

# Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

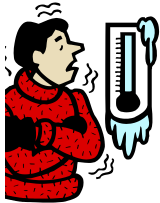
## CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL INVIERNO

- ❖ Vista a los bebés y niños con ropa abrigada y en capas delgadas para mantenerlos secos y abrigados para las actividades al aire libre.
- ❖ La ropa debe constar de calzoncillos largos térmicos, cuellos de tortuga, una o dos camisas, pantalones, suéter, chaqueta, medias abrigadas, botas, guantes o manoplas y gorro.
- ❖ Cambie las manoplas y la ropa cuando se mojen porque el calor corporal se pierde más rápido a través de ropa húmeda que de ropa seca.
- ❖ Para mantenerse abrigado y seguro en la silla para automóvil, el niño debe tener las correas de seguridad ceñidas al cuerpo. No ponga a un bebé o niño pequeño muy arropado en la silla para automóvil. El acolchado adicional que da la ropa gruesa podría reducir la seguridad de la silla para automóvil. En vez de eso, siente al niño en la silla, abróchele el cinturón de seguridad y cúbralo con una manta o chaqueta. Evite ponerle mantas sobre la cara para reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).



VESTIRSE EN CAPAS

## HIPOTERMIA



- ❖ La hipotermia se produce cuando la temperatura de un niño cae por debajo de lo normal debido a la exposición al frío. Suele ocurrir cuando un niño pequeño juega al aire libre en condiciones de frío extremo sin llevar puesta ropa adecuada.
- ❖ A medida que la hipotermia se extiende, el niño puede temblar y volverse letárgico y torpe en sus movimientos. Puede empezar a balbucear y la temperatura corporal bajará.
- ❖ Si usted sospecha que su hijo está hipotérmico, llame al 911 de inmediato. Mientras llega la ayuda, ponga a su hijo bajo techo, quítele toda la ropa que tenga mojada y envuélvalo con mantas o ropa abrigada.

- ❖ La congelación ocurre cuando se congelan la piel y los tejidos subyacentes. Esta condición tiende a ocurrir en los dedos de las manos y los pies, las orejas y la nariz. Estas partes pueden ponerse muy pálidas, grisáceas y llagadas. Al mismo tiempo, el niño puede quejarse de que la piel le arde o la tiene entumecida.
- ❖ Establezca límites de tiempo razonables para los juegos al aire libre. Haga que los niños entren a la casa periódicamente a calentarse.
- ❖ Si se produce congelación, traiga al niño adentro y sumérgale las partes congeladas en agua tibia (**no caliente**). Puede aplicar pañitos tibios en la nariz, orejas y labios. No frote las áreas congeladas.
- ❖ Después de unos minutos, séquelo y abríguelo con ropa o mantas. Dele algo caliente para tomar.
- ❖ Si el entumecimiento se prolonga más de unos pocos minutos, llame a su médico.



CONGELACIÓN

## MANTÉNGASE SANO

- ❖ Si su hijo sufre de hemorragias nasales en invierno, trate de usar un humidificador de aire frío en la habitación del niño por la noche. Las gotas nasales salinas pueden ser útiles para mantener húmedos los tejidos. Si la hemorragia es severa o se repite con frecuencia, comuníquese con su pediatra.
- ❖ El clima frío no provoca resfriados ni gripe. Los virus que causan los resfriados o la gripe tienden a ser más comunes en invierno, cuando los niños están bajo techo y están en contacto más cercano con los otros niños. Lavarse las manos con frecuencia y enseñarle a su hijo a estornudar contra el codo puede reducir el riesgo de resfriados y gripe.
- ❖ Los niños mayores de 6 meses de edad deben recibir la vacuna antigripal para reducir el riesgo de contraer la gripe.
- ❖ Muchos pediatras consideran que bañar al bebé dos o tres veces a la semana es suficiente en el primer año de vida. El baño más frecuente puede reseca la piel, especialmente durante el invierno.

## DEPORTES Y ACTIVIDADES DE INVIERNO PARA NIÑOS



### PATINAR SOBRE HIELO

- ✧ Deje que los niños patinen solamente en superficies aprobadas. Busque los avisos colocados por la policía local o los departamentos de recreación.
- ✧ Aconsejele a su hijo: patinar en la misma dirección de la multitud; evitar cruzar repentinamente por el hielo; nunca patinar solo; no masticar chicle ni comer caramelos mientras patina.

- ✧ Mantenga a los niños con trineos alejados de vehículos automotores y calles.
- ✧ Mantenga a los niños pequeños separados de los niños mayores.
- ✧ Al deslizarse en el trineo con los pies hacia adelante o sentado, en vez de ir acostado con la cabeza primero, se pueden evitar lesiones en la cabeza.
- ✧ Las colinas para lanzarse en trineo deben estar libres de obstrucciones como hidrantes o cercas, estar cubiertas de nieve y no de hielo, no deben ser muy empinadas (pendientes menores a 30°) y deben terminar con un trecho de terreno plano.
- ✧ Evitar lanzarse en trineo en áreas muy congestionadas.



### LANZARSE EN TRINEO



### ESQUÍ Y SNOWBOARD

- ✧ Los niños deben aprender a esquiar o hacer snowboard con un instructor calificado en un programa dirigido a niños. Nunca esquiar ni hacer snowboard sin compañía.
- ✧ Los niños pequeños siempre deben estar supervisados por un adulto.
- ✧ La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 7 años no hagan snowboard.
- ✧ Es recomendable llevar casco. El equipo debe ser de la talla del niño. Los esquiadores deben usar fijaciones de seguridad que deben ajustarse por lo menos cada año.
- ✧ Las pistas deben ser acordes a la habilidad y experiencia de la persona que esquía o hace snowboard.

- ✧ La AAP recomienda que los niños menores de 16 años de edad no operen motonieves y que los niños menores de 6 años nunca se monten en motonieve.
- ✧ No utilizar una motonieve para remolcar trineos o esquiadores.
- ✧ Usar anteojos y casco protector aprobados para el uso en vehículos motorizados, tales como motocicletas. Desplazarse a velocidades seguras.



### MOTONIEVES

### PROTECCIÓN SOLAR



**Los rayos solares igualmente pueden causar quemaduras en invierno, especialmente cuando se reflejan en la nieve. ¡Asegúrese de cubrir con protector solar la piel expuesta de su hijo!**

La información presentada en esta hoja fue tomada del sitio web de la Academia Americana de Pediatría:  
[www.aap.org/advocacy/releases/decwintertips.htm](http://www.aap.org/advocacy/releases/decwintertips.htm)

**Distribuido por:**