

## PADRES Y TUTORES PROTEJAN A SU NIÑO(A)

Aquí encontrará algunas sugerencias simples para ayudar a prevenir las lesiones serias en la cabeza cuando su niño(a) corra en bicicleta, patineta, escúter o patines.

Los padres pueden hacer una gran diferencia en proteger a un niño(a) con 3 pasos fáciles.

1. Vigile a su niño(a) cuando corra y motive(a) para que siga las reglas de seguridad.
2. Sea un buen modelo y siga las mismas leyes de tránsito que usted espera que él/ella siga.
3. Haga un pacto con su niño(a), que cuando corra bicicleta siempre utilice su casco de seguridad que le sirva bien.

### ¿QUÉ MÁS DEBO SABER?

Recuerde que la bicicleta, escúter, patineta o patines son como vehículos que se mueven y su niño(a) es el chófer. El/ella tiene todos los derechos y responsabilidades de un chófer.

Es necesario recordarle y motivar a los niños a seguir las reglas de seguridad. De esta forma usted puede ayudar a proteger a su niño(a).



Oficina de Texas Para  
la Prevención de  
Incapacidades en el  
Desarrollo  
P.O. Box 12668  
Austin Texas  
78711-2668  
(512) 206-4544  
[www.topdd.state.tx.us](http://www.topdd.state.tx.us)

# Seguridad Al Correr

Prevención de Lesiones en  
la Cabeza



PROTEJA A SU NIÑO(A)



## ACERCA DE LOS CASCOS SEGUROS

Es importante usar el casco correctamente. El no hacerlo así sería más peligroso que si no lo tuviera puesto. **ASEGURESE DE QUE LE SIRVA.**

1. No más de 3 dedos deben pasar entre la barbilla y la cinta del casco. La cinta debe ser cómoda, pero ajustada.
2. Empuje el casco de atrás hacia adelante. El casco no debe tocar la nariz. Debe estar seguro y fijo de 1 a 2 dedos sobre las cejas.
3. Empuje el casco hacia arriba y hacia atrás desde el frente. El casco debe estar nivelado y no suelto hacia al frente y hacia atrás.

## AQUI LO TIENE © UN CASCO QUE LE SIRVE

Sea inteligente. Practique los pasos de ajustarlo con el niño(a) antes de que vaya a correr. Esto le demostrará a él/ella cuán importante usted piensa es el utilizar un casco que le quede bien. Este es el mensaje correcto para darle a su niño(a).



## LO IMPORTANTE QUE ES PREVENIR LESIONES EN LA CABEZA

Los científicos de los Centros de Prevención y el Control de las Enfermedades dicen que cada año alrededor de 1,000 personas mueren y ½ millón se lastiman en accidentes de bicicletas. Use un casco que le sirva para reducir las lesiones y la muerte. Algunos estados tienen leyes que requieren el uso de cascos cuando están corriendo. Es una buena idea usar un casco de seguridad mientras corres bicicleta, aún si su estado o ciudad no tiene una ley.

**ESTE SEGURO. USE SIEMPRE UN CASCO.**

## COMO AYUDAR AL NIÑO A SOBREPASAR EL FACTOR DE "GANSO"

Cómo sobrepasar esas excusas tales como, "No es "cool" utilizar un casco.

Pregúntele a su niño(a) por qué los futbolistas, los ciclistas de Francia, los choferes de NASCAR y otros atletas utilizan cascos?

Decórole el casco de los niños más pequeños con calcomanías.

Dígale a su niño(a) "es "cool" para mí que tú estés seguro.



## OTRAS IMPORTANTES IDEAS DE SEGURIDAD

**Usar casco es el primer paso para prevenir lesiones. Un niño(a) tiene que aprender y practicar la seguridad al correr en el vecindario.**

**Tres cosas para enseñarle a un niño(a):**

- ♦ **Mirar a ambos lados antes de irse a la calle.**
- ♦ **Obedecer las señales del "Pare".**
- ♦ **Cuando doble a la izquierda ceda el paso a tráfico que viene.**

## INFORMACION ADICIONAL DISPONIBLE

"The National SAFE KIDS Campaign" – (202) 939-4993 or <http://www.safekids.org/index.cfm>

"The Bicycle Helmet Safety Institute" a <http://www.bhsi.org>.

Oficina de Texas Para la Prevención de Incapacidades en el Desarrollo  
909 W. 45<sup>th</sup> Street  
Austin TX 78751  
(512) 206-4544

