijo ha ingerido una pila de botón, diríjase de inmediato a la sala de emergencias más cerca.



## WATER SAFETY

### Seguridad en el agua y alrededor del agua

Arkansas tiene muchos lagos, ríos y riachuelos que son perfectos para nadar y navegar en bote. Ya sea en una alberca (piscina), playa o lago, en un barco pesquero, una lancha motora, en un barco de vela o en un vehículo personal acuático (como una moto de agua), la recreación acuática puede ser peligrosa.

#### Precauciones contra el ahogo

- No deje a su niño solo cerca del agua, ni por un segundo.
- Manténgase a un brazo de distancia de su niño cuando esté en el agua. Con niños menores de 5 años, usted debe poder tocarlos en todo momento.
- Tanto niños como adultos deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando estén dentro o alrededor de ríos, lagos, riachuelos, o cualquier otro embalse de agua.
- Las clases de natación no hacen a uno "a prueba de ahogo"
- Nunca nade solo. Nunca mezcle el nadar con drogas o alcohol.
- Nunca se lance de cabeza en agua de menos de 9 pies de profundidad o si no sabe la profundidad.
- Los adultos deben aprender a hacer RCP-Reanimación Cardiopulmonar (CPR en inglés)
- Retire todos los juguetes del agua después de usarlos para que los niños no tengan tentación.
- Use una valla de 4 lados y de por lo menos 4 pies de altura para encerrar su piscina o su bañera "spa", con puertas que se cierren solas y se queden seguras con una aldaba/ pestillo. Las puertas de la verja deben abrirse hacia afuera de la piscina y la verja no debe poderse trepar.

#### Sepa y entienda las leyes de Arkansas sobre vehículos personales náuticos y sobre la navegación en bote.

- Cualquier persona nacida en o después del año 1986 debe pasar un curso de educación sobre navegación de botes (barcos) ofrecida por La Comisión de Caza y Pesca de Arkansas (AGFC) para operar una lancha motora, un barco de vela o una moto acuática.
- Siempre que esté en el agua debe llevar consigo la tarjeta de educación sobre uso de botes/barcos.
- Visite el sitio de internet de AGFC en [www.agfc.com/education/Pages/EducationBoating.aspx](http://www.agfc.com/education/Pages/EducationBoating.aspx) para aprender más sobre las leyes de navegación en barco.
- En Arkansas, niños de 12 años o menos deben llevar puesto un chaleco salvavidas aprobado por USCG cuando van en barco o estén en el agua.

#### Consejos para chalecos salvavidas

- Todos los niños y adultos deben llevar un chaleco salvavidas durante cualquier actividad de navegación.
- Chalecos con collares de flotación son buenos para niños pequeños para que tengan la cara fuera del agua.
- Para asegurarse de que el chaleco le queda bien, ajuste todas las correas o cierre la cremallera. Tire del chaleco hacia arriba desde los hombros. Si el chaleco puede levantarse por encima de la barbilla, es demasiado grande.
- Los padres deben servir de modelo en el uso de chalecos de forma consistente.



- Usted debe tener al menos 16 años para manejar un vehículo personal acuático (PWC)
- Toda persona en un PWC debe llevar un equipo de flotación personal aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (U.S. Coast Guard).
- No use alcohol o drogas antes o durante el manejo del vehículo acuático o cuando vaya de pasajero.
- Obedezca los límites de velocidad.
- No opere el vehículo acuático durante la noche.
- Evite los saltos del vehículo en el agua.
- Los vehículos acuáticos no deben usarse donde hay personas nadando.
- Tenga a alguien de por lo menos 12 años de edad, que observe a la persona que usted arrastre detrás del vehículo acuático.
- Considere el uso de equipo de seguridad como cascos, traje de buzo, guantes, calzado y gafas de protección (recomendado por la Asociación de Industria de vehículos personales acuáticos)





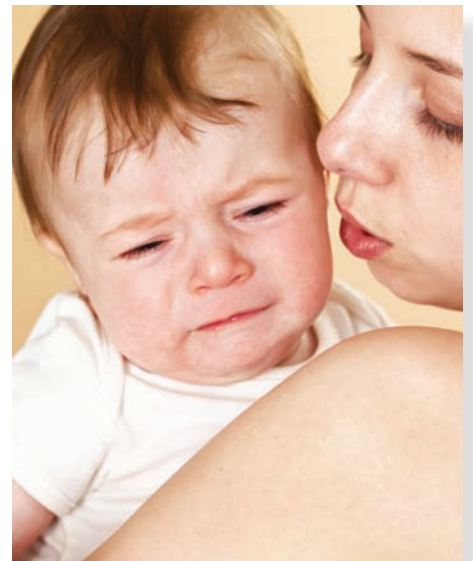
## LA SEGURIDAD EN EL BAÑO

### Mantener la Seguridad en el Baño

Las burbujas de jabón, salpicaduras, y juguetes de baño son diversiones para los bebés y los niños pero también pueden ser peligrosos. Tenga en mente estos consejos de seguridad para mantener el baño de sus niños divertido y seguro.

### Consejos de Seguridad en el Baño

- **Manténgase con su bebé siempre.** Nunca deje solo a un niño en el baño. Los niños pueden ahogarse en unas pocas pulgadas de agua.
- **Mantenga una mano sobre el bebé siempre mientras está en el baño.**
- **Llene la tina con agua solo lo suficiente para bañar al niño.**
- **Lleve con usted su teléfono al cuarto de baño.** Si su teléfono está en otro cuarto déjelo timbrar. No deje a su bebé por abrir el teléfono o la puerta.
- **Ponga todos los objetos puntiagudos como las rasuradoras fuera del alcance de los niños.** Antes de poner a su niño revise la tina de baño para objetos pequeños que se pueden poner en la boca.
- **Ponga perillas de seguridad en las puertas de baño y cerraduras de seguridad en los asientos de baño.**
- **Ponga una alfombra de caucho anti resbalante o tiras adhesivas en el piso de la ducha y la tina para prevenir caídas.**
- **Para prevenir escaldaduras, mantenga la temperatura de su tanque de agua caliente en 120 grados Fahrenheit.** Tome la temperatura del agua con termómetro antes de bañar a su bebé.
- **Vigile con frecuencia a los niños que pueden bañarse solos.** No asuma que sus niños puedan gritar por auxilio o que usted les pueda escuchar.





## PREVENCIÓN CONTRA QUEMADURAS

### Mantenga a su Niño/a a Salvo

Los niños pequeños son curiosos y no siempre reconocen el peligro cuando lo ven. Un 30 por ciento de todas las quemaduras les ocurren a niños menores de cinco (5) años de edad. ¡Es nuestra función como adultos protegerlos!

#### Seguridad Contra Fuegos

- **Mantenga detectores que funcionen contra el humo cerca de todas las áreas de dormir.** Enséñeles a los niños cómo funcionan estos detectores contra el humo. El humo es más mortal que hasta el fuego en un incendio de casa. Arkansas tienen una de las tasas más elevadas relacionadas con incendios en todo el país, y la mayoría de estas muertes son causadas por la inhalación del humo.
- **Practique planes de escape de incendios con su familia.** Todos en la familia deben de saber cómo salir de la casa con seguridad en caso de incendio. Asegúrese compartir este plan con personas que se quede en su casa.
- **Practique la seguridad con sus fuentes de calefacción.** Para la seguridad, haga revisar su chimenea y los aparatos de calefacción cada año. Si usted usa un calentador de pared o similar, no ponga nada sobre éste ni nada que esté dentro de tres pies del mismo. No deje a un bebé o a un niño/a solo donde haya un calentador, y siempre apáguelo antes de acostarse.
- **Nunca use gasolina, diesel u otros líquidos inflamables para quemar hojas, malezas, o basura.** Los humos pueden inflamarse por solamente una chispa pequeña, llama, o hasta un cigarrillo. Siempre use la gasolina cuidadosamente.
- **Sea cuidadoso con encendedores y material para fumar. El fumar descuidadamente es la causa más común de los incendios fatales en casas.** No fume en la cama o cuando usted esté soñoliento. Mantenga los encendedores bajo llave y fuera de la vista de los niños, **o mejor – no fume.** Llame al 1-800-QUIT-NOW para recibir ayuda.
- **Nunca deje una vela encendida.** Apáguela cuando salga del cuarto.



#### Prevención Contra Escaldaduras

Una escaldadura es una quemadura causada por líquidos o vapor calientes. 60 por ciento de todas las escaldaduras les ocurren a niños de cuatro (4) años o menores.

**Mantenga a los niños fuera de la cocina.** Los niños se queman en la cocina más que en cualquier otro cuarto en la casa. **Comidas y líquidos calientes** queman a más niños que la combinación de incendios en la casa, cohetes, fósforos, encendedores y velas.

**Ponga la temperatura de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o más bajo.** Llame un plomero o un electricista si usted necesita ayuda.



## CUANDO LLORE EL BEBE

### Los bebés lloran por un número de razones

Los bebés lloran más entre las edades de dos (6) semanas a (10) semanas. Ellos pueden estar cansados, hambrientos, tener calor o frío, o necesitan un cambio de pañal. Los bebés quieren a las personas que los cuidan.

### Para ayudar a calmar a su bebé, intente crear un ambiente cálido y acogedor.

- Calmadamente, cargue a su bebé cerca de su hombro o pecho.
- Tranquilamente, cante, hable o toque música suave.
- Mece suavemente a su bebé o tome un paseo tranquilo.
- Es imposible mimar mucho a un bebé que llora, consolándolo.

### El llanto de los bebés molesta a sus padres.

Es normal que usted se moleste cuando su bebé llora, pero trate de mantener la calma. Su bebé sabe cuando usted se encuentra molesto o tenso.

Después de probar todo lo que normalmente calma a su bebé, está bien acostarle y dejarle llorar.

- Coloque a su bebé de espalda en una cuna o Moisés y tome tiempo para calmarse.
- Haga algo que usted encuentre calmante, como tomar una taza de té, o llamar a un miembro de la familia.
- Sepa que estos sentimientos de estrés son naturales y que pasarán.

Busque ayuda si el llanto de su bebé comienza a agrumarle.

### Nunca le grite, pegue o sacuda a su bebé.

### Tenga un plan para cuándo lloren.

**Nunca es correcto sacudir a un bebé.** El sacudir a un bebé puede causarle lesiones serias y duraderas o muerte. Si usted está molesto, ponga a su bebé en un lugar seguro. Es correcto llamar a alguien por ayuda.

Mantenga una lista de las personas en las que usted confía para llamarlas si usted necesita ayuda. Hable con cualquier persona que vaya a cuidar a su bebé sobre su plan cuando llora el bebé.

### Personas a quiénes llamar cuando mi bebé llora:

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_





## SEGURIDAD PARA PREVENIR CAIDAS

### Mantenga a los Niños Seguros en Todas las Edades

Las caídas son la mayor causa de lesiones no intencionales en niños. Las caídas ocurren en muchas situaciones diferentes y a todos los grupos de edad. Siga los siguientes consejos para mantener a los niños seguros en todas las edades.

#### Bebés

- Los bebés empiezan a voltearse alrededor de los 3 meses de edad pero cada bebé se desarrolla diferentemente. Su bebé podría voltearse antes.
- Practique seguridad cuando le cambia los pañales. Reúna todo lo necesario antes de empezar. Use la correa de seguridad en la mesa de cambiar pañales. Mantenga sus manos sobre su bebé en todo momento.
- Coloque a su bebé en un lugar seguro, tal como la cuna, cuando no lo tiene en brazos. No deje a su bebé en el sofá, silla o cama el bebé podría rodar y caerse.
- No ponga sillas infantiles o porta bebés en sitios altos. Estos incluyen carritos de compras, sillas y mesas.
- No use caminadoras con ruedas. Su bebé podría voltearla y caerse, salirse de la misma o caerse escaleras abajo y lastimarse la cabeza gravemente.
- Su bebé podría gatear tan temprano como a los 6 meses de edad. Use puertas en escaleras y cierre las puertas para mantener a su bebé fuera de cuartos donde podría lastimarse.



#### Niños Pequeños

- Los niños tienen dificultad en escaleras hasta alrededor de 3 años de edad. Use puertas en las escaleras para prevenir caídas.
- Asegure a la pared muebles pesados en área superior utilizando soportes o correas de pared. Artículos grandes, incluyendo televisores, pueden caerse de los muebles sobre su bebé.
- Utilizando rejas de seguridad podría prevenir que los niños se cayeran de las ventanas. Cierre y mantenga bajo llave las ventanas cuando sea posible.

#### Niños Mayores

- Muchos niños no están tan coordinados hasta los 9 años de edad.
- Supervise children's activities.
- Asegúrese que usen equipo de protección para todas las actividades y deportes.



## SEGURIDAD EN LA CASA

### ¡Proteja a sus niños en la casa!

Obtenga una vista tal como un bebé la tiene gateando de cuarto en cuarto. Mire a ver si puede identificar los peligros:

- Esquinas afiladas
- Enchufes eléctricos sin cubiertas en las paredes
- Objetos sueltos que pudieran caerse fácilmente



### Lista de comprobación para la seguridad en la casa

#### AHOGAMIENTO O ASFIXIA

- Quite todo juguete colgante una vez que su niño/a pueda levantarse y ponerse de pie
- Asegúrese que las barras de la cuna estén a no más de 2 3/8 pulgadas de separación (lo ancho de una lata de soda)
- Asegúrese que el colchón de la cuna sea firme y esté ajustado a la cuna
- Mantenga la cuna libre de almohadas, topos, cuñas, juguetes, y peluches
- Mantenga artículos pequeños tales como imanes del refrigerador y juguetes pequeños fuera del alcance de su bebé y de su niño
- Sepa dar primeros auxilios, RCP y tratamiento de emergencia para asfixia

#### AHOGAMIENTO

- Tenga ajustadores de seguridad en las tapas de los inodoros y/o mantenga cerrada todo el tiempo la puerta del baño
- Tenga una verja de cuatro lados con una puerta con cerradura autoblocante para separar la casa de las albercas o piscinas

- Quédese siempre con los niños cuando estén en la bañera, alberca o piscina o cualquier otro cuerpo de mar (lugar donde haya agua)

#### CAIDAS, CORTADURAS Y OTRAS HERIDAS

- Asegure aparatos electrodomésticos grandes y muebles contra la pared
- Mantenga objetos con filo fuera del alcance de los niños
- Tenga forros anti-resbalantes en sus alfombras
- Tenga alfombrillas anti-resbalantes o estampados en las bañeras
- Tenga puertas en la parte superior y en la parte inferior de las escaleras

#### FUEGOS Y QUEMADURAS

- Tenga un detector de humo que funcione en cada piso de su casa, incluyendo el sótano
- Tenga un detector de humo dentro o alrededor de cada habitación
- Revise los detectores de humo una vez al mes
- Haga revisar la chimenea y el ducto de la chimenea una vez al año para mantener el fluido del aire correcto

- Tenga un plan de escape contra incendios en caso de incendio
- Practique el plan de escape contra incendios con toda la familia
- Tenga un extinguidor contra incendios y sepa usarlo
- Mantenga los calentadores de aire separados a más de tres (3) pies de cualquier otro objeto en el cuarto y nunca los use ni en habitaciones ni en el cuarto de un bebé
- Cubra todo enchufe eléctrico que se encuentre a menos de tres (3) pies del piso
- Ajuste la temperatura del calentador de agua a una temperatura igual o menor a 120 grados
- Mantenga los agarraderos de las ollas volteados hacia atrás y fuera del alcance de los niños cuando cocine
- Mantenga comidas calientes y líquidos fuera del alcance de los niños

#### VENENOS

- Guarde todo limpiador doméstico en su contenido original en un gabinete bajo llave o fuera del alcance de los niños
- Guarde toda medicina, efecto de belleza y limpiador de mano, en un gabinete bajo llave o fuera del alcance de los niños
- Instale un detector de monóxido de carbono
- Asegúrese que usted sepa cómo se toman o se administran las medicinas correctamente. Pídale ayuda a un médico o a un farmacéutico
- Instale el número del Centro de Toxicología cerca de todo teléfono: 1-800-222-1222



## EL DORMIR SEGURO PARA INFANTES

### Cree un Ambiente Seguro para su Bebé

Como padre o proveedor de cuidado, usted tiene una labor importante seleccionando dónde y cómo su bebé ha de dormir por la noche y durante la siesta. Hay medidas que usted puede tomar para prevenir el síndrome de muerte súbita y otras causas de lesiones y muertes, incluyendo asfixias y caídas.

#### No dormir con su bebé.

- El lugar más seguro donde su bebé puede dormir es en una habitación con usted, pero en su propia cuna o en un Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.
- No permita que adultos u otros niños compartan la cama con un bebé.

#### Use o cuna o Moisés cuya seguridad haya sido aprobada.

- Las cunas deben ser aprobadas por la Asociación de fabricantes de productos juveniles.
- El espacio entre las barras han de estar separados menos de 2 3/8 pulgadas, lo ancho de una lata de soda.
- Las cunas han de tener un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No ponga ni peluches, ni ropas suaves de cama, ni colchas blandas, ni topes ni cuñas en la cuna.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre de humo de fumar.
- Asegúrese de que si la cuna es de uso, ésta no haya sido retirada del mercado. Consulte [www.recalls.gov](http://www.recalls.gov) para informarse. También, asegúrese que la cuna tenga todas sus piezas y que se ajuste a los estándares de seguridad.

#### Ponga a su bebé a dormir boca arriba, por la noche y durante la siesta.

- Dormir de lado no es seguro y no se recomienda.
- Los bebés duermen cómodamente boca arriba.
- Es menos probable que los bebés se ahoguen cuando duerman boca arriba.
- Los bebés necesitan la supervisión de adultos durante el tiempo "boca abajo" cuando ellos están despiertos. Esto les ayuda a desarrollarse normalmente y les ayuda a prevenir lugares planos en la cabeza.

#### Mantenga a su bebé en una temperatura agradable.

- Sobre calentar es un riesgo para el SIDS.
- Vista al bebé con ropas que usted consideraría cómodas para ponerse.
- Las mantas se pueden convertir a ropa de cama suelta y llegar a estar sobre la cara de su niño. En lugar de usar mantas, pongale a su niño un saco de dormir que se puede poner.



### Obtenga los hechos

Cada año unos 2.200 bebés mueren del Síndrome de muerte súbita (esto es un promedio de seis bebés cada uno de los días del año).

El síndrome es la mayor causa de muerte de infantes entre uno (1) y doce (12) meses de edad.

Muchas de estas muertes son prevenibles. Vea los consejos que a la izquierda para más información.

Platíque con aquéllos que cuidan a su bebé, sobre colocar al bebé a dormir boca arriba por la noche y durante siestas.





## ASIENTOS DE SEGURIDAD ELEVADOS

### Mantenga a su niño/a seguro

Una vez que los niños superan sus asientos de seguridad para niños, el próximo paso es ponerles en un asiento de seguridad elevado. Un asiento de seguridad elevado levanta al niño/a para que el cinturón de seguridad le quede bien y le proporcione un viaje seguro. Los niños deben sentarse en un asiento de seguridad elevado hasta que el cinturón de seguridad para adultos le encaje correctamente.

### ¿Necesita su niño/a un asiento de seguridad elevado? Complete la prueba de 5 pasos.

Haga que su niño/a se siente en el asiento trasero del carro con su parte inferior y su espalda contra el respaldo del asiento y con el cinturón de seguridad abrochado.

- 1 ¿Puede su niño/a sentarse con la espalda directamente contra el respaldo del asiento?
- 2 ¿Pueden doblarse las rodillas de su niño/a cómodamente al borde del asiento?
- 3 ¿El cinturón sobre el hombro cruza entre el cuello y el brazo?
- 4 ¿Está el cinturón del regazo lo más bajo posible, tocando los muslos o abajo en las caderas?
- 5 ¿Puede el niño/a quedarse sentado de esta manera durante todo el viaje?

Si usted contestó con un **NO** a alguna de estas preguntas, su niño/a necesita un asiento de seguridad elevado. La mayoría de los niños menores de 9 años de edad y que miden 4' 9" (un metro y 45 centímetros) deben usar un asiento de seguridad elevado.



### Sugerencias sobre los asientos de seguridad elevados

Los asientos de seguridad elevados deben ser usados con cinturones de regazo y de hombro, no solamente con un cinturón de regazo.

Nunca ponga el cinturón de hombro detrás del brazo de la espalda del niño/a.

Los niños menores de 13 años de edad deben montarse en el asiento trasero del coche. Montar en el asiento trasero es más seguro.



## SEGURIDAD PARA EL NIÑO QUE ES PASAJERO

### Mantenga la seguridad de su niño/a en el coche

Los choques automovilísticos son la causa número uno de muerte entre niños en Arkansas. Es importante seleccionar el asiento de seguridad correcto. Usted nunca sabe cuándo o si un choque puede ocurrir. Solamente toma un momento para proteger a su niño/a.

### Cuatro pasos para la seguridad para el niño/a pasajero

- 1 Mirando hacia atrás:** Los niños deben de sentarse de cara a la parte trasera hasta cumplir los dos (2) años de edad y alcanzar el peso y el tamaño límite de su asiento de seguridad. La Academia Norteamericana de Pediatría indica mantener a su niño/a en el asiento de seguridad de cara a la parte trasera tanto tiempo como sea posible para mantener seguros a los niños. Consulte su asiento de seguridad. Algunos asientos indican que pueden quedarse cara a la parte trasera hasta que pesen treinta y cinco (35) libras.
- 2 Mirando hacia adelante con arnés:** Los niños deben sentarse mirando hacia adelante y usando un arnés hasta que le quede pequeño. Esto pasa usualmente hacia los cuatro (4) años de edad y alrededor de las cuarenta (40) libras.
- 3 Asiento de seguridad:** Los niños deben sentarse en un asiento de seguridad hasta que el cinturón de seguridad adulto le quede bien ajustado. Cuando el cinturón de seguridad está correctamente asegurado deberá estar sobre la parte superior de los muslos o piernas (no el estómago) y la correa del hombro se deberá ajustar por sobre el hombro y el pecho (no el cuello).
- 4 ¡Cinturón de seguridad para la VIDA!** Los niños deben de viajar en el asiento trasero hasta que cumplan trece (13) años de edad. Si los adultos usan el cinturón de seguridad, es mucho más probable que ellos ajusten el cinturón de seguridad de sus hijos. ¡Dé un ejemplo de conducción segura ajustándose el cinturón de seguridad cada vez emprenda un viaje!

### Lista de comprobación de seguridad para niños que son pasajeros

#### Mirando hacia atrás

- Correas del arnés en ranuras o por debajo de los hombros del bebé para mantener al niño/a en el asiento
- Correas del arnés ajustadas
- Horquilla de enganche del arnés al nivel de la axila

#### Mirando hacia adelante con arnés

- Correas del arnés en ranuras o por debajo de los hombros del bebé para mantener al niño/a en el asiento
- Correas del arnés ajustadas
- Horquilla de enganche del arnés al nivel de la axila

#### Asiento de seguridad

- Use el cinturón en el regazo y el del hombro
- El cinturón en el regazo y en el hombro deben quedar correctamente sobre la parte superior de los muslos del niño/a y sobre la clavícula del niño/a y no ni sobre el cuello del niño/a ni sobre su cara

#### ¡Cinturón de seguridad para la VIDA!

- Niño en el asiento trasero hasta cumplir los 13 años de edad
- Chofer y todos los pasajeros con cinturones de seguridad abrochados



# CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

## Céntrese en el Camino

La conducción distraída es un factor en el 80 por ciento de todos los choques de carros en los Estados Unidos, de que el 18 por ciento resultó en lesiones. Los conductores pueden distraerse por muchas cosas cuando están en las carreteras, pero los teléfonos celulares son el problema más grande. Los conductores que hablan o escriben textos en sus teléfonos contribuyen a los millares de muertes, por choques automovilísticos, cada año.

### Tipos de Distracciones

Las distracciones pueden hacer que los conductores quiten sus ojos del camino, quitar sus manos del volante o quitar sus mentes de lo que están haciendo. Cada una de estas cosas son peligrosas.

Los ejemplos de conducir distraídamente incluyen:


- El hablar en un teléfono celular
- Usar el teléfono para escribir/recibir texto
- Comer y beber
- El hablar con los pasajeros
- Arreglo personal (ponerse maquillaje o cepillarse el pelo)
- Leer, incluyendo los mapas
- Usando PDA o un sistema de navegación
- Ver un vídeo
- Cambio de la estación del radio, CD o Reproductor Mp3

### Conducción Distraída = Menos Seguro

- Una tercera parte de todos los conductores se siente menos seguro en las carreteras hoy que hace cinco años atrás. Muchos de esos conductores dijeron que la conducción distraída era una la razón principal de esa sensación.
- En 2010, 3,092 personas en los Estados Unidos murieron en accidented que implicaban un conductor distraído. Ese mismo año, más de 416,000 personas fueron lesionadas.

### Prevenga los Choques

- Apague los teléfonos celulares o espere hasta que este estacionado para revisar sus mensajes.
- Ajuste el aire acondicionado y la radio mientras está estacionado.
- No dejes que sus pasajeros lo distraigan. Mantenga las conversaciones cortas si es necesario.



**¡Conozca la Ley!**

**Leyes Primarias de Arkansas:**

- Los conductores y los pasajeros en el asiento delantero deben llevar un cinturón de seguridad.
- Ninguno de los conductores puede usar los teléfonos para escribir textos.
- Los conductores 18-20 años no pueden utilizar un teléfono celular para hablar o mandar/recibir textos.
- Los conductores del Autobús no pueden utilizar un teléfono celular.





## Niños Dentro de Vehículos Calientes

Los bebés y niños pequeños a veces son tan tranquilos en el auto que nos olvidamos de que están con nosotros. También puede ser tentador dejar a un niño solo en un auto mientras corremos rápidamente para hacer recados. El problema es que dejar a un niño solo en el auto puede ocasionar lesiones graves o la muerte por calor extremo. Calor extremo, también conocida como hipertermia, la causa principal de las muertes en los niños relacionadas con vehículos que no participan en un choque. Los niños pequeños corren un mayor riesgo, pues sus cuerpos se calientan de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto.

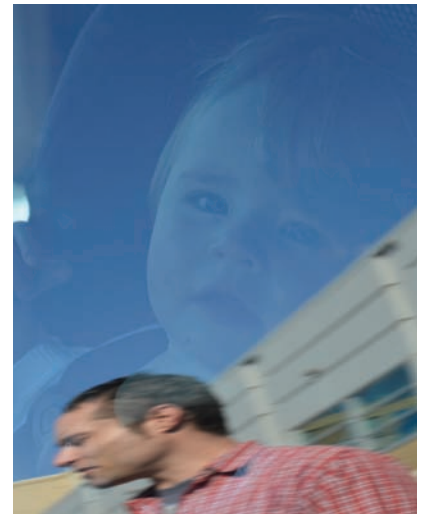
### Los Números

Desde 1998 en los Estados Unidos, sobre 662 niños desatendidos en un vehículo han murieron por la hipertermia (calor extremo).<sup>2</sup>

- 54% el niño fue “olvidado” por el cuidador.
- 29% el niño estaba jugando desatendido en un vehículo.
- 17% el niño fue dejado en el vehículo a propósito por un adulto.
- 1% circunstancias desconocidas.
- Cuando la temperatura interno en un niño alcanza 104 grados Fahrenheit, el sistema que regula la temperatura corporal ya no puede más. Una vez que la temperatura del niño alcanza 107 grados Fahrenheit, es letal para el niño.
- Los autos se calientan rápido – 19 grados Fahrenheit en 10 minutos.
- Hasta clima templado puede ser peligroso. Si la temperatura afuera es 60 grados Fahrenheit, la temperatura adentro del auto puede subir a 110 grados Fahrenheit.<sup>1</sup>

### Consejos

- Cree recordatorios para que no se olviden los niños en el vehículo.
  - Coloca un maletín, una cartera o teléfono celular en la parte de atrás del vehículo.
  - Coloca una muñeca o peluche en el asiento del niño cuando él no está en el auto y mueve lo al asiento pasajero del frente mientras el niño está en el auto.
  - Use calcomanías de ventana o pegatinas en la ventana del lado del conductor
- Elabore un plan con la guardería para que le llamen a usted si su niño está retrasado o te olvidas notificar la guardería.
- Enséñales a los niños que un vehículo no es una zona de recreo y siempre asegure el vehículo para evitar acceso a los niños.<sup>1</sup>



### ECA

**E:** Evite las lesiones y muertes relacionadas con el calor extremo al no dejar nunca solo a su niño en el auto y asegúrese de mantener con llaves su auto cuando usted no está adentro.

**C:** Cree recordatorios colocando algo en la parte de atrás del auto y junto a su niño, como un maletín, una cartera o teléfono celular.

**A:** Actúe. Si usted ve a un niño solo en un auto, llame al 911 inmediatamente. Una llamada podría salvar una vida.<sup>1</sup>



# MOTOCICLETAS

## Manténgase Seguro en el Camino

Del 2001 al 2008, el índice de muertes de los motociclistas aumentó a más de la mitad. En Arkansas, un promedio de 52 personas murieron por año en choques de motocicletas del 2000 al 2007. Manténgase seguro en su motocicleta siguiendo los siguientes consejos.

### Use un Casco

El usar un casco le da la mayor protección cuando sucede un choque.

- Los motociclistas que usan un casco tienen 37% menos de probabilidad de morir en un choque.
- Uso de un casco reduce el riesgo de lesión en la cabeza hasta 69 por ciento.
- Los cascos no interfieren en oír o ver.
- Esté seguro que el casco está aprobado por el Departamento de Transporte (DOT). Los cascos tienen un sticker en la parte de atrás con las letras "DOT"

### Otros Consejos de Seguridad

- Nunca se suba en su motocicleta si ha bebido alcohol o usado drogas.
- Use zapatos, guantes y ropa de protección. La ropa de protección puede ser la única cosa entre usted y el pavimento en un choque.
- Use colores fuertes o materiales reflectivos.
- Evite acercarse a los carros y conducir entre la línea de carros.
- Esté pendiente del tráfico a su alrededor. No asuma que los conductores de los carros lo ven a usted.
- Mantenga una velocidad segura.
- Tenga mucho cuidado cuando vaya en superficies mojadas.



## ¡Conozca la Ley!

### La Ley de Arkansas:

- Los motociclistas o pasajeros menores de 21 años deben de usar un casco.
- Los pasajeros deben de tener 8 años o mayores.

### Las leyes de teléfonos celulares y de conducir también se aplican a los motociclistas.

- No deben de mandar texto, todos los que conducen.
- No debe de usar teléfono celular en zonas de escuela o construcción.



## ADOLESCENTES QUE MANEJAN

### Maintenance Seguro Detrás del Volante

Para un adolescente, manejar significa más libertad. Aprender a manejar es un gran paso hacia ser un adulto, pero los adolescentes no son adultos. Los adolescentes necesitan reglas extras de manejar y práctica supervisada para protegerse a sí mismos y a los otros que se encuentran en las carreteras con ellos.

### Aprenda los riesgos\* y las leyes\*\* para estar en las carreteras

**Edad – Hecho:** Los adolescentes de Arkansas tienen tasas de muerte de vehículo de motor que son casi dos veces tan altos como del los Estados Unidos en general. **Riesgo:** Los adolescentes están involucrados tres veces más en accidentes fatales que todos los otros choferes.

**Ley de Arkansas:** Un adolescente puede obtener una licencia de aprendizaje a la edad de 14 ó 15, una licencia intermedia a la edad de 16 ó 17 y una licencia completa a la edad de 18.

**Uso del cinturón de seguridad – Hecho:** Los estados con leyes de cinturón de seguridad primarias tienen un mayor uso de los cinturones y una menor tasa de mortalidad. **Riesgo:** En 2008, más de la mitad de los adolescentes que murieron en un accidente automovilístico no llevaban puesto su cinturón de seguridad. **Ley de Arkansas:** La ley primaria de cinturón de seguridad declara que cualquier chofer y pasajero que se encuentren en el asiento delantero pueden recibir una multa por no llevar puesto el cinturón de seguridad. Todos los pasajeros tienen que llevar puesto el cinturón de seguridad cuando estén en un coche manejado por un chofer adolescente con una licencia de aprendizaje o una intermedia.

**Uso de celulares – Hecho:** El tiempo de reacción de un adolescente mientras usando un teléfono celular es equivalent a ala de un conductor ebrio. **Riesgo:** Usar el celular mientras se maneja es un riesgo serio para choferes adolescentes ya que les fuerza a quitar la vista de la carretera y, por lo menos, una mano fuera del volante. **Ley de Arkansas:** Los choferes adolescentes de 14 a 17 años de edad no pueden usar celulares salvo para situaciones de emergencia. Mensajes de texto y manejar al mismo tiempo es ilegal para todos los choferes.

**Manejar de noche – Hecho:** Durante el año del 2009 casi 64 por ciento de fatales accidentes de vehículos de motor en Arkansas ocurrió entre las horas de las 3pm y 6am. **Riesgo:** Cuatro (4) de cada diez (10) muertes de adolescentes en accidentes automovilísticos ocurrieron por la noche. **Ley de Arkansas:** A los adolescentes con una licencia intermedia, se les prohíbe manejar entre las horas de las 11:00 p.m. y 4:00 a.m. a menos que estén acompañados por un adulto licenciado de 21 años de edad o mayor, o si está manejando a/o de una actividad escolar, actividad relacionada con la iglesia o del trabajo.

**Pasajeros – Hecho:** Con sólo un pasajero el riesgo de un accidente aumenta en un 40 por ciento. **Riesgo:** Para los choferes adolescentes con dos o más pasajeros adolescentes, el riesgo de un accidente con fatalidades aumenta cinco (5) veces más. **Ley de Arkansas:** A los choferes adolescentes con licencia intermedia, se les prohíbe llevar más de un pasajero menor no relacionado con el chofer, a menos que esté acompañado con un adulto de 21 años de edad o mayor.

**Beber por menores de edad – Hecho:** De los accidentes de vehículos de motor resultando en muertes de adolescentes casi 25 por ciento también implicó el alcohol. **Riesgo:** Cada año, miles de adolescentes mueren o quedan lesionados en accidentes automovilísticos como resultado de consumir bebidas alcohólicas por menores de edad. **Ley de Arkansas:** Adolescentes manejando con una concentración alcohólica en la sangre (CAS) entre .02 y .07 pueden ser multados por conducir bajo la influencia (DUI). Adolescentes manejando con un CAS de .08 o más pueden ser multados por conducir mientras intoxicado (DWI). Es, además, ilegal que los adultos les provean alcohol a menores o permitirles a menores que beban alcohol en su propiedad.



# CONTRATO DE CONDUCCIÓN ENTRE PADRE/ADOLESCENTE

Los adolescentes necesitan que los adultos den un ejemplo y establezcan ciertas reglas. Las reglas se cumplen mejor cuando ambas partes están de acuerdo en lo que sucederá si estas se violan. Hablen sobre los peligros enumerados en la primera columna. En la segunda columna escriba el acuerdo a que llegan. En la tercera columna escriba lo que sucederá si se viola la regla.

Condición	Acuerdo	Consecuencia por violación
<b>Cinturones de seguridad:</b> El usar cinturones por sobre la cintura y el hombro, disminuye casi a la mitad el riesgo de morir en un choque.		
<b>Teléfonos celulares:</b> El riesgo de tener un accidente es cuatro veces mayor cuando el conductor se encuentra usando el teléfono celular.		
<b>Exceso de velocidad:</b> El exceso de velocidad hace que sea más difícil maniobrar con seguridad o detener el coche. También le da menos tiempo para reaccionar frente al peligro.		
<b>Conducción entorpecida:</b> Manejar ebrio es la causa de uno de cada cuatro colisiones fatales por adolescentes.		
<b>Distracciones:</b> Comer o beber, ajustar la radio, o enviar mensajes de texto mientras se maneja puede causar que cualquier persona choque. Para los adolescentes, el riesgo es aún mayor.		
<b>Pasajeros adolescentes:</b> Un sólo pasajero aumenta el riesgo de un choque en 40%; dos pasajeros doblan ese riesgo, y tres pasajeros cuadriplan ese riesgo.		
<b>De noche:</b> La mitad de los accidentes automovilísticos en los que murieron adolescentes son al atardecer o por la noche.		

Firma del adolescente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma del padre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



# EL MALTRATO DE NIÑOS

## El Problema

El Maltrato de Niños es el abuso y negligencia de un niño menor de 18 años por un padre, el tutor legal u otra persona en el papel de custodia. Puede ser físico, sexual o emocional. Los niños abusados pueden sufrir daños físicos y mentales que pueden causar lesiones físicas y mentales de por vida. Ellos pueden deprimirse, abusar de drogas, y mal actuar sexualmente.

## Los Números

- En los Estados Unidos más de 1,740 niños murieron de abuso y negligencia en 2008.
- En Arkansas 32 niños murieron de abuso y negligencia desde 2009 al 2010.
- En Arkansas 6, 886 familias estuvieron involucradas en algún tipo de maltrato de niño desde Julio 2008 hasta Junio 2009.

## Los Factores de Riesgo

- **Edad:** Los niños menores de 4 años están en el mayor riesgo de daño y muerte por abuso.
- **Ambiente Familiar:** La falta de apoyo, el abuso de drogas y alcohol, la pobreza e historia de violencia pueden contribuir al abuso y negligencia.
- **Comunidad:** Los ambientes que se mantienen en violencia pueden apoyar al abuso.



## Reportar el Abuso

Para reportar su sospecha de abuso o negligencia de un niño, llame a **Arkansas Child Abuse Hotline al (800) 482-5964.**

## Para Mas Información

- [www.childwelfare.gov](http://www.childwelfare.gov)
- [www.preventchildabuse.org](http://www.preventchildabuse.org)



## Armas de Fuego

### Numeros

- Los fallecimientos de armas de fuego están entre las tres causas principales de muerte en los niños y adolescentes americanos.<sup>3</sup>
- 1 de cada 3 hogares con niños tiene armas, muchas de ellas cargadas y no están bajo llave.<sup>4</sup>
- 80% de las muertes accidentales de niños menores de 15 por pistolas ocurren en una casa.<sup>4</sup>
- El riesgo de suicidio en los adolescentes es asociado más cuando hay disponibilidad un arma de fuego.<sup>1</sup>
- 82% de adolescentes que murieron por el arma de fuego usaron una pistola propia de un miembro de la familia.<sup>2</sup>

### Consejos

La mejor medida preventiva contra las lesiones y muertes de los niños por armas es no poseer una. Sin embargo, si decide tener armas en su hogar, la American Academy of Pediatrics recomendó las siguientes pautas de seguridad:<sup>1</sup>

- Nunca permita que su hijo tenga acceso a sus armas. No importa cuántas instrucciones le dé, un niño no es suficientemente maduro ni responsable como para manipular un arma de fuego potencialmente letal.
- Nunca guarde una pistola cargada en la casa ni el auto.
- Las armas y las municiones deben estar bajo llave en lugares seguros de la casa y separados; asegúrese de que los niños no tengan acceso a las llaves.
- Las armas deben tener seguros para detonadores.
- Cuando utilice un arma para cazar o practicar puntería, aprenda cómo funciona antes de cargarla.
- Nunca apunte a otra persona con una pistola y mantenga el pestillo de seguridad puesto hasta que esté listo para dispararla.
- Siempre descargue el arma antes de guardarla.
- No use alcohol ni drogas mientras dispara.



Aunque no tenga armas en su casa, eso no eliminará los riesgos para su hijo. La mitad de los hogares en Estados Unidos tienen armas y más de una tercera parte de todos los disparos accidentales de niños ocurren en las casas de sus amigos, vecinos o familiares.

- Hable con los padres del amigo de su hijo y averigüe si tienen armas en su casa. Recuerde: Preguntando salva los niños
- Para más información en como iniciar una conversación sobre la armas de fuego, visita: <http://askingsaveskids.org/>





## VIOLENCIA ENTRE PERSONAS

### El Problema

La violencia entre personas es violencia infligida a una persona por un individuo o un grupo. Esto puede incluir la violencia de un compañero íntimo, el maltrato a una persona mayor, las violencias a personas incapacitadas y el abuso a niños. Los problemas físicos como los arañazos y los moretones son los daños mas aparentes, pero la violencia entre personas puede resultar en incapacidades, suicidio, o muerte en las manos del agresor. Para poder enfrentarse con el abuso, una victima puede tornar al abuso de drogas, alcohol, fumar o participar en otra conducta peligrosa.



### Cuatro Tipos de Conducta

- **Abuso Físico** – El herir o tratar de herir a una persona pateándole, pegándole, u otra agresión física.
- **La Violencia Sexual** – El forzar a una persona en participar en un acto sexual sin tener su consentimiento.
- **El Abuso Emocional**- El amenazar en hacer daños a los bienes de otros, daños a los seres queridos, o el daño mental como el acoso, nombres ofensivos, la intimidación, o el aislamiento.
- **Amenazas de Violencia**- El uso de la violencia física o sexual para comunicar el intento de hacer daño.

### Los Números

- En la escala nacional, las mujeres sufren casi 5 millones de asaltos físicos y violaciones al año. Los hombres son victimas de casi 3 millones de asaltos físicos por compañeros conocidos cada año.
- En el 2007, Arkansas fue el cuarto Estado en la nación, por la violencia contra mujeres y niñas.
- Aproximadamente de 700,000 a 3.5 millones de americanos de la tercera edad son abusados, descuidados, o explotados, cada año. Este abuso puede ocurrir en su propia casa, en residencias para ancianos, en asilos para ancianos con residencia asistida, y en hospitales.
- El abuso también puede ocurrir a los individuos incapacitados que dependen de los cuidados de otras personas. Personas incapacitadas tienen de cuatro a diez veces más posibilidades de ser victimas de un crimen. Niños incapacitados tienen tres veces más posibilidades de ser abusados o ser victimas que niños sin incapacidades.

### Los Factores de Riesgo

- Síntomas de trauma
- Abuso de alcohol y/o drogas
- Comportamiento violento o agresivo
- El haber presenciado o haber sido la victima de violencia en la niñez
- Desempleo u otro evento en la vida que puede causar estrés.

### Para Mas Información

[www.cdc.gov/ViolencePrevention](http://www.cdc.gov/ViolencePrevention)



# EL SUICIDIO

## El Problema

Nacionalmente, el suicidio es la décimo causa de muerte entre americanos. En el país, Arkansas es el número 17 en suicidios. Un promedio de 368 residentes del estado de Arkansas se suicidan cada año.

## Los Números

- La mayoría de los suicidios son hombres, un 81 por ciento. Los hombres se suicidan a un ritmo de casi cinco veces superior al de las mujeres.
- El 92 por ciento de las muertes por suicidio se realiza por gente de la raza blanca no hispana.
- Del 2003 al 2007, el suicidio con armas de fuego fue la segunda causa de muerte de gente de cualquier edad.
- Personas de 65 años o más representan solo 12 por ciento de la población nacional, sin embargo este mismo grupo representa el 16 por ciento de los suicidios en 2004.
- En Arkansas, el suicidio es la tercera causa de muerte de jóvenes entre 15 y 24 años, la cuarta causa de la gente entre 35 y 44, y la quinta causa de los niños entre 10 y 14 años de edad.
- Entre 1999 y 2005, la gente entre 30 y 49 años registraron el ritmo más alto de suicidio – 40 por ciento.
- En Arkansas, el método más común de intentar suicidarse es por medio de armas de fuego.

## Factores de Riesgo

- Intentos anteriores de suicidio.
- Historia de depresión u otras enfermedades mentales.
- El abuso de alcohol o drogas.
- Historia de suicidio o violencia en la familia.
- Enfermedad física.
- Sentimientos de soledad.
- Para otros factores de riesgo, vea el sitio

[www.cdc.gov/ViolencePrevention/](http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/)

## En donde Buscar Ayuda

Por favor busque ayuda si usted o alguien que usted conoce se encuentra deprimido o si tiene pensamientos de suicidarse.

- Centro de Crisis de Arkansas (Arkansas Crisis Center): (888) 274-7472
- Línea nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline): (800) 273-8255.





# VIOLENCIA JUVENIL

## El Problema

La violencia juvenil son comportamientos dañinos que pueden empezar temprano y continuar en la edad adulta joven. Estos comportamientos incluyen una serie de actos de violencia tales como la intimidación, golpear o bofetear, los cuales pueden causar daño emocional y físico. Otros comportamientos como el robo y asalto pueden resultar en lesiones graves o inclusive la muerte.

## Las Cifras

- A nivel nacional, 20% de los estudiantes de escuelas secundarias reportaron haber sido intimidados en propiedad escolar en el 2009.
- Casi el seis por ciento de los estudiantes reportaron portar en la escuela una pistola, cuchillo o garrote.
- En el 2004, Arriba de 750,000 jóvenes fueron atendidos en salas de urgencias por lesiones relacionas a violencia.
- A nivel nacional, el homicidio fue la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 10 a 24 años de edad.
- En Arkansas, el homicidio fue la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 15 a 24 años de edad en el 2007.
- Arkansas tiene una de las cifras más altas en violencia en citas de adolescentes. Arriba del 14 por ciento de adolescentes en Arkansas reportaron que habían sido golpeados, bofeteados o lastimados físicamente a propósito por su novio o novia.



## ¿Qué podemos hacer?

Es importante darse cuenta que la violencia juvenil no es un problema que se va a resolver solo por un grupo. Estas lesiones se pueden reducir trabajando en conjunto con las escuelas, familias, la comunidad y los recursos del gobierno.

## Para Más Información

- [www.safeyouth.gov](http://www.safeyouth.gov)
- [www.stopbullyingnow.gov](http://www.stopbullyingnow.gov)











**Para obtener más información sobre el Centro de  
prevención de lesiones, visite [archildrens.org/ipc](https://www.archildrens.org/ipc) o  
llame al 1-866-611-3445**