



## Seguridad peatonal

### De la NHTSA

En algún momento del día, todo el mundo es peatón. Desafortunadamente, las lesiones y muertes de peatones siguen siendo altas. En 2020, murieron 6516 peatones y se calcula que 55 000 peatones resultaron heridos en todo el país. La NHTSA crea conciencia sobre los peligros para los peatones y ofrece consejos para mantener a los peatones seguros.

Siga las reglas de tránsito y obedezca los letreros y las señales.

Camine por las aceras siempre que estén disponibles. Si no hay acera, camine de frente al tráfico y lo más lejos posible del tráfico.

Atraviese las calles en cruces peatonales o intersecciones. Voltee a ver los automóviles en todas las direcciones, incluidos los que giran a la izquierda o a la derecha.

Si no hay un cruce peatonal o una intersección, busque un área bien iluminada donde tenga la mejor vista del tráfico. Espere a que el tráfico permita el tiempo suficiente para cruzar de forma segura; siga observando el tráfico mientras cruza.

Esté atento a los automóviles que entran o salen de las cocheras o que retroceden en los estacionamientos.

Adopte las caminatas como una forma saludable de transporte: levántese, salga y póngase en movimiento.

Para recibir un recordatorio sobre cómo caminar alrededor de su vehículo antes de dar marcha atrás, envíe un correo electrónico a PCH para obtener una pegatina Spot the Tot gratuita para colocar en la ventana lateral del conductor. PCH-HOTDL@imail.org

Para recibir un recordatorio sobre cómo caminar alrededor de su vehículo antes de dar marcha atrás, envíe un correo electrónico a PCH para obtener una pegatina Spot the Tot gratuita para colocar en la ventana lateral del conductor. PCH-HOTDL@imail.org



## Seis maneras de ayudar a su niño a triunfar en la escuela primaria

Adaptado de kidshealth.org

1. **Asista a las conferencias para padres y maestros y a la noche de regreso a la escuela.** A los niños les va mejor en la escuela cuando los padres participan en sus vidas académicas.
2. **Visite la escuela y su sitio web.** Si conoce bien la distribución física de los edificios y los espacios de la escuela, podrá comunicarse mejor con su niño cuando hable sobre el día escolar. En el sitio web de la escuela, puede encontrar



información escolar general específica para su niño.

3. **Apoye las expectativas de las tareas.** La tarea en la escuela primaria refuerza y amplía el aprendizaje en el aula y ayuda a los niños a practicar habilidades importantes para el estudio.

4. **Envíe a su niño a la escuela listo para aprender.** Para que empiece con el pie derecho, procure que el niño duerma de 10 a 12 horas y tenga un desayuno nutritivo.

5. **Enseñe habilidades de organización.** Cuando los niños están organizados, pueden mantenerse concentrados en lugar de perder tiempo buscando cosas y distrayéndose.

6. **Participe.** Consulte el sitio web de la escuela o del maestro para encontrar oportunidades de voluntariado que se adapten a su rutina. Incluso si aporta solo unas horas durante el año escolar, puede dejar una muy buena impresión en su niño.





## ¿Qué debo saber sobre los cascos para bicicleta?

El casco para la bicicleta debe ser obligatorio para todos los miembros de la familia, sin importar dónde se encuentre o qué tan corto sea el recorrido. En muchos estados es la ley.

Dado que las lesiones en la cabeza son consecuencia de muchos accidentes en bicicleta, un choque puede producir una lesión cerebral grave o la muerte de quien no lo use. Cada año en los Estados Unidos, alrededor de medio millón de niños sufren lesiones graves en accidentes relacionados con las bicicletas, y la mayoría de esas lesiones podrían haberse evitado con un casco. Para protegerse contra una lesión cerebral, sus niños deben usar cascos que les queden bien en cada paseo.



drían haberse evitado con un casco. Para protegerse contra una lesión cerebral, sus niños deben usar cascos que les queden bien en cada paseo.

Estas son algunas cosas que debe tener en cuenta a la hora de comprar un casco:

—Elija colores brillantes o fluorescentes que sean visibles para los conductores y otros ciclistas.

—Busque un casco bien ventilado.

—Asegúrese de que el casco tenga en su interior una pegatina de la CPSC o de Snell. Si la tiene, sabrá que el casco cumple los estándares establecidos por grupos de seguridad respetados.

—El casco debe quedar bien y ser ajustable. Las tiendas de bicicletas le ayudarán con esto (consulte a continuación una guía de montaje rápido).

—Cuando los niños usen casco, las correas deben estar abrochadas. Además, los niños no deben ponerse ningún sombrero ni gorra debajo del casco.

—Debe reemplazar cualquier casco fabricado antes de 1999.

—Si su niño golpea con fuerza cualquier superficie mientras lleva puesto un casco, cámbielo. Los cascos pierden su capacidad de absorber los golpes después de recibir golpes graves.

Una de las mejores maneras en que los niños aprenden a andar en bicicleta de forma segura es ser un buen ejemplo para

## Rincón de la silla de coche

¿Por qué es importante el ángulo de inclinación para mi asiento orientado hacia atrás?

Para un niño sin control del cuello, inclinarse es fundamental para mantener la cabeza hacia atrás y así no comprometer las vías respiratorias. Localice el indicador de inclinación en su asiento. Puede ser una rueda, una pelota, un nivel o una línea impresa en el lateral del asiento. Cuando compruebe la inclinación, asegúrese de que el vehículo esté en el suelo nivelado. Si no está seguro de que esté nivelado, verifique el nivel mientras está en la gasolinera. Las bombas de los surtidores de gasolina están siempre niveladas. Para todos los niños que miran hacia atrás, la inclinación es esencial para que el asiento del automóvil funcione como se espera en un accidente automovilístico.

Consulte el manual del propietario si tiene preguntas específicas relacionadas con su asiento. Llame al 801-662-6583 para obtener un registro gratuito de asientos para automóvil, ya sea en persona en Primary Children's o virtualmente.

