

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

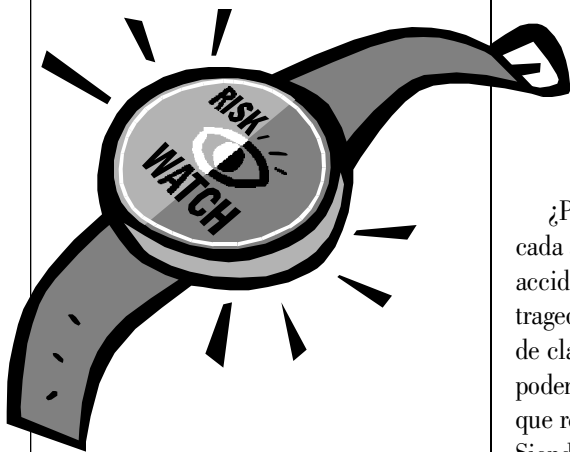
Prevención de envenenamiento

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™ – Pasos de Acción

Grados 5-6



Nota especial para los padres o los adultos responsables: Mientras tomar algún riesgo es normal y apropiado para un adulto, es importante para los niños saber cómo evaluar el peligro y las consecuencias de sus decisiones. Usted puede ayudarlos creando un ambiente lo más seguro posible en el hogar y reforzando la idea de que la independencia viene con la responsabilidad. Recuerde a los niños mayores que ellos son un ejemplo importante para los menores.

Seguridad en Vehículos Automotores

1. Usa el cinturón de seguridad cada vez que vayas en el carro

Los niños de menos de 80 libras deben ir sentados y con el cinturón de seguridad puesto en el asiento trasero del carro en una silla apropiada para su edad y peso. Los niños grandes y los adultos deben usar cinturones de seguridad de la cintura al hombro. Abroche el cinturón cómodamente bajo la cintura, no en el estómago y asegúrese de que la banda del hombro ajusta cómoda pero seguramente.

2. Evita -quedarte conversando o parar a hablar con amigos en la calle o en las zonas de estacionamiento de las casas.

3. Aprenda y practique las reglas de seguridad para el 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, de que 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. Practique simulacros de escape en caso de incendio al menos dos veces al año. Pruebe sus detectores y alarmas de humo una vez al mes y reemplace las baterías una vez al año.

Al desarrollar su plan asegúrese de cubrir los siguientes puntos:

- Uno o más detectores de humo que estén funcionando correctamente en cada piso de la casa y dentro o cerca de cada dormitorio.
- Dos rutas claras para salir de cada habitación (la puerta y tal vez la ventana).
- Un sitio de reunión fuera de la casa a donde todos acudirán.

Llame desde afuera al departamento de bomberos y recuerde, **UNA VEZ AFUERA QUÉDESE AFUERA**. Nunca vuelva adentro de un edificio en llamas!

2. Aprenda y practique reglas de seguridad afuera

Los adultos deben prender y supervisar todos los fuegos para cocinar al aire libre. Para volver a encender un fuego que se esté apagando, ponga leños secos debajo del carbón - nunca use gasolina ni líquido para encendedores. Cree una zona de seguridad contra los incendios en áreas silvestres quitando la vegetación inflamable en un radio de 30 pies (9 metros) alrededor de su casa. Siempre deje que los profesionales se





ocupen de los fuegos artificiales, aún de las luces de bengala. Almacene sólo pequeñas cantidades de gasolina fuera de la casa, en un recipiente bien cerrado y aprobado y fuera de la vista y el alcance de los niños. Durante las tormentas con rayos, busque protección inmediatamente. Si se han caído postes o cables eléctricos, manténgase alejado y llame al departamento de bomberos inmediatamente. Treparse a los postes o torres de alta tensión puede causar heridas graves o la muerte.

3. Aprenda y practique reglas de seguridad para cocinar

Los niños sólo deben cocinar con el permiso y la supervisión de un adulto. Párese frente a la estufa cuando esté cocinando con grasa o esté friendo. Ponga las manijas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa. Cuando utilice el microondas, tenga precaución al remover lastapas o elpapel plásticopara evitarquemaduras conel vapor.

4. Enciende fogatas sólo con la supervisión de un adulto

El fuego es altamente impredecible. Los adolescentes responsables deben usar herramientas de fuego sólo cuando un adulto esté presente. Experimentar con el fuego es extremadamente peligroso y debe ser prohibido en forma calmada pero firme.

Prevención de Atoramiento, Asfixia y Estrangulación

1. Para prevenir el riesgo de atorarse, ingiera pequeñas cantidades de comida y permanezca sentado. Sepa cómo efectuar la maniobra de Heimlich para desatorar.

Sepa cómo responder en caso de emergencia. Tome cursos de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar.

2. Evita usar cordones, lazos y cualquier objeto alrededor del cuello que puedan enredarse cuando estés jugando o viajando en el bus escolar.

La típica situación de ahorcamiento ocurre porque algún objeto que el niño esté usando se enreda en los equipos del patio de recreo.

Prevención de Envenenamiento

1. Toma medicinas sólo con la supervisión de un adulto.

2. Conoce qué hacer si alguien ha ingerido veneno.

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

3. Descubre eventuales peligros de envenenamiento en tu hogar.

Guarde los detergentes y limpiadores cáusticos para la limpieza de la casa, las medicinas y vitaminas en lugares donde los niños pequeños no los puedan ver ni alcanzar. Guarde la gasolina, el kerosene y otros productos inflamables en pequeñas cantidades en su envase original o en envases seguros y con etiquetas del laboratorio que los haya probado. Haga revisar anualmente por profesionales calificados la calefacción, los calentadores de agua y otros equipos que funcionen con combustibles. Considere la instalación de detectores certificados de monóxido de carbono para prevenirse de este gas venenoso carente de color y olor.

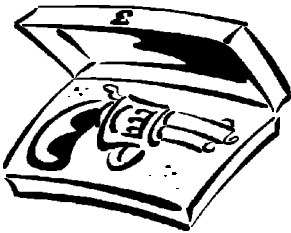




Prevención de Caídas

1. Retírate de las ventanas abiertas.
2. No juegues en las escaleras ni en las escaleras eléctricas.
3. Sepa cómo prevenir caídas de los niños pequeños en los patios de recreo.

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 madera molida o cascajo menudo debajo ellos, [de por lo menos 12 pulgadas (30 centímetros) de profundidad]. Evite los patios con superficies de asfalto, cemento, pasto y tierra. Siga las reglas de seguridad, tome turnos y use adecuadamente los equipos.



Prevención de Heridas con Armas de Fuego

1. Manténte alejado de pistolas y balas.
2. Cuéntale a un adulto si encuentras una pistola.

Casi todas las muertes infantiles accidentales con armas de fuego suceden dentro o alrededor del hogar. Si usted tiene una pistola en la 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. Practique reglas de seguridad para cruzar la calle.

Asegúrese de que su hijo conozca las siguientes reglas: Para al borde del andén o al final de la calle, si no hay andén. Mira a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda verificando que no haya carros en movimiento antes de bajar del andén. Si hay un carro, espera hasta que éste pase. Luego mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda hasta que ningún carro se aproxime, antes de cruzar la calle.

Si hay un carro parqueado en el lugar por donde vas a cruzar la calle, observa y asegúrate de que el conductor no esté y de que el carro no esté en movimiento. Luego ve hasta el final del carro y mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda para ver si hay carros aproximándose. Cuando no se acerquen carros, camina – no corras - para cruzar la calle. Mantente atento de que no vengan carros mientras cruzas la calle.

2. 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.

3. Practica las reglas de seguridad para montar en bicicleta.

Monta la bicicleta en los andenes o en áreas seguras. Si no hay andenes disponibles monta en el mismo sentido del flujo del tráfico no en contra de éste. Para al borde del andén o al final de la calle, si no hay andén, o al final de un objeto que pueda estar bloqueando tu visión, como un carro estacionado, antes de bajar del andén a la calle. Mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de caminar con la bicicleta para cruzar la calle. Si un vehículo se detiene para darte el paso, ten cuidado porque puede haber otros vehículos que podrían estar pasando al que se detuvo. Obedece las mismas reglas de tráfico de un conductor de auto – para en los letreros de pare y usa las señas de mano apropiadas para cruzar.

4. Ver y ser visto.

Usa ropa reflectiva o ponle cintas reflectivas a tu ropa. Evita caminar al anochecer o por la noche y si lo haces, camina sobre el andén. Si no hay andén, camina por el lado izquierdo de la vía y de frente al tráfico. En la bicicleta, monta en el mismo sentido del flujo del tráfico, no en contra de éste.

Seguridad en el Agua

1. Aprende a nadar y practica las reglas de seguridad.

Toma lecciones de natación y nada con un compañero en áreas supervisadas. Es peligroso nadar solo. Obedece las reglas publicadas en los letreros.

2. Prueba el agua antes de entrar en piscinas, ríos, lagos y océanos.

Cuando vayas a nadar en un sitio nuevo, verifica con un salvavidas o un adulto la profundidad del agua. La primera vez entra al agua caminando nunca saltes ni te tires de cabeza. Asegúrate de tirarte de cabeza solamente en áreas autorizadas, no desde rocas ni en los muelles. Siempre alza los brazos por encima de la cabeza cuando te tires y no permitas que tus amigos te reten a saltar en forma peligrosa.

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

Cuando estés en un bote asegúrate de que cada persona tenga una silla y use chaleco salvavidas (en inglés PFD) aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos o de Canadá durante todo el tiempo. Los flotadores de inflar no son sustitutos para los PFDs.



Plan de supervivencia familiar del programa Ojo a los Riesgos™



Apreciados padres o encargado:

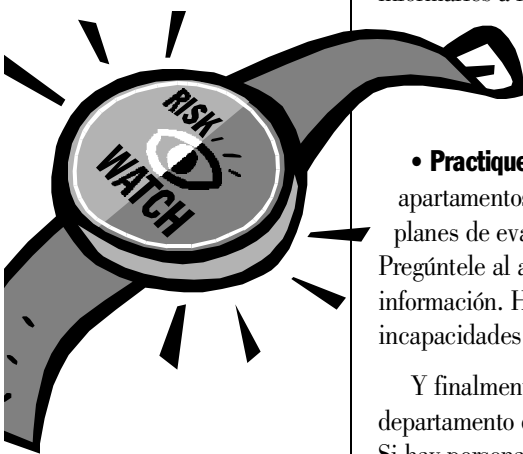
Nuestra clase está aprendiendo sobre la prevención de lesiones a través de un nuevo programa llamado Ojo a los Riesgos. Durante nuestras actividades de clase hemos estado aprendiendo sobre los ocho riesgos mayores para los niños menores de 14 años, uno de los cuales es el fuego. Cada año, más de 4.500 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:

Para 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:

Después 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 peatones consushijos.

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.

