

PREVENCIÓN DE LESIONES

Asegúrese de que sus niños **jueguen sin correr riesgos**

Mientras los niños juegan siempre deben ser vigilados, incluso en el patio de recreo.

Reglas para los padres

- ▶ Los adultos deben vigilar a los niños cuando juegan.
- ▶ Los columpios y las barras para trepar pueden causar lesiones. Asegúrese de que las barras estén en buenas condiciones y bien fijas al suelo.
- ▶ Busque un patio de juegos con un piso firme, y suave, si el niño se llegara a caer, caería en una parte suave.
- ▶ Revise el área para asegurarse de que no haya vidrios, agujas ni animales sueltos.
- ▶ Después que el niño deje de jugar, asegúrese de que se lave las manos y así evitar que se propaguen los gérmenes.

Cuando los niños vayan a jugar deben ponerse ropas seguras

Asegúrese de que sus niños se pongan ropa segura y que el equipo esté en buenas condiciones. Deben usar:

- ▶ Equipo protector correcto, propio para el deporte (casco, protectores para los codos, rodillas o espinillas, ropa protectora)
- ▶ Zapatos que no se resbalen
- ▶ Ropa que no se quede enganchada ni lo ahorque si se llegara a caer
- ▶ Filtro solar y ropa de colores claros

Reglas para los niños

Debe usar equipo adecuado para la edad del niño. Enseñe al niño a usar las asideras cuando trepen.

- ▶ No salte desde un columpio en movimiento. Cada niño debe usar un columpio separado.
- ▶ Los niños no deben hablar con desconocidos.
- ▶ No deben aceptar nada de un desconocido, ni siquiera comida.
- ▶ Beber agua.
- ▶ Usar filtro solar.
- ▶ No jugar en la oscuridad.
- ▶ Lavarse las manos después de jugar y al llegar a casa.

Seguridad en el arenero

Evite que sus niños jueguen en areneros públicos—no son muy limpios.

Tenga mucho cuidado con la arena en el piso, los niños pueden resbalarse y caerse. Si le entra arena en los ojos, lávele los ojos con agua fría.

Utilice juguetes lo suficientemente grandes como para que no puedan tragárselos. Vigile a los niños en el arenero en todo momento.

No deje que una caída o un golpe arruine los momentos de diversión de los niños. Enséñeles cómo jugar sin correr riesgos y manténgase atento a todo lo que hacen, para estar seguro. Usted estará tranquilo y ellos llegarán a casa con una sonrisa.