

Consejos para practicar deportes y actividades de invierno de manera segura

Adaptado de Healthy Children



Patínaje sobre hielo

Permitir que los niños patinen solo en superficies aprobadas. Comprobar si hay carteles colocados por la policía local o los departamentos de recreación, o llamar al departamento de policía local para averiguar qué zonas han sido autorizadas.

Patinar en la misma dirección que el resto de la gente

No masticar chicle ni comer caramelos mientras se patina

Considerar la posibilidad de que los niños lleven casco, rodilleras y coderas, sobre todo mientras aprenden a patinar, para mantenerlos seguros.

Trineo

Mantener a las personas que vayan en trineos alejados de los vehículos de motor.

Mantener a los niños pequeños separados de los mayores.

Ir en trineo con los pies hacia delante o sentado, en lugar de tumbado con la cabeza por delante, puede evitar lesiones en la cabeza.

Considerar la posibilidad de que los niños lleven casco cuando monten en trineo.

Las pendientes para andar en trineo deben estar libres de obstáculos como árboles o vallas, deben estar cubiertas

de nieve (no de hielo), no ser demasiado empinadas (pendiente inferior a 30°) y terminar con una superficie plana.

Esquí y snowboard

Los niños deben aprender a esquiar o a hacer snowboard con un instructor calificado en un programa diseñado para ellos.

Los niños pequeños deben estar siempre supervisados por un adulto. La necesidad de supervisión adulta de los niños mayores depende de su madurez y habilidad. Si los niños mayores no están con un adulto, al menos siempre deben estar acompañados por un amigo.

Todas las personas que esquíen o practiquen snowboard deben llevar casco.

Las pistas deben elegirse según la capacidad y experiencia del esquiador o snowboarder.

Evitar esquiar en zonas con árboles y otros obstáculos.

Motos de nieve

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que los menores de 16 años no conduzcan motos de nieve y que los menores de 6 años nunca viajen en ellas.

- No utilizar una moto de nieve para tirar de un trineo o de esquiadores.
- Viajar a velocidades seguras.

COVID, gripe y VSR: ¿En qué se diferencian estas enfermedades respiratorias?

Adaptado de Health Children de la AAP

Los virus que causan cuatro enfermedades infantiles comunes (COVID, gripe, resfriado común y virus respiratorio sincitial o VRS) pueden resultar confusos. Todas estas enfermedades comparten algunos síntomas similares. Esto puede hacer que sea difícil distinguirlas. Aquí ofrecemos algunas pistas que ayudan al pediatra a averiguar qué tipo de enfermedad respiratoria está enfermado a su hijo.

¿COVID-19, gripe, VSR o un resfriado? Chequee los síntomas de su hijo					
Cómo reconocerlas					
Los síntomas comunes de estas cuatro enfermedades incluyen fiebre, tos, fatiga, nariz que gotea y congestión. Algunos síntomas diferentes incluyen:					
Enfermedad	Pérdida repentina del gusto y olfato	Dolor de cabeza	Pérdida del apetito	Dolor de garganta	Estornudos
 COVID-19	✓	✓	✓	✓	
 Gripe		✓	✓	✓	✓
 Resfriado				✓	✓
 Virus sincitial respiratorio (VSR)					✓
Llame a su pediatra si su hijo tiene alguno de estos síntomas:					
• Respiración rápida, aleteo nasal, sibilancias y gruñidos • Falta de aire/dificultad para respirar • El pecho se hunde con cada respiración • Está muy enfermo o somnoliento • Se alimenta poco • Deshidratación					
• Vómitos por más de 24 horas • Diarrea con sangre • Fiebre: – Superior a 104°F (40°C) en cualquier niño – Superior a 100.4°F (38°C) en menores de 2 meses – Superior a 103°F (39°C) por más de 24 horas					

Rincón de la silla para el coche

Pregunta: ¿Cuál es la silla para coche más segura?

Respuesta: Esta pregunta es un poco tramposa.

Todas las sillas para coche de Estados Unidos deben pasar la misma norma de ensayo establecida a nivel federal.

Todo se reduce a cómo se coloca la silla en su vehículo y cuál es el tamaño correcto de la silla para su hijo. La silla más segura es la que se adapta al niño, al vehículo y la que usted instala correctamente en todo momento.

Si tiene dudas sobre si su silla está instalada correctamente, visite clickit.utah.gov para encontrar una estación de inspección cerca de usted. O llame a Primary Children's al 801-662-6583 para hacer preguntas o concertar una revisión virtual o presencial de la silla para coche.