

10 AÑOS



10 AÑOS

La seguridad de su hijo

¿Sabía que las lesiones son la mayor amenaza a la vida y salud de su hijo? Las lesiones son la principal causa de muerte entre niños de edad escolar. Sin embargo, **usted y su hijo pueden prevenir gran parte de las lesiones** más comunes si toman algunas medidas de precaución.

A los 10 años, los niños hacen más cosas fuera de casa. Pasan más tiempo en bicicleta o en un auto y no ven la necesidad de que un adulto los cuide. Usted debe estar pendiente: **¡recuérdelo a su hijo las medidas de precaución!** Sólo hay que dar unos cuantos pasos para prevenir las lesiones más frecuentes y serias.

Peligros con las armas de fuego

Es mejor no tener armas de fuego dentro de la casa. **Las pistolas son especialmente peligrosas.** Si decide tener un arma de fuego, manténgala descargada y en un lugar bajo llave separada de las balas. Su hijo corre más peligro de dispararse a sí mismo o de que le dispare un amigo o familiar que de ser herido por un asaltante.

Pregunte si en las casas que su hijo frecuenta hay armas de fuego y cómo las guardan. Hable con su hijo sobre la posibilidad de que haya armas en la escuela o en la calle. Averigüe si los amigos de su hijo cargan pistolas.



Precauciones al practicar deportes

A esta edad es posible que su hijo practique béisbol, fútbol u otros deportes. Pregunte a su médico qué deportes son adecuados para su edad. **Asegúrese de que use el equipo protector adecuado para ese deporte**, tal como canilleras, protector para la boca y los dientes, protector para las muñecas, protector para los ojos o casco. Pregúntele al entrenador de su hijo qué equipo se necesita.



Seguridad en el agua

Ahora es el momento para enseñarle a su hijo a nadar. Incluso si su hijo sabe nadar, nunca deje que nade solo. Enséñele a su hijo a girar hasta quedar en posición vertical, flotar, patear para mantenerse a flote y ponerse a salvo.

No permita que su hijo juegue cerca del agua (lago, arroyo, piscina u océano), salvo que haya un adulto mirando. Nunca deje que su hijo nade en canales o aguas rápidas. El adulto debe supervisar de cerca y constantemente, sin distracciones como leer o usar el teléfono.

Enséñele a su hijo a que nunca se zambulla, a menos que un adulto haya verificado la profundidad del agua. Y cuando su hijo se encuentre en algún barco, asegúrese de que use un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera.



Y no olvide la seguridad en el auto

Su hijo **debe ponerse el cinturón de seguridad CADA VEZ** que vaya en cualquier auto. Las sillas elevadoras (booster seats) deben usarse 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 y entre los 8 y los 12 años). Recuérdelo a su hijo que se ponga el cinturón de seguridad cuando vaya en otro auto. **¡Pídale también que le recuerde a usted ponerse el cinturón!** **La silla trasera es el lugar más seguro para todos los niños que viajan en auto.**



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



(sigue)

Precauciones al montar en bicicleta

Es muy posible que su hijo quiera ahora alejarse más de la casa en bicicleta. Enséñele las “Reglas del camino” y asegúrese de que las cumpla. Obsérvelo para ver si controla adecuadamente la bicicleta. Asegúrese de que use siempre un casco al montar en bicicleta. Aún sigue siendo peligroso que monte en bicicleta al atardecer o después de que oscurezca. Indíquele que debe regresar a casa cuando se empiece a ocultar el sol.

¿Sabría cómo ayudar a su hijo 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!



De parte de su médico

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *TIPP: 10 Years*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

TIPP®—The Injury Prevention Program

peo_document308_sp (HE0064-L)