

# Apreciados padres o encargado:



Nuestra clase está aprendiendo sobre la prevención de lesiones a través de un nuevo programa muy interesante llamado Ojo a los Riesgos. Este programa, desarrollado por la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (en inglés, NFPA), es un programa de estudios completo que ha sido diseñado para darles a los niños de preescolar hasta el octavo grado la información y apoyo que necesitan para elegir alternativas positivas sobre su seguridad y bienestar personales. El programa se concentra en las ocho áreas principales de riesgo para este grupo:

**Seguridad en los vehículos de motor**

**Prevención de incendios y quemaduras**

**Prevención de atoramientos, asfixia y estrangulamiento**

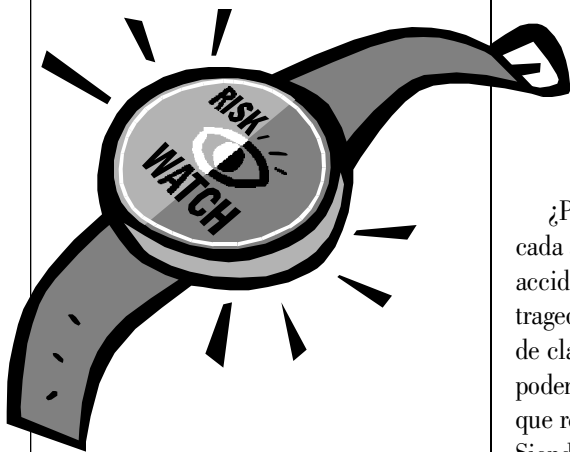
**Prevención de envenenamiento**

**Prevención de caídas**

**Prevención de heridas causadas con armas de fuego**

**Seguridad para peatones y ciclistas**

**Seguridad en el agua**



¿Por qué es tan importante enseñarles a los niños sobre la seguridad? Porque cada año, más niños de edad escolar quedan incapacitados o mueren de lesiones accidentales que a causa de secuestros, drogas y enfermedades combinados. Estas tragedias afectan no sólo a los niños y a sus familias, sino también a sus compañeros de clase, a sus amigos y a la comunidad entera. Lo bueno es que hay algo que podemos hacer al respecto. Al enseñarles a los niños a reconocer y evitar las cosas que representan el mayor riesgo, los ayudamos a llevar vidas sanas y productivas. Siendo la principal persona a cargo del cuidado de este niño, usted puede apoyar este programa dando un buen ejemplo en el hogar.

A continuación hay algunas medidas simples que usted puede tomar para proteger a su familia de lesiones accidentales. Se han organizado según el área de riesgo para reforzar las lecciones del programa Ojo a los Riesgos de la clase. Su hijo o hija podrá ayudarlo con algunas de ellas, otras deberán ser llevadas a cabo por un adulto responsable. Cada medida que usted tome reducirá el riesgo de que uno de sus seres queridos sufra una lesión.

Como educadora he asumido el compromiso de ayudar a mis estudiantes a alcanzar su máximo potencial. Mantenerlos a salvo, es un primer paso muy importante. Espero que usted me ayude a que la seguridad se convierta en una costumbre en su hogar al tener siempre abierto un "Ojo a los riesgos" en su casa.

Atentamente,

# Ojo a los Riesgos<sup>™</sup> – Pasos de Acción

Grados 1-2



*Nota especial para los padres y encargados: Ha notado alguna vez que las cosas siempre parecen ir mal en el momento en que usted voltea la espalda? Por favor recuerde lo difícil que es cuidar a sus hijos todo el tiempo, la supervisión permanente es la clave para mantener a sus hijos seguros.*

## Seguridad en Vehículos Automotores



### 1. Siempre lleve a su hijo con el cinturón de seguridad puesto en el asiento trasero en una silla para niños.

Un niño entre 40 y 60 libras (usualmente entre los 4 y 8 años de edad) debe usar una silla de niños siguiendo las instrucciones del fabricante. (Se están fabricando sillas nuevas para acomodar niños hasta de 80 libras. Contacte su coalición local para la seguridad de los niños (en inglés SAFE KIDS Coalition) o la oficina de AAA para estar seguro que sus hijos están adecuadamente restringidos según su edad y tamaño en la silla de seguridad para niños apropiada). Usualmente, un niño que pese más de 80 libras es suficientemente grande para usar un cinturón de la cintura al hombro. La banda del hombro debe ajustar cómodamente. Nunca coloque la banda del hombro debajo del brazo del niño o detrás de la espalda. Si la banda cruza por la cara o el cuello del niño, use una silla para niño. Niños de 12 años o menos deben ir apropiadamente restringidos en la silla trasera del vehículo.

### 2. Aprenda y practique las reglas de seguridad del bus escolar.

El gran riesgo no se presenta montando en el autobús, sino acercándose y alejándose de él. Esté seguro de que su hijo llegue a la parada del autobús por lo menos 5 minutos antes, se pare por lo menos a 10 pies (3 metros) de distancia hasta que el autobús se detenga, y espere hasta que el conductor le diga que está bien antes de subir al autobús. Use el pasamanos para evitar caídas, y cuando esté saliendo del autobús, tenga cuidado que la ropa y las maletas de libros con tiras no se queden enredadas ni en los pasamanos ni en las puertas. Después de bajar del autobús camine por el centro del andén o por la berma al lado del camino. Nunca camine junto o detrás del autobús.

## Prevención del Fuego y Quemaduras



### 1. Si tu ropa se prende, deténte, tírate al suelo y rueda – enfría y llama.

Pare inmediatamente donde usted esté. Tírese al piso. Ruede de un lado a otro, o hacia adelante y atrás, cúbrase la cara con las manos si le es posible. Haga esto por largo tiempo para extinguir las llamas. Después enfríe el área quemada con agua fría y llame al doctor para pedir más instrucciones.

### 2. Sepa qué hacer cuando la alarma detectora de humo suena.

Asegúrese de que su familia haya elaborado y practicado un plan de escape en caso de incendio. Su plan de escape debe incluir lo siguiente:

- Uno o más detectores de humo funcionando en cada piso de su casa y dentro o cerca de cada dormitorio.
- Dos maneras de salir de cada habitación (la puerta y tal vez la ventana).
- Un sitio de reunión afuera donde todos irán.



**Y recuerde:** una vez afuera, quédese afuera! Nunca vuelva a entrar a un edificio en llamas. Finalmente, recuerde probar sus detectores una vez al mes y cambiarles las pilas una vez al año.

### 3. Manténte seguro del calor y los líquidos calientes.

Asegúrese de que los calentadores de agua estén graduados para que no superen los 120° F (48° C), justo por debajo del punto medio para evitar quemaduras en la piel. Instale dispositivos para regular la temperatura del agua en su tinas y duchas.

### Cuéntale a un adulto si encuentras fósforos o encendedores

En las manos de un niño pequeño los fósforos y los encendedores pueden ser tan peligrosos como un arma cargada. Use encendedores desechables con dispositivos de difícil manejo para los niños, entendiendo que ni siquiera éstos son a prueba de niños y deben estar fuera de su alcance en todo momento.

### Prevención de Atoramiento, Asfixia y Estrangulación

#### 1. Comer es un asunto serio.

Siempre coma pequeños bocados de comida, y sólo coma mientras esté sentado. Sepa cómo responder en caso de emergencia. Los adultos deben tomar un curso de primeros auxilios que incluya la maniobra de Heimlich para desatorar y resucitación cardiopulmonar. (en inglés CPR).

#### 2. No permita que los niños usen cordones, cintas u otras cosas alrededor del cuello que puedan enredarse mientras ellos juegan.

Además, corte los cordones de las persianas y amárrelas de tal forma que queden fuera del alcance de los niños.

#### 3. Enseñe a los niños a no jugar nunca con bolsas de plástico o dentro de espacios pequeños donde no haya suficiente aire para respirar (como refrigeradores, congeladores, lavaplatos eléctricos, cajas de juguetes y baúles).



### Prevención de Envenenamiento

#### 1. Solamente toma medicinas de la mano de un adulto en quien confíes

Los detergentes y limpiadores cáusticos, las medicinas y vitaminas deben ser guardadas en un lugar donde los niños no los puedan ver o alcanzar.

#### 2. Pregúntale a un adulto antes de comer o beber cualquier cosa.

#### 3. Cuéntale a un adulto si alguien encuentra veneno.

Pegue el número del Centro de Control de Envenenamiento y el del médico cerca de cada teléfono.

Considere la instalación de detectores certificados de monóxido de carbono para prevenirse de este gas venenoso carente de color y olor. Siga las recomendaciones de su pediatra para el control del envenenamiento por plomo en sus hijos.





## Prevención de Caídas

### 1. Retírate de las ventanas abiertas

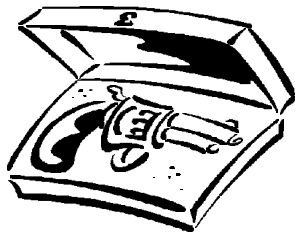
Las ventanas abiertas, por pequeña que sea la apertura, aún tan poco como 5 pulgadas (13 centímetros) presuponen un peligro para los niños por debajo de los 10 años. Instale guardas en las ventanas que estén equipadas con un sistema de rápida apertura que puedan ser abiertas fácilmente desde adentro en caso de incendio.

### 2. Evita jugar en las escaleras y en las escaleras eléctricas.

Los niños deben tomarse del pasamanos en las escaleras y en las escaleras eléctricas. Enséñeles que nunca deben correr o empujar.

### 3. Aprende y practica las reglas de seguridad para jugar.

Asegúrese de que los equipos de juego de los patios de recreo se encuentren en buen estado de conservación y de que tengan superficies acolchadas de por lo menos 12 pulgadas (30 centímetros) de profundidad debajo ellos como madera molida o cascajo menudo. Evite los patios con superficies de asfalto, cemento, pasto y tierra.



## Prevención de Heridas con Armas de Fuego

### 1. Manténte alejado de pistolas y balas, y cuéntale a un adulto si las encuentras o las ves.

Casi todas las muertes infantiles accidentales con armas de fuego suceden dentro o alrededor del hogar. Si usted tiene una pistola en casa, asegúrese de que ésta se encuentre descargada y con llave en todo momento. En un lugar separado guarde con llave las balas.

## Seguridad para Ciclistas y Peatones

### 1. Cruza la calle con un adulto.

Los niños necesitarán su supervisión para cruzar las calles por lo menos hasta los 10 años.

### 2. Enseñe a los niños cómo parar y mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente (o hacia acá, hacia allá, hacia acá) antes de cruzar la calle con un adulto.

Supervise a sus hijos mientras practican ésta técnica – Necesitarán hacer esto muchas veces antes de permitirles cruzar la calle solos cuando sean mayores.

### 3. Usa un casco cada vez que montes en bicicleta

Asegúrate de que el casco lleve un membrete de control de calidad de un laboratorio independiente y de que se ajuste confortablemente pero seguro a la cabeza. No debe moverse de un lado a otro. Siempre sujétalo con la banda de seguridad. Los adultos y niños mayores debe ser modelos y deben usar sus cascos cada vez que monten en bicicleta.

### 4. Siempre vigile a sus hijos mientras estén jugando en sitios seguros como el antejardín o el andén – Nunca en la calle.





### Seguridad en el Agua

#### 1. Nada siempre con un adulto.

Los niños frecuentemente se ahogan durante un descuido momentáneo de la supervisión. Enseñe a los niños por encima de tres años a nadar y nunca los deje solos cerca del agua -ni siquiera por un segundo-.

#### 2. Usa siempre flotadores personales (en inglés PFD) cuando estés dentro o alrededor del agua.

Cuando esté en un bote asegúrese que cada persona tenga una silla y use un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos o Canadá, durante todo el tiempo. Los flotadores de inflar no son sustitutos para los PFDs.

#### 3. Para, mira y verifica antes de entrar en los lagos y las piscinas.

Los niños deben esperar a que un adulto les indique que es seguro entrar al agua, luego ellos deben entrar caminando -nunca saltar- la primera vez.

# Plan de supervivencia familiar del programa Ojo a los Riesgos™



## Apreciados padres o encargado:

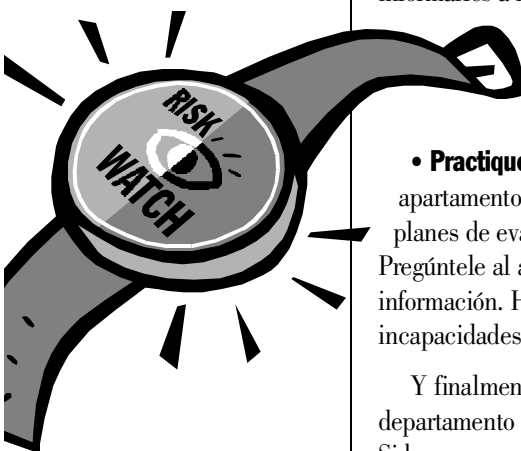
Nuestra clase está aprendiendo sobre la prevención de lesiones a través de un nuevo programa llamado Ojo a los Riesgos. Durante nuestras actividades de clase hemos estado aprendiendo sobre los ocho riesgos mayores para los niños menores de 14 años, uno de los cuales es el fuego. Cada año, más de 4.500 personas mueren y decenas de miles de personas resultan heridas a causa del fuego en los Estados Unidos. En Canadá hay un número similar de muertes y heridas en relación con su población. ¿Dónde se presenta el mayor riesgo para las personas? En el lugar donde a menudo se sienten más seguras, su hogar.

La mejor forma de sobrevivir un incendio en el hogar es planear con anticipación lo que usted y cada miembro de la familia deben hacer para ponerse a salvo.

- Reúna a la familia y **dibuje un plano de su casa**. Marque todas las puertas y las ventanas. Use el dorso de esta carta para dibujar su plano.
- **Planee dos maneras de salir de cada habitación donde alguien duerma**. La primera manera de salir debe ser la puerta, y la segunda puede ser una ventana. Hay que saber dos maneras de salir de cada habitación en caso de que la salida principal esté obstruida por humo o llamas. Si tiene que escapar a través del humo gatee sobre las manos y las rodillas hasta la salida más cercana.
- **Asegúrese de que las ventanas se puedan abrir fácilmente**. Las puertas o ventanas que tengan rejas de seguridad deben tener mecanismos de fácil apertura que todos en la familia sepan usar. Si tiene que usar una escalera de escape, asegúrese de que todos entiendan cómo usarla. (No se debe hacer que los niños practiquen el uso de la escalera para evitar el riesgo de que se caigan).
- **Pónganse de acuerdo sobre un lugar de reunión fuera de la casa donde todos los miembros de la familia deberán esperar a los bomberos**. Esto le permitirá contar cabezas e informarles a los bomberos si falta alguien. Marque su lugar de reunión en el plano de la casa.
- **Instale detectores o alarmas de incendios en o cerca de cada habitación donde alguien duerma, y en cada nivel de su casa**. Pruebe los detectores una vez al mes. Piense en instalar un sistema de rociadores automáticos en su casa.
- **Practique su plan por lo menos dos veces al año**. Si usted vive en un edificio de apartamentos, use las escaleras para escapar, no el ascensor. En algunos rascacielos existen planes de evacuación que requieren que usted espere donde esté a que llegue la ayuda. Pregúntele al administrador del edificio o llame al departamento de bomberos local para pedir información. Haga arreglos especiales para los niños, los ancianos y las personas con incapacidades y asegúrese de que todos entiendan cuáles son las rutas de escape del plan.

Y finalmente, **una vez que haya salido, quédese afuera!** Cuando haya salido, llame al departamento de bomberos desde el teléfono más cercano y no vuelva a entrar por ninguna razón. Si hay personas atrapadas adentro, los bomberos tienen la mejor probabilidad de poder rescatarlos.

Tómese el tiempo de preparar y practicar su plan de escape de un incendio en el hogar. Podría ser un proyecto familiar que les salve la vida!





# Ojo a los Riesgos™ en la época de fiestas



## Apreciados padres o encargado:

**P**ara muchos de nosotros, la época de fiestas es una época de comida, diversiones, y de compartir. Pero esta época también presenta algunos peligros especiales que lo ponen a usted y a su familia en riesgo de sufrir lesiones. Este año, tenga en cuenta las indicaciones del programa Ojo a los Riesgos! Tome las siguientes medidas simples para asegurarse de que su familia disfrute de una feliz y segura época de fiestas.

**Seguridad en vehículos de motor:** Use los cinturones de seguridad y conduzca con especial atención cuando maneje durante los períodos de mayor tráfico para las fiestas.

**Prevención de incendios y quemaduras:** Pruebe sus detectores / alarmas de humo y asegúrese de que estén funcionando, y explique su plan de escape en caso de incendio a todas las personas que se queden a dormir en su casa. Ponga especial atención a la comida que tenga en la estufa — nunca la deje desatendida. Échele agua a su árbol de navidad todos los días, y póngalo lejos de las salidas y de las fuentes de calor. Apague las velas y desenchufe las luces del árbol de navidad antes de salir de la casa o de irse a dormir. Revise los muebles tapizados buscando colillas de cigarrillos; mójelas con agua antes de tirarlas a la basura.

**Prevención de atoramientos, asfixia y estrangulamiento:** Disfrute las comidas y golosinas navideñas comiéndolas despacio y sentado. Seleccione juguetes apropiados según la edad de los niños y tome la precaución de quitar todos los cordones de la ropa de los niños. Mantenga las bolsas de plástico fuera del alcance de los niños.

**Prevención de envenenamiento:** Asegúrese de que todos los líquidos de limpieza, las medicinas y las vitaminas estén guardadas fuera del alcance de los niños. Tenga el número de su centro local de envenenamiento en un lugar visible cerca del teléfono. Piense en instalar un detector de monóxido de carbono que haya sido probado en un laboratorio.

**Prevención de caídas:** Instale rejas de seguridad con mecanismos de apertura rápida en las ventanas (que se abren rápidamente desde el interior en caso de incendio) y barreras en las escalera. Evite caminar sobre superficies cubiertas de hielo.

**Prevención de heridas causadas con armas de fuego:** Si hay un arma de fuego en su casa, asegúrese de que se mantenga descargada y guardada bajo llave en todo momento. Guarde las balas en otro lugar también bajo llave. Si usted está de visita en la casa de otra persona, asegúrese de que las armas de fuego estén guardadas bajo llave fuera de la vista y el alcance de los niños.

**Seguridad para ciclistas y peatones:** Evite caminar al anochecer o por la noche. Póngase ropa de un material retro reflectivo, o póngale a la ropa cinta retro reflectora. Siempre que sea posible camine sobre los andenes, y manténgase a la izquierda de la calle y camine de cara al tráfico si no hay andenes. Asegúrese de que los niños tengan buena supervisión y de que los niños menores de 10 años nunca crucen la calle solos.

**Seguridad en el agua:** Consulte con las autoridades locales antes de permitirles a los niños caminar o patinar en lagos o lagunas congelados, y supervíselos de cerca.

**Felices Fiestas!**

# Ojo a los Riesgos™ de la primavera y el verano



## Estimados padres o encargado:

**D**espués del encierro del invierno, la mayoría de los niños se enloquecen por salir. Aquí hay algunas recomendaciones para ayudar a mantenerlos seguros durante los meses de calor.

**Seguridad en los vehículos de motor:** Asegúrese de que los niños todavía quepan bien en las sillas de seguridad de carro, y asegúrese de que todos usen los cinturones de seguridad cada vez que estén en el carro u otro vehículo.

**Prevención de incendios y quemaduras:** Éste es un buen momento para practicar su plan de escape de un incendio en el hogar otra vez! (Esta vez pueden imaginarse que la principal ruta de escape está obstruida por humo espeso y practicar salir por la segunda ruta). Asegúrese de que la gasolina se use sólo para los motores. Guárdela fuera de la casa en un recipiente aprobado por su seguridad, bien cerrado, y fuera de la vista y el alcance de los niños. Baje la temperatura de su calentador de agua a 120°F (48°C) o justo por debajo del indicador intermedio en el botón.

**Prevención de atoramientos, asfixia y estrangulamiento:** En las barbacoas familiares recuerde que los perros calientes, la carne y los marshmallows pueden causar atoramientos. Corte la comida de los niños pequeños en pedazos pequeños, y aún cuando estén al aire libre sólo coman sentados.

**Prevención de envenenamiento:** Ciertas plantas, los frutos de algunos arbustos y algunos hongos pueden ser venenosos. Recuerde a los niños que no deben comer ninguna de estas cosas sin antes preguntarle a un adulto de confianza. Guarde los implementos de la limpieza del hogar, las medicinas y las vitaminas fuera del alcance de los niños pequeños.

**Prevención de caídas:** Asegúrese de que los implementos del parque de juegos de los niños estén en buen estado y de que estén sobre una superficie suave, como las astillas de madera o cascajo fino [por lo menos de 12 pulgadas (30 centímetros) de profundidad]. Evite superficies de asfalto, concreto, hierba o grama, y asegúrese de que sus hijos sepan las reglas de seguridad. Como un niño puede caerse de una ventana que esté abierta tan sólo 5 pulgadas (13 centímetros), instale barras de seguridad que puedan abrirse rápidamente desde adentro en caso de incendio.

**Prevención de heridas causadas con armas de fuego:** Si hay un arma de fuego en su casa, asegúrese de que se mantenga descargada y guardada bajo llave en todo momento. Guarde las balas en otro lugar también bajo llave.

**Seguridad de los ciclistas y peatones:** Asegúrese de que los niños siempre se pongan un casco que haya sido probado y aprobado por un laboratorio independiente y que les quede bien en la posición correcta sobre la cabeza. Mantengan el cordón de seguridad puestobajo elmentón. Repaselas reglasde tránsitode bicicletas y peatonesconsushijos.

**Seguridad en el agua:** Enséñeles a sus hijos a nadar con un compañero y en áreas supervisadas únicamente. La primera vez, siempre deben entrar al agua con los pies primero, nunca deben saltar o tirarse de cabeza. Deben cumplir los reglamentos expresos en los letreros. Cuando vayan en un bote, asegúrense de que todos tengan donde sentarse, y de que tengan siempre un flotador personal aprobado por la guardia costera de los Estados Unidos o del Canadá.

