



FOLLOW THE LEADER

Seguridad de las bicicletas y otros deportes con ruedas

Padres: ¡Pónganse la seguridad en la cabeza!

- ✓ Lleve siempre un casco debidamente ajustado que cumpla con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor (CPSC) para andar en bicicleta, en patines, en un skateboard o en un patinete.
- ✓ ¡Además del casco, lleve los equipos necesarios! Para el patinaje sobre ruedas y en skateboard, los niños deben llevar rodilleras, coderas y muñequeras debidamente ajustadas. Para andar en patinete, los niños deben ponerse rodilleras y coderas del tamaño adecuado y correctamente ajustadas.
- ✓ Inspeccione las bicicletas para verificar que tengan el tamaño adecuado, con reflectores asegurados, frenos en buen estado, piñones de cambio de marcha que permitan cambios armoniosos, y que las llantas estén bien aseguradas y debidamente infladas.
- ✓ Incorporar materiales retrorreflectores en la ropa, el calzado, los accesorios, el vehículo con ruedas, o todos ellos, particularmente al atardecer y al amanecer o cuando hace mal tiempo. Utilice luces y reflectores en las bicicletas.

Enseñe a sus niños a:

- ✓ Utilizar los cascos de forma correcta – centrados en la parte superior de la cabeza y siempre con las correas de sujeción ajustadas y cerradas. El casco debe estar bien ajustado y no oscilar hacia adelante y atrás o lateralmente.
- ✓ No andar en bicicleta en la oscuridad.
- ✓ Andar siempre en bicicleta, patinete o skateboard en las aceras, sendas, entradas de coches u otras áreas designadas, si tienen menos de 10 años.
- ✓ Marchar en la misma dirección que el tráfico y colocarse lo más a la derecha posible.
- ✓ Obedecer siempre las señales de tráfico y los semáforos.
- ✓ Antes de girar a la izquierda, mirar hacia atrás y dejar pasar el tráfico que viene detrás. Utilizar las señales de mano adecuadas para alertar a los coches y a los peatones antes de girar a la izquierda o a la derecha.
- ✓ Muchos lugares tienen clases educativas en el uso de la bicicleta, donde se enseña a los niños a andar correctamente en bicicleta y a maniobrar en el tráfico. Para obtener más información, visite www.safekids.org o www.bikeleague.org.

National
**SAFE
KIDS**
★ ★ ★ ★ ★
Campaign®

Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

Seguridad de los pasajeros infantiles

Padres: ¡Abróchense el cinturón de seguridad!

- ✓ Todos los niños de hasta 12 años deben viajar en el asiento trasero y estar debidamente sujetos.
- ✓ Los bebés, durante tanto tiempo como sea posible y por lo menos hasta cumplir 1 año y pesar 20 libras, deben estar colocados en asientos infantiles de seguridad de cara a la parte trasera del vehículo. Muchos asientos infantiles permiten a los bebés viajar cara atrás hasta alcanzar pesos de 30 o 35 libras.
- ✓ Coloque a los niños mayores de 1 año y que pesen 20 a 40 libras, y que no puedan ya viajar cara atrás, en asientos infantiles de seguridad orientados hacia adelante. Lea las instrucciones del asiento de seguridad para ajustar correctamente el arnés y el ángulo del asiento.
- ✓ Coloque a los niños que pesan más de 40 libras en asientos elevadores para posicionar las correas, hasta que los cinturones para la cintura y el hombro se ajusten correctamente, lo cual suele suceder alrededor de los 8 años y cuando el niño llega a una altura de 4'9".
- ✓ Coloque los cinturones de seguridad para la cintura y el hombro correctamente para los niños mayores de 8 años de edad y de 4'9" de altura, asegurando que la sujeción para la cintura se ajuste sobre los muslos y la sujeción para el hombro descansa sobre la clavícula, no sobre el cuello o la cara. Las rodillas del niño deben doblarse naturalmente en el borde del asiento del vehículo. Nunca coloque la sujeción para el hombro detrás de la espalda del niño, o debajo del brazo.
- ✓ Si ha tenido un accidente con el vehículo, reemplace los asientos de seguridad o los cinturones de seguridad.
- ✓ Concurra a un evento de revisión de asientos de seguridad en su zona, en el cual técnicos capacitados con certificación a nivel nacional podrán inspeccionar su asiento de seguridad. Para encontrar eventos locales y coaliciones de SAFEKIDS, visite la página www.safekids.org o llame al teléfono (800) 441-1888.
- ✓ Conozca las leyes. Visite www.safekids.org y entérese de las leyes de seguridad para pasajeros infantiles en su estado y en su zona local, haciendo clic en "Learn about Child Safety Laws & Regulations."
- ✓ Visite la página www.safekids.org y haga clic en "Safety Seat Guide" para encontrar un asiento infantil de seguridad según la edad y el tamaño de su niño.

Enseñe a sus niños a:

- ✓ Abrocharse el cinturón en todos los viajes, en todos los vehículos y con todos los conductores.
- ✓ Nunca jugar dentro o alrededor de vehículos.
- ✓ Nunca viajar en la plataforma de una camioneta pickup.



Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

Seguridad peatonal

Padres: ¡Caminen así!

- No permitan que un niño menor de 10 años cruce la calle solo. La supervisión por parte de un adulto es esencial hasta que el niño demuestre habilidad y buen juicio en lo que respecta al tráfico.
- Exija a los niños llevar linternas por la noche, al amanecer y al atardecer. Añada materiales retrorreflectores a la ropa de los niños.
- Prohíba los juegos en las entradas de automóviles, los patios sin cercar, las calles o los parques de estacionamiento.
- Asegúrese de que sus niños sigan siempre el mismo camino a lugares habituales (por ejemplo, la escuela). Acompañe a su niño para encontrar el camino más seguro. Busque la ruta más directa que tenga el menor número de cruces de calles.
- Busque una coalición de SAFE KIDS cerca del lugar donde vive y únase a sus esfuerzos para mejorar la seguridad peatonal. Para obtener más información, visite www.safekids.org o www.walktoschool-usa.org.

Enseñe a sus niños a:

- Mirar a izquierda, derecha, y de nuevo a la izquierda antes de cruzar la calle. Deben cruzar cuando la calle está libre, y seguir mirando a ambos lados mientras cruzan. Deben caminar, no correr.
- Entender y obedecer las señales y letreros de tráfico.
- Cruzar en las esquinas, utilizando las señales y cruces peatonales cuando los mismos se encuentren disponibles. No ingresar en la calle desde atrás de coches estacionados o arbustos.
- Antes de cruzar la calle, detenerse al borde de la acera, o al borde de la calle si no hay acera. No correr nunca hacia una calle sin detenerse, para recoger una pelota, un animal doméstico o por cualquier otro motivo.
- Caminar de frente al tráfico, en las aceras o sendas. Si no hay aceras, caminar lo más posible hacia la izquierda.
- Estar atento a los coches que estén haciendo un giro o dando marcha atrás.



Para obtener más información, visite www.safekids.org.

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson



FOLLOW THE LEADER

Seguridad en el agua

Padres: ¡Échense al agua por la seguridad!

- Supervisar activamente a los niños en las cercanías del agua.
- Aprender la técnica de resucitación cardiopulmonar (CPR) para bebés y niños.
- Usar chalecos salvavidas aprobados por el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos.
- No usar neumáticos inflables o “aletas acuáticas” como dispositivos de seguridad.
- Mantener cerradas las tapas de los inodoros.
- Mantener cerradas las puertas de los baños y los cuartos de lavado de ropa.
- Mantener constantemente al alcance de la mano a los niños que están en asientos y anillos infantiles para el baño.
- Enseñar a nadar a los niños a partir de los 4 años.
- Asegurarse de que los niños naden dentro de las áreas de baño designadas en ríos, lagos y océanos.

Enseñe a su niño a:

- Nadar, a través del departamento local de parques y actividades recreativas, o de un capítulo de la Cruz Roja.
- Nadar siempre con un compañero.
- Jamás correr, empujar o saltar sobre otras personas en los lugares donde haya agua.
- Nadar sólo dentro de las áreas seguras designadas en ríos, lagos y océanos.
- No zambullirse nunca en un río, lago u océano

Para obtener más información, visite www.safekids.org.

National
**SAFE
KIDS**
★ ★ ★ ★ ★
Campaign®

FOUNDING SPONSOR
Johnson & Johnson