



PROTEJA a tus hijos este invierno!

1. Vístelos para el clima.

¿Están esperando el autobús, jugando, o caminando hacia y desde el coche? Asegúrese de que estén vestidos para el frío en varias capas delgadas y tienen guantes, gorros y botas.

2. Manténgalos sanos.

El clima frío no causa los resfriados o la gripe. Son causados porque los niños están en contacto cercano con otros niños en la escuela y lugares similares.

3. Controla el juego exterior.

El limitar el tiempo de juego al aire libre a algo razonable ayuda a prevenir la hipotermia, congelación y quemaduras de sol.

Si su hijo disfruta del trineo, el patinaje sobre hielo, esquiar, motos de nieve u otras actividades de la diversión de invierno al aire libre, asegúrese de que todo el equipo es seguro, aprobado para la actividad, que se usen los cascos, y que las vías y caminos están libres de obstrucciones como árboles, vallas, y rocas.

4. Proteja la piel sensible.

Las quemaduras de sol pueden ocurrirse, incluso en el invierno. Use protector solar en la piel expuesta de su hijo cuando está jugando afuera.

La hipotermia puede ocurrir en un niño cuando su temperatura desciende por debajo de lo normal cuando haya sido expuesta a bajas temperaturas, y si su ropa está mojada. Si usted sospecha que su hijo es hipotérmico, llame al 911. La congelación ocurre cuando la piel expuesta se congela. Los pequeños dedos, dedos de los pies, las orejas y la nariz son particularmente susceptibles. Si ha calentado adecuadamente a un niño y entumecimiento aún continúa, llame al médico.

5. Mantenga la seguridad alrededor de los incendios.

En el invierno, muchas estufas, chimeneas, y otros medios se utilizan para mantener a los niños cómodos. Asegúrese de tener detectores de humo y de monóxido de carbono en su hogar. Mantenga una distancia segura entre los niños, los calentadores y las chimeneas en todo momento. Practique simulacros de incendio con sus hijos, incluso en el invierno, para que sepan qué hacer en caso de una emergencia.