



Children's Health
Education Center™

A member of Children's Hospital and Health System.



Southeast Wisconsin
LEAD AGENCY: CHILDREN'S
HEALTH EDUCATION CENTER

Para aprender más sobre mantener segura a su familia,
contacte a Safe Kids Southeast Wisconsin al
(414) 390-2178, safekidswi.org ó BlueKids.org

La seguridad al deslizarse

Cada invierno 24.500 niños se lesionan en accidentes causados al deslizarse. Como resultado tres mil de estos niños sufren graves lesiones cerebrales.

Nada hace más feliz a los niños que deslizarse por una colina cubierta de nieve fresca. Pero este pasatiempo favorito de invierno puede tener consecuencias trágicas si la seguridad no es la principal prioridad.

De acuerdo con Safe Kids USA, en 2007, aproximadamente 74.000 niños tuvieron lesiones o murieron mientras participaban en deportes de invierno en los Estados Unidos. Unas simples precauciones pueden ayudarlo a prevenir muchas de estas lesiones. Piense en la seguridad primero para asegurarse de que sea una temporada divertida y segura para su hijo.

Proteja a su hijo con consejos para estar seguro al deslizarse

Supervise a su hijo todo el tiempo mientras que este se desliza.

- **Use un casco que le ajuste a la medida.***
 - **Vista a su hijo apropiadamente.**
- Asegure los artículos sueltos de ropa como las bufandas para que no se enreden en el trineo.
- **Haga que su hijo se deslice sentado**, con la cabeza hacia el frente únicamente.
 - **Enseñe a controlar el trineo** – Cómo controlar el trineo, como caer de manera segura y como parar.
 - **Promueva el juego limpio.** Sin empujones ni empujones.
 - **Espere su turno.** Asegúrese de que la colina frente a usted esté libre de personas deslizándose antes de que usted o su hijo se lance.
 - **Use un bloqueador solar** con factor de protección solar (SPF) de 15 o más.

Proteja a su hijo con un lugar seguro para deslizarse

Inspeccione la colina para deslizarse antes de que su hijo se lance a ella.

- **Asegúrese de que la colina y el área estén libres de obstáculos visibles o escondidos.**
- **Asegúrese de que exista una base adecuada de nieve** que no esté cubierta de hielo.
- **Cerciórese de que la colina no llegue a algún cuerpo de agua** como algún río o estanque. Aún cuando estén cubiertos de hielo pueden presentar otros peligros.
- **Siempre deslícese durante el día o en áreas bien alumbradas por la noche.**
- **Elija una colina con rutas designadas para subir y bajar.**

*Aunque no se ha diseñado para patinar sobre hielo. La Comisión de Productos para la Seguridad del Consumidor recomienda que usar un casco es preferible a no usar nada. Sugiere tres tipos de cascos que pueden usarse: para bicicleta, para múltiples deportes o para esquiar. Para más información visite www.cpsc.gov.

Proteja a su hijo con un trineo seguro

- **Elija un trineo construido con materiales de alta calidad** que no tenga bordes filosos o cuerdas que cuelguen fuera del trineo.
- **Seleccione un trineo que sea fácil de dirigir.**
- **Escoja un trineo con manijas o asas fáciles de agarrar.**
- **Inspeccione sus trineos con regularidad** por si tienen desgastes, daños o partes sueltas que pudieran romperse o engancharse a alta velocidad.

Proteja a su hijo del frío

- **Vista a su hijo con varias capas de ropa impermeable o repelente al agua.** También se recomienda una capa de ropa que capture la humedad del cuerpo.
- **Asegúrese de cubrir todas las áreas expuestas,** incluyendo la cabeza, los oídos, las manos y el cuello.

- **Los niños pueden sudar mientras juegan afuera,** incluso en el frío lo cual puede causar que la ropa se moje y que tengan pérdida de calor. Tenga a la mano mudas adicionales de ropa, calcetines (medias) botas y guantes para que se cambien.
- **Procure que su hijo tome periodos de descanso regularmente** para que descanse de estar al aire libre y se caliente. Mantenga la energía del cuerpo de sus hijos con refrigerios saludables y evite la deshidratación pidiéndoles que beban suficiente agua. Es más probable que ocurran lesiones cuando los niños están cansados.
- **Establezca límites razonables de tiempo** para jugar al aire libre. Los niños menores son más susceptibles al frío.
- **En un clima de frío intenso, mantenga a sus hijos adentro** a menos que sea absolutamente necesario salir. Límite el tiempo que pasa al aire libre y vístase apropiadamente, prepárese para cualquier emergencia.

¡Coloréame!

