

"Cuando la felicidad de otra persona es tu felicidad. Eso es amor."  
Lana Del Rey

## Consejos de seguridad para el verano

### En la arena, el agua, y el sol ...

- Visite una playa con reputación de estar limpia.
- Si posee una caja de arena, cúbrala cuando no esté en uso para mantener alejados a los animales y roedores.
- Ayude a su hijo/a a lavarse las manos después de jugar en la arena y tomar una ducha/baño después de jugar en la playa o en un lago.
- La arena y el agua reflejan el sol, así que recuerde que los niños deben usar protector solar cuando jueguen al aire libre durante cualquier período de tiempo.
- Todos los niños, independientemente del tono de la piel, deben usar protector solar con un SPF de 30 o más que sea de amplio espectro (y protege contra los rayos UVA y UVB).
- Aplique una cantidad generosa de protector solar y vuelva a aplicar con frecuencia. Las partes del cuerpo que comúnmente se omiten son las partes del cabello, las orejas y los pies.
- Manténgase en la sombra o trate de evitar estar afuera cuando el sol está más fuerte (generalmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.)
- Use protector solar incluso en días nublados y frescos.
- La mejor protección para los bebés menores de 6 meses es la sombra. Si su bebé debe estar expuesto al sol, vístelo con ropa ligera y transpirable que cubra el cuerpo, incluido un sombrero de ala ancha.
- Haga que su hijo/a elija su propio par de gafas de sol para evitar el daño ocular causado por el sol.
- Los niños deben ser observados siempre que estén cerca del agua. Esto incluye la bañera, piscina infantil, lago, estanque o incluso un balde de agua. El ahogamiento puede ocurrir en menos de 2 pulgadas de agua.
- Evite la distracción y mantenga a los niños pequeños al alcance de la mano de un adulto cuando esté cerca del agua.
- Enseñe a su hijo/a a pedir permiso para entrar al agua o nadar y tener un adulto presente.
- Haga que su hijo/a use un chaleco salvavidas bien ajustado, pero no reemplaza a un adulto atento que esté cerca.

### En el coche ...

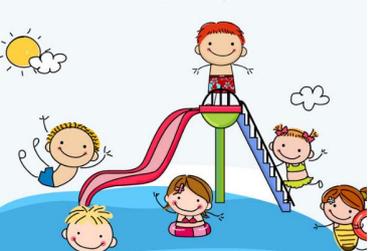
- Nunca deje a un niño solo en un automóvil, ni siquiera durante un viaje rápido a la tienda
- Mantenga las puertas del vehículo y la cajuela cerrada y mantén las llaves fuera de su alcance, para que los niños no puedan subir a los coches por sí mismos.
- Crea recordatorios y Coloque su teléfono o cartera en el asiento trasero cuando viaje con un niño.
- Asegure a su hijo con la silla de coche adecuada para su edad, altura y peso. En MN, todos los niños deben estar en una silla infantil hasta que tengan 4'9" de altura o al menos 8 años de edad, lo que ocurra primero. Mantenga a su hijo/a mirando hacia el asiento de atrás el mayor tiempo posible.
- Sea un buen ejemplo y abróchese el cinturón, sea un conductor atento y manténgase alejado de su teléfono.

### Cascos...

- Los bebés menores de 1 año tienen estructuras débiles en el cuello y no deben usar casco ni viajar en bicicleta.
- Los niños pequeños y los niños deben usar cascos siempre que monten triciclos, bicicletas, patinetas, scooters, o andar con los padres en carros o asientos unidos a la bicicleta de un adulto. Sus pequeños cerebros necesitan protección, cada vez.
- Recuerde a su hijo que se quite el casco cuando juegue.



## CANCIONES PARA MANTENERSE SEGURO EN EL AGUA:



<https://bitsofpositivity.com/free-water-safety-songs-for-kids/>

## CÓMO OBTENER UN BUEN CASCO

**English:** <https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/for-patients-and-families/ce/CE222-bike-and-multi-sport-helmets.pdf>

**Spanish:** <https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/for-patients-and-families/ce/ce222s-bike-and-multi-sports-helmets.pdf>

### Recursos

- <https://blog.cincinnatichildrens.org/safety-and-prevention/helmets-101-a-parents-guide>
- <https://tinyurl.com/y7y57fk9>
- <https://kidshealth.org/en/parents/sun-safety.html>

## Mantenerlo positivo

<https://tinyurl.com/wbmydyg>

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros hijos nos están volviendo locos. A menudo terminamos diciendo "¡Deja de hacer eso!" Pero es mucho más probable que los niños hagan lo que les pedimos que no hagan. Si les damos instrucciones positivas y muchos elogios por lo que hacen ellos harán más lo correcto.

- Diga el comportamiento que quiere ver
  - En lugar de decir "No ensucies", diga "Por favor, guarda tu ropa".
- Todo está en cómo lo dices
  - Gritarle a su hijo/a solo lo hará sentirse más estresados y enojado. Obtenga la atención de su hijo usando su nombre. Habla con voz tranquila.
- Elogie a su hijo cuando se está portando bien
  - Puede que no lo demuestren, pero verá que vuelve a hacer eso. Esto les asegurará que se den cuenta y se preocupen.
- Sea real
  - ¿Puede su hijo realmente hacer lo que le está pidiendo? Es muy difícil para un niño permanecer en silencio por un día entero, pero tal vez pueda permanecer en silencio durante 15 minutos mientras está en una llamada.



## VISERA CON UN PLATO DE PAPEL

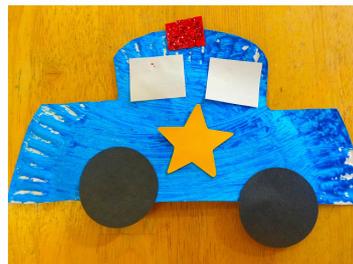
<https://www.crayola.com/crafts/summer-shades-craft/>

1. Dibuje una media luna en un plato de papel normal y recorte.
2. Decore su visera.
3. Perfore orificios cerca de ambos extremos y pase una banda elástica, o hilo por cada orificio y amarre.

## PELOTA DE PLAYA CON PLATO DE PAPEL

<https://www.gluedtomycraftsblog.com/2015/07/paper-plate-beach-ball-kid-craft.html>

1. Dibuje un círculo en el centro del plato y dibuje líneas curvadas desde allí.
2. Haga que su hijo rasgue pedazos pequeños de papel de construcción.
3. Pegue los pedazos de papel de construcción en una sección de la pelota de playa.
4. Repita los pasos 2 y 3 con otros colores de papel



## CARRO DE PLATO DE PAPEL

<https://www.gluedtomycraftsblog.com/2015/05/paper-plate-cars-kid-craft.html>

1. Corte el plato de papel por la mitad (¡esto le dará dos autos!).
2. Decore el plato con marcadores, crayones o pintura.
3. Recorte cuadrados blancos, círculos y otras formas para decorar los vehículos.



## SEGURIDAD CORPORAL Y LÍMITES

<https://tinyurl.com/y9o9l72o>

Como cuidador, usted debe hablar abiertamente sobre nuestros cuerpos y límites saludables con sus hijos. Esto ayuda a construir un vínculo fuerte que lo convertirá en la "persona ideal" cuando tengan preguntas o surja una situación.

Entonces, ¿cómo comienzas esta conversación? Si te sientes inseguro, respira profundamente. ¡Le prometemos que se sentirá más incómodo que ellos! Lo más importante para asegurarse de que sus hijos comprendan que pase lo que pase, pueden compartir con usted sin temor a que los culpe y que los protegerá.

- Dígalos que pueden decirle cualquier cosa y los creerá.
- Use nombres propios para partes privadas.
- Explique que pueden decir no a cualquier contacto físico incómodo, incluso si es de alguien que ellos estiman.
- No obligue a un niño a abrazar o besar a nadie si ellos no quieren. Sugiere un saludo o esos cinco dedos o solo un hola.
- Dígalos que no está bien que alguien les pida que toquen sus partes privadas.
- Nadie debe tocarlos donde cubre el traje de baño. Este es un buen visual especialmente para niños pequeños.
- Nadie debería pedirles que guarden un secreto. Si lo hacen, díles que te lo cuenten..

