



Diversión Familiar Bajo el Sol

Manteniendo Seguros a sus Hijos este Verano

*Lani Schiff-Ross, directora ejecutiva
Primeros 5 San Joaquin*

El verano es una gran oportunidad para que las familias pasen juntas un tiempo de calidad. Ya sea jugando en el parque, haciendo una excursión o construyendo castillos de arena en la playa, los días de verano pueden crear memorias que duren toda una vida. Pero la temporada calurosa también puede poner a los niños pequeños en un mayor riesgo de lastimarse.

Para ayudar a los padres a proteger a sus niños de peligros potenciales, Primeros 5 San Joaquin les recuerda a los padres y cuidadores de niños que siempre supervisen a los niños pequeños, y ofrece los siguientes consejos de seguridad para el verano.

Sé astuto con el sol

La piel de un niño es sensible a los rayos solares, así que asegúrese de evitar quemaduras por el sol.

- Aplique un bloqueador solar con un factor de protección de por lo menos 30 SPF en la piel de su niño 15 minutos antes de salir al sol y aplique de nuevo cada dos horas, especialmente justo después de que su hijo haya estado en el agua o haya sudado.
- Procure que los niños jueguen en la sombra lo más posible, especialmente durante las horas de mayor luz solar, entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Asegúrese de que su niño use ropa ligera, un gorro de ala ancha y lentes para el sol que ofrezcan 100 por ciento de protección de los rayos ultravioleta.
- Mantenga a los niños menores de seis meses fuera de la luz directa del sol.

Manténgase alerta de peligros cerca al agua

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el ahogo es la segunda causa de muerte en niños. Como padre, sea prudente con el agua.

- Nade con su niño en agua calmada, sin olas, y siempre sepa dónde están los salvavidas más cercanos antes de entrar al agua.
- No confíe ni se apoye totalmente en flotadores, como chalecos o asientos flotantes para bebé, para mantener al niño a salvo. Estos flotadores pueden cambiar de posición, perder aire o resbalarse debajo de un niño.
- Nunca deje de cuidar a un niño cerca del agua, ya que los niños pueden ahogarse en sólo unos segundos, incluso si saben nadar. Recuerde siempre supervisar al niño cerca de las bañeras, excusados y baldes con agua.

Inspeccione el patio de juegos

A los niños les encanta jugar en columpios y la resbaladilla; pero los padres, en primer lugar, deberían estar al tanto de peligros potenciales.

- Frecuentemente, el equipo del patio de recreo se calienta excesivamente y puede quemar la piel de un niño. Antes de que su hijo juegue, toque las barras

de metal y las superficies para asegurarse de que no estén demasiado calientes.

- Revise que los juegos en el patio de recreo no tengan partes oxidadas o sueltas. Estas piezas pueden pellizcar la piel de su niño.
- Tenga cuidado con las resbaladillas. Asegúrese de que su niño agarre firmemente los rieles de la resbaladera cuando suba la escalera o cuando esté sentado en la parte de arriba.

Extermine los insectos

Los insectos pueden ser muy fastidiosos y sus picaduras pueden ser dolorosas y hasta peligrosas. Los padres pueden proteger a sus niños usando repelentes.

- Solamente use productos que estén aprobados para niños; siga las instrucciones cuidadosamente y lave cualquier repelente una vez que su hijo regrese al interior.
- Evite usar jabones perfumados o cremas en su niño, porque los perfumes pueden atraer insectos.
- Vista a su niño con ropa de colores claros, pues estos colores no atraen insectos.

Primeros 5 San Joaquin invita a todos los padres y cuidadores de niños a aprender sobre recursos locales que pueden ayudar a sus niños pequeños. Para más información, por favor llame al (209) 953-5437 o visite www.sjckids.org.

Acerca de Primeros 5 San Joaquin

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumento un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 San Joaquin distribuye aproximadamente \$20 millones al año de las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

###