



5 AÑOS

La seguridad de su hijo

¿Sabía que los accidentes son la mayor amenaza a la vida y la salud de su hijo? Los accidentes son la principal causa de muerte entre los niños en edad escolar. **Sin embargo, ¡la mayoría de los accidentes se pueden prevenir!**

A los cinco años de edad, su hijo está aprendiendo a hacer muchas cosas que pueden causarle lesiones, tales como montar en bicicleta o cruzar una calle. Aunque los niños *aprenden rápidamente*, aún no saben juzgar lo que es seguro y lo que no lo es. Usted debe proteger a su hijo. Al tomar unas cuantas medidas simples, podrá prevenir los accidentes más comunes.

Seguridad en la bicicleta

Cuando ande en bicicleta, su hijo debe llevar siempre un casco puesto. ¡Compre el casco al momento de comprar la bicicleta! **Cerciórese de que su hijo use el casco cada vez que ande en bicicleta.** Un casco ayuda a prevenir lesiones en la cabeza y puede salvar la vida de su hijo.

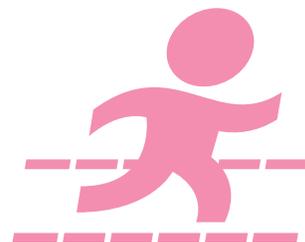
Nunca deje que su hijo ande en bicicleta en la calle. **Aún no tiene la edad para hacerlo de manera segura.**

Cerciórese de que la bicicleta que use su hijo sea del tamaño correcto. El niño debe ser capaz de colocar la base de los dedos de los pies en el piso cuando se sienta en la silla de la bicicleta con las manos en el manubrio. La primera bicicleta de su hijo debe tener frenos de pedales. Un niño de cinco años por lo general no tiene la capacidad de usar freno de manos correctamente.



Seguridad en la calle

Su hijo está en peligro de ser atropellado por un auto si corre a la calle mientras está jugando. Llévelo a jugar a un patio de recreo o a un parque. Muéstrela acera y **enséñele a detenerse en ella y a no cruzar la calle sin una persona adulta.**



Seguridad en el agua

Éste es el momento de enseñarle a su hijo a nadar. Aunque su hijo sepa nadar, **nunca debe dejar 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 alrededor de espejos de agua (lagos, arroyos, piscinas o mares) a menos que un adulto lo esté supervisando. El adulto debe supervisar de cerca y constantemente, sin distracciones como leer o usar el teléfono. **NUNCA** deje a su hijo nadar en canales o en cualquier corriente rápida de agua.

Enséñele a su hijo a no zambullirse o lanzarse al agua a menos que un adulto haya revisado la profundidad del agua. **Y cuando esté en un bote o barco, cerciórese de que su hijo lleve puesto un chaleco salvavidas certificado por la Guardia Costera.**



(sigue)

Seguridad contra incendios

Los incendios domésticos son una amenaza para la vida de su hijo, así como para la suya propia. **Instale alarmas de incendios en cada nivel** de su casa, especialmente en la zona de la calefacción y de los dormitorios. **Ponga a prueba las alarmas una vez al mes.** Es mejor usar alarmas de incendios con baterías de larga duración, pero de no ser posible, cambie las baterías por lo menos una vez al año.

Enséñele a su hijo a no jugar con cerillos ni encendedores, y manténgalos fuera de su alcance. Además, no fume en su casa. Muchos incendios domésticos comienzan por un cigarrillo encendido que no ha sido apagado por completo.



Seguridad en el auto

Los **choques automovilísticos** son **uno de los peligros más grandes** para la vida y la salud de su hijo. La fuerza aplastante que el cerebro y el cuerpo del niño sufren durante una colisión o frenada repentina, aunque sea a baja velocidad, puede causar lesiones severas y hasta la muerte. **Para prevenir estas lesiones, USE correctamente un asiento de seguridad para el auto CADA VEZ** que su hijo vaya en el mismo. Su hijo deberá usar un asiento de seguridad para el auto con un cinturón hasta que alcance el peso máximo permitido para el asiento, o hasta que las orejas del niño lleguen al tope del mismo, y luego deberá usar una silla elevadora con cinturón de regazo. Su hijo aún no tiene el tamaño necesario para usar el cinturón de seguridad de un adulto. **El lugar más seguro para todos los niños es el asiento trasero del auto.** Dé un buen ejemplo. Usted y los demás adultos que van en el auto también deben llevar puesto el cinturón de seguridad.



Peligros con armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas de fuego tienen más riesgo de dispararse a sí mismos, o de que les dispare un amigo o un familiar, que de ser heridos por un intruso. Los revólveres son particularmente peligrosos. Es mejor no tener armas en la casa. Si decide lo contrario, manténgala descargada y bajo llave, y guarde las municiones en un lugar aparte, también bajo llave. Averigüe si en las casas a las que su hijo va o donde lo cuidan hay armas de fuego y cómo las guardan.

¿Está usted capacitado para ayudar a un niño en caso de accidentes? Coloque los números de emergencia en el teléfono o cerca de éste, hoy mismo. Aprenda las técnicas de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar (CPR). Por el bien de su hijo y de los demás, ¡esté preparado!



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: 5 Years*

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