

## Manteniendo a los Niños Seguros este Verano

*Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN*

Llegado el verano, hay maneras de que sus niños se diviertan mientras se mantienen sanos y salvos. Hay mucho que tener en cuenta, y una clave es tenerles cerca, de manera que usted pueda hacer lo posible por prevenir accidentes.

Pregúntele a su médico si tiene preguntas sobre asientos infantiles para automóvil, vacunas, protección solar, y otras medidas que le ayudarán a mantener a sus niños saludables y seguros

### He aquí algunas recomendaciones veraniegas:

1. Nunca deje a los niños en o cerca de albercas, tinas de baño, o cubetas de agua. Tal vez usted se sienta tentado a retirarse por un momento para algo, mas no se tome el riesgo. En el mar, hasta los adolescentes y los buenos nadadores deben nadar acompañados. Nunca nade solo.
2. Use protección contra el sol cuando esté afuera. Coteje con su médico o farmacéutico para seleccionar el tipo apropiado para usted y su familia. El factor de protección solar (SPF) debe ser al menos 15, pero por lo general no se necesita un factor mayor de 30. Cuando aplique la loción protectora, use cantidades abundantes, asegurándose de cubrir todas las partes descubiertas de los cuerpos de sus niños. No olvide las orejas, nariz, la nuca, los hombros, y la parte de atrás de las piernas. Se sugiere aplicar más loción protectora cada dos horas o cada vez que su niño se moje o se seque con una toalla. Se recomienda que los niños usen lociones protectoras sin PABA ("PABA-free"). El PABA ha sido asociado con irritaciones de la piel. También se sugiere que los bebés no se expongan al sol hasta los 6 meses, que se cubran con ropa y sombreros, y que si necesitan loción protectora, se use una cantidad pequeña. (Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/tanning.htm>)
3. Cuando la temperatura esté caliente, asegúrese de que los niños beban mucha agua, para prevenir deshidratación. Ofrézcales agua aún cuando no sientan sed.
4. El correr bicicleta es una gran diversión para los niños de todas las edades. Asegúrese de que siempre se pongan un casco al correr bicicleta. Si se quejan y dicen que no quieren usar casco, explíqueles que es necesario que lo hagan, ya que puede prevenir lesiones serias. Cuando compre un casco, busque etiquetas que indiquen que el casco cumple con las condiciones de seguridad del CPSC. El casco debe usarse recto sobre la cabeza, no inclinado hacia delante o hacia atrás. Ajuste la correa. Pregúntele a su pediatra si existen programas de conseguir cascos a precios razonables en su vecindario. (Fuente: <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>)
5. Diviértase con sus niños este verano. Asegúrese de que no están mirando demasiada TV, sino que están jugando afuera. Cuando les ofrece a sus niños la oportunidad de disfrutar, comer bien, y jugar activamente, está sentando las bases de una vida saludable.

Encontrará más recomendaciones como éstas en American Academy of Pediatrics, en español e inglés: <http://www.aap.org/advocacy/releases/summertips.htm>.