

# ¡A colorear seguro!



Un libro para colorear del  
Centro de Lesiones de los CDC

National Center for Injury Prevention and Control  
Division of Unintentional Injury Prevention





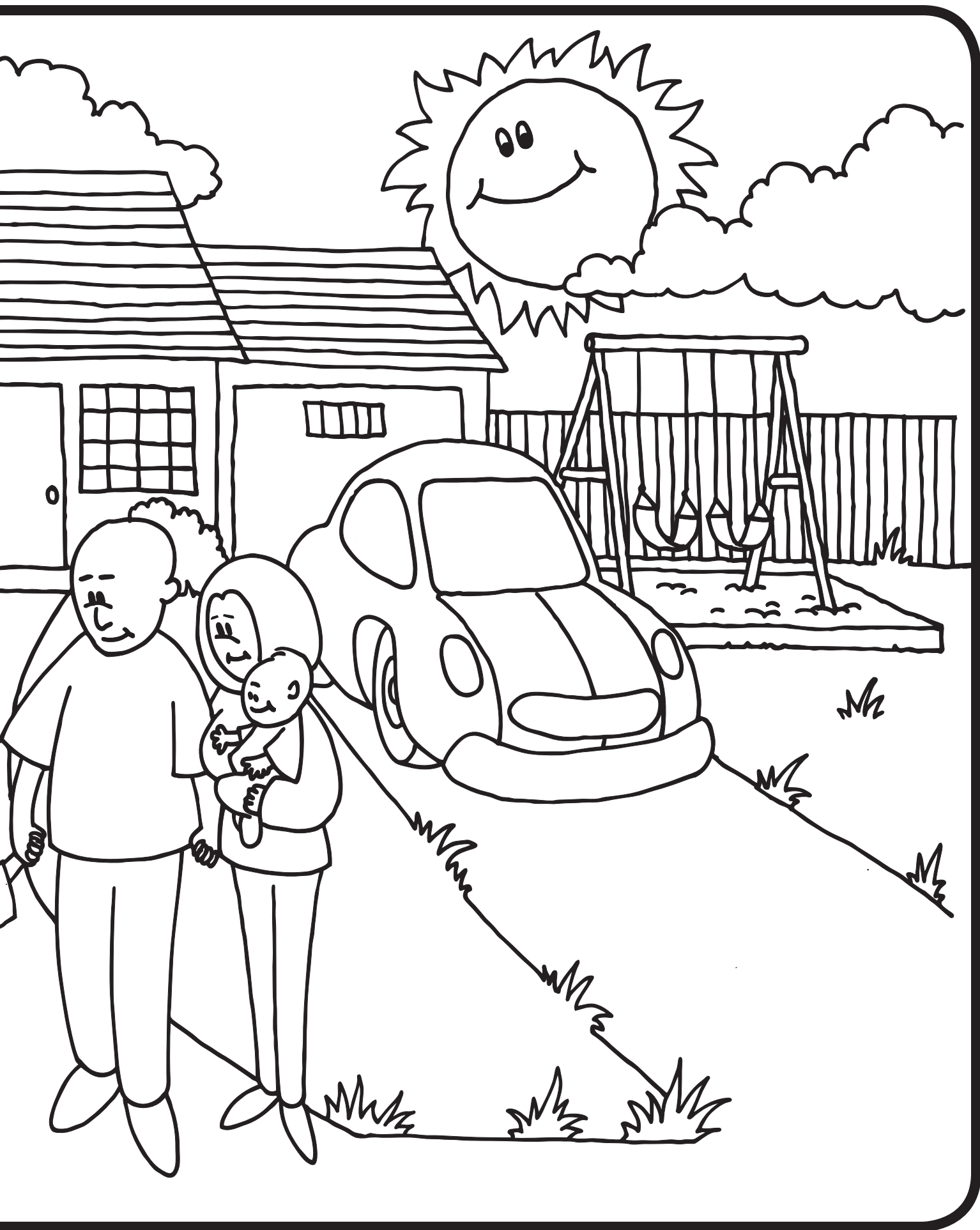
# iA colorear seguro!

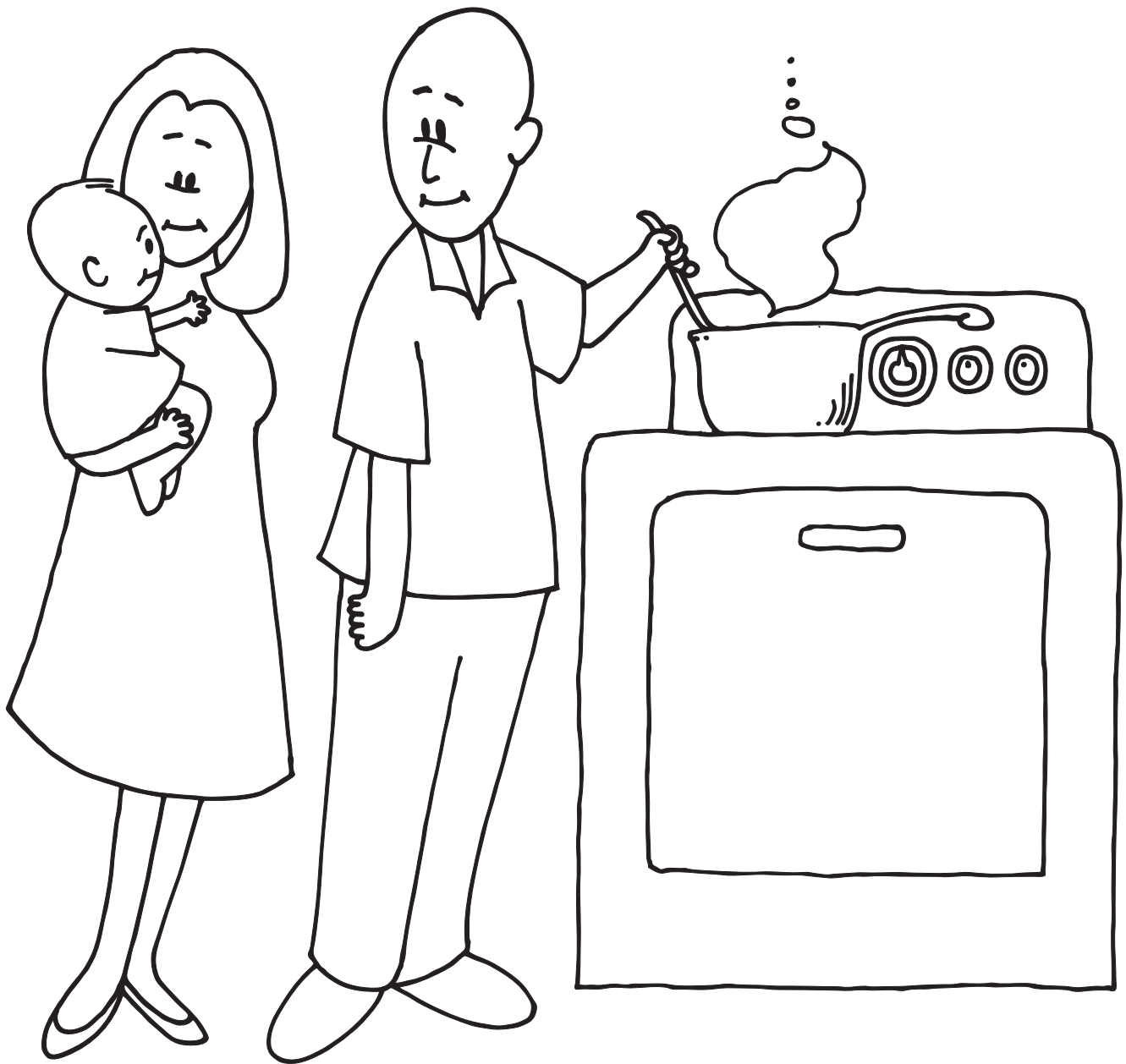
Un libro para colorear del  
Centro de Lesiones de los CDC

¡Visitemos a la  
Familia Segura!

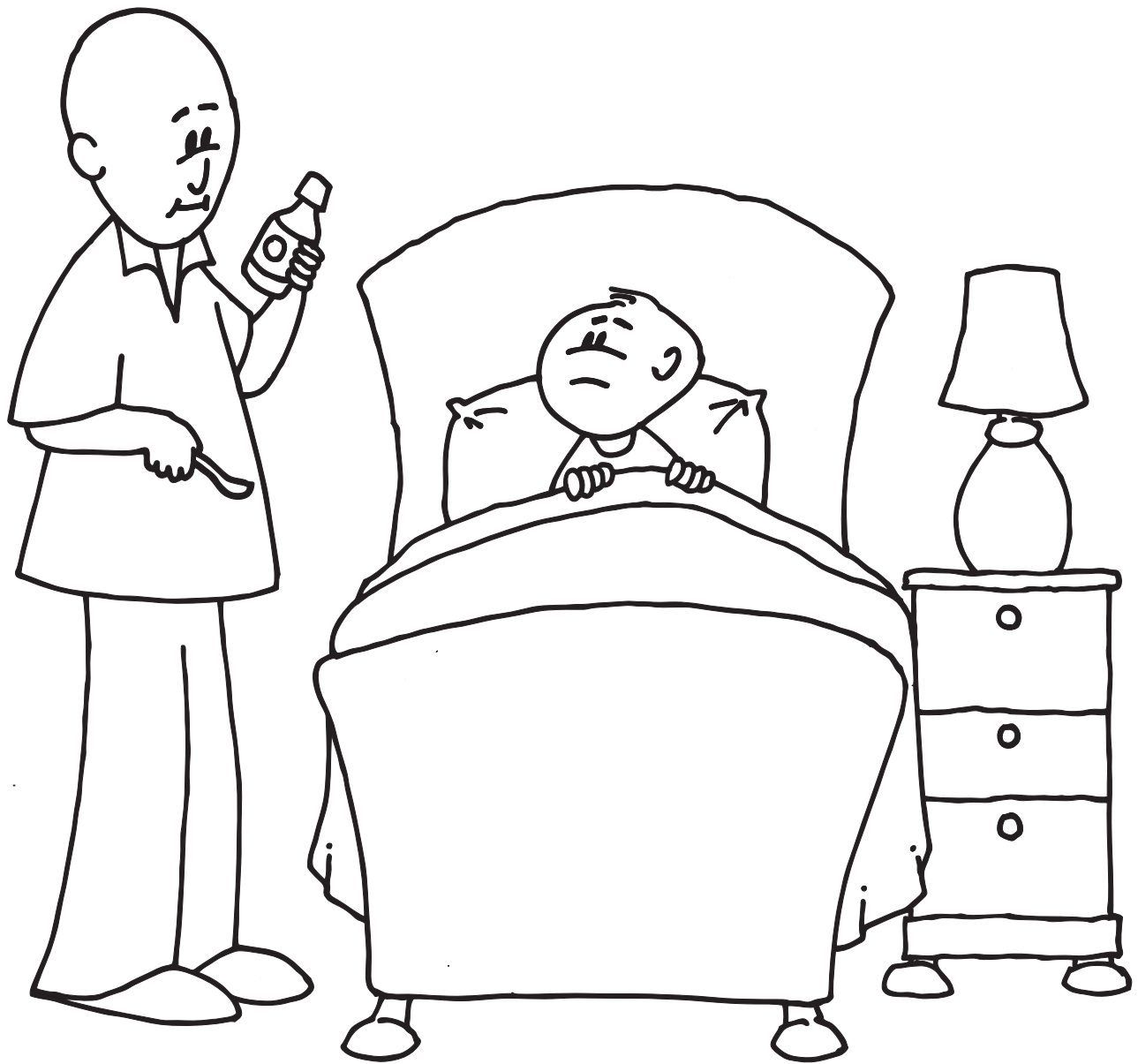
Demos un  
vistazo y  
veamos que  
observamos...



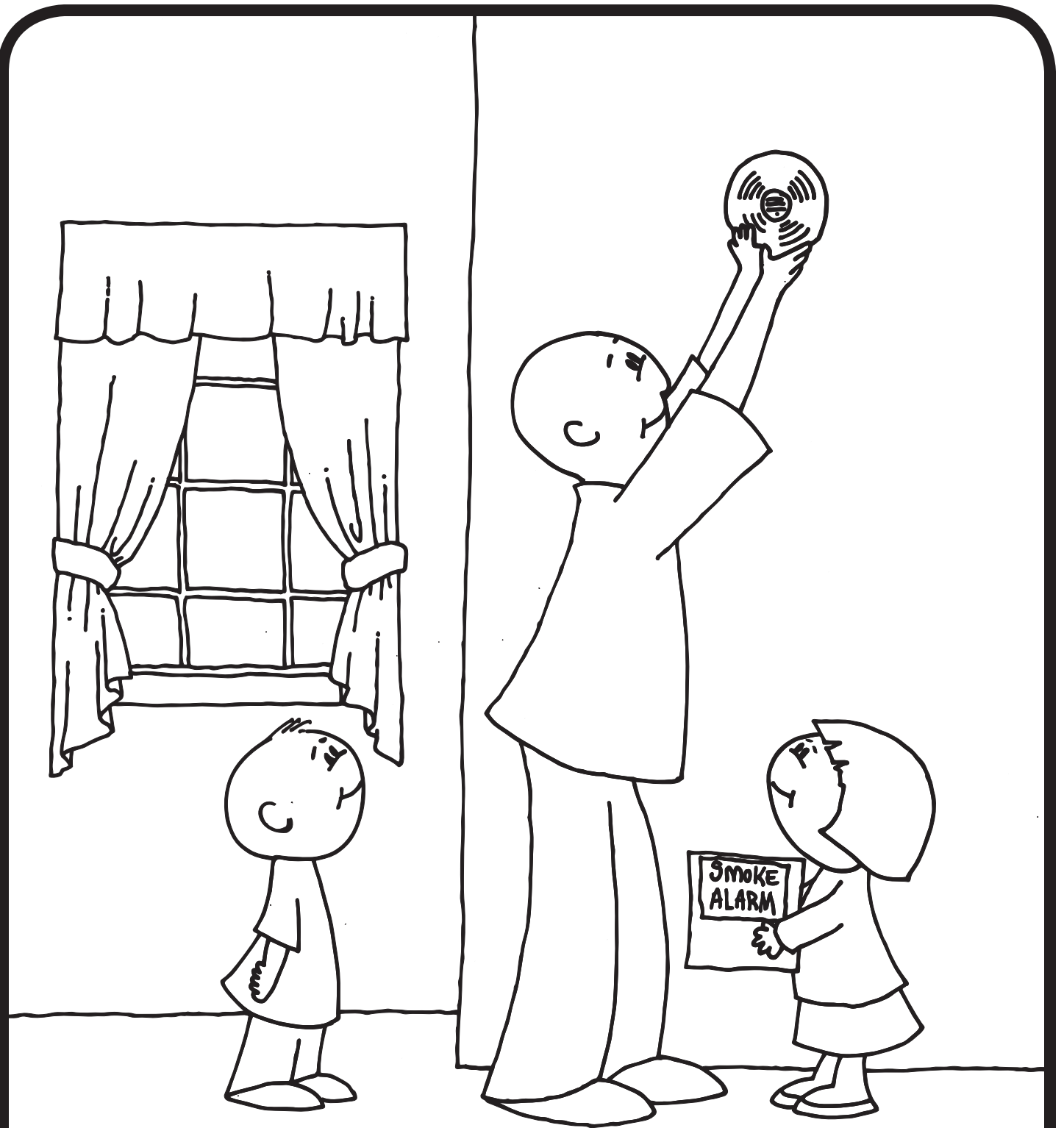




Cuando hay alimentos en la estufa y es tiempo de comer, cocinar con cuidado es lo que se debe hacer.

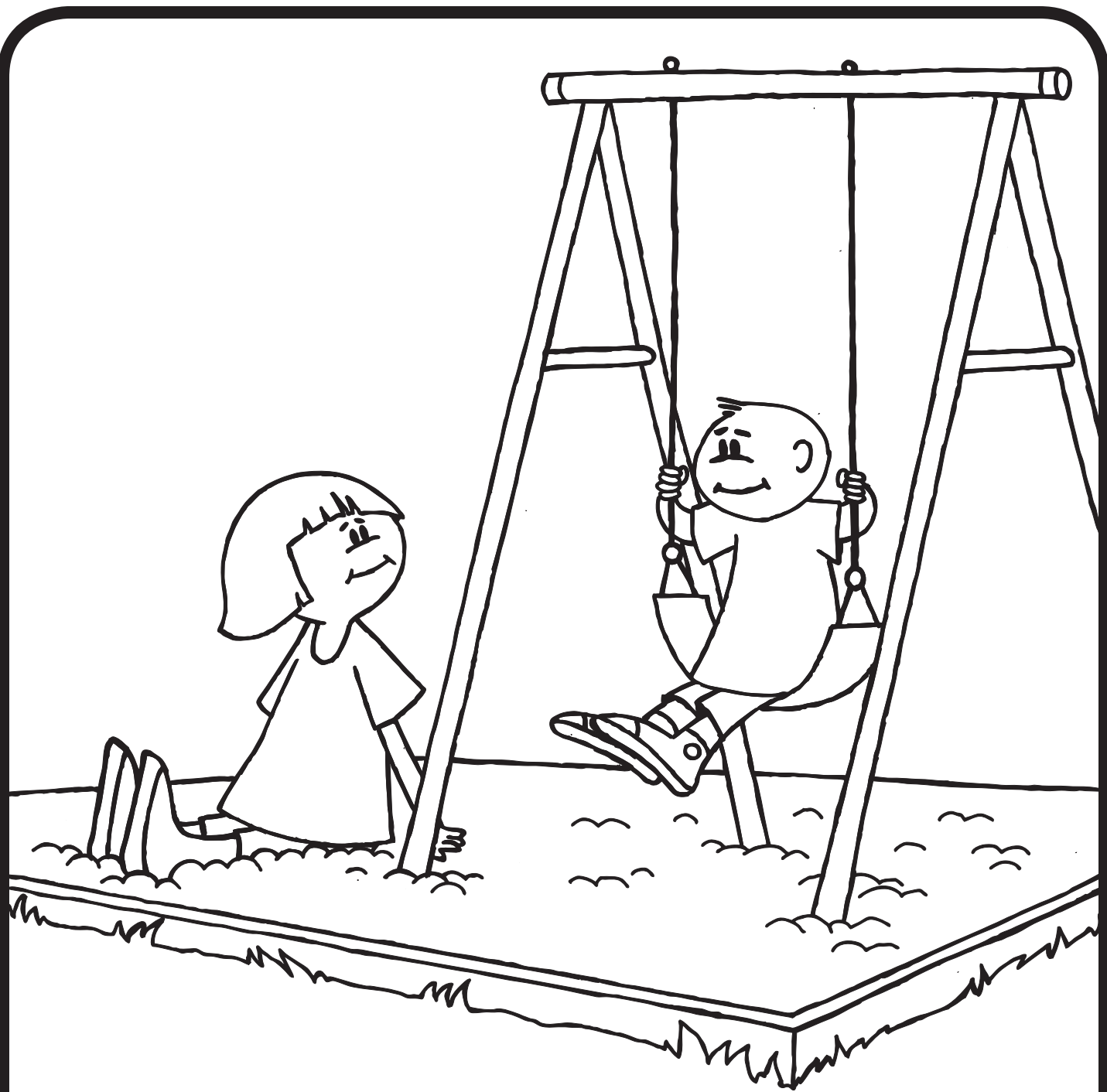


Quando uno de los niños está en casa con dolor,  
un adulto mide la dosis correcta del medicamento para  
que se ponga mejor.

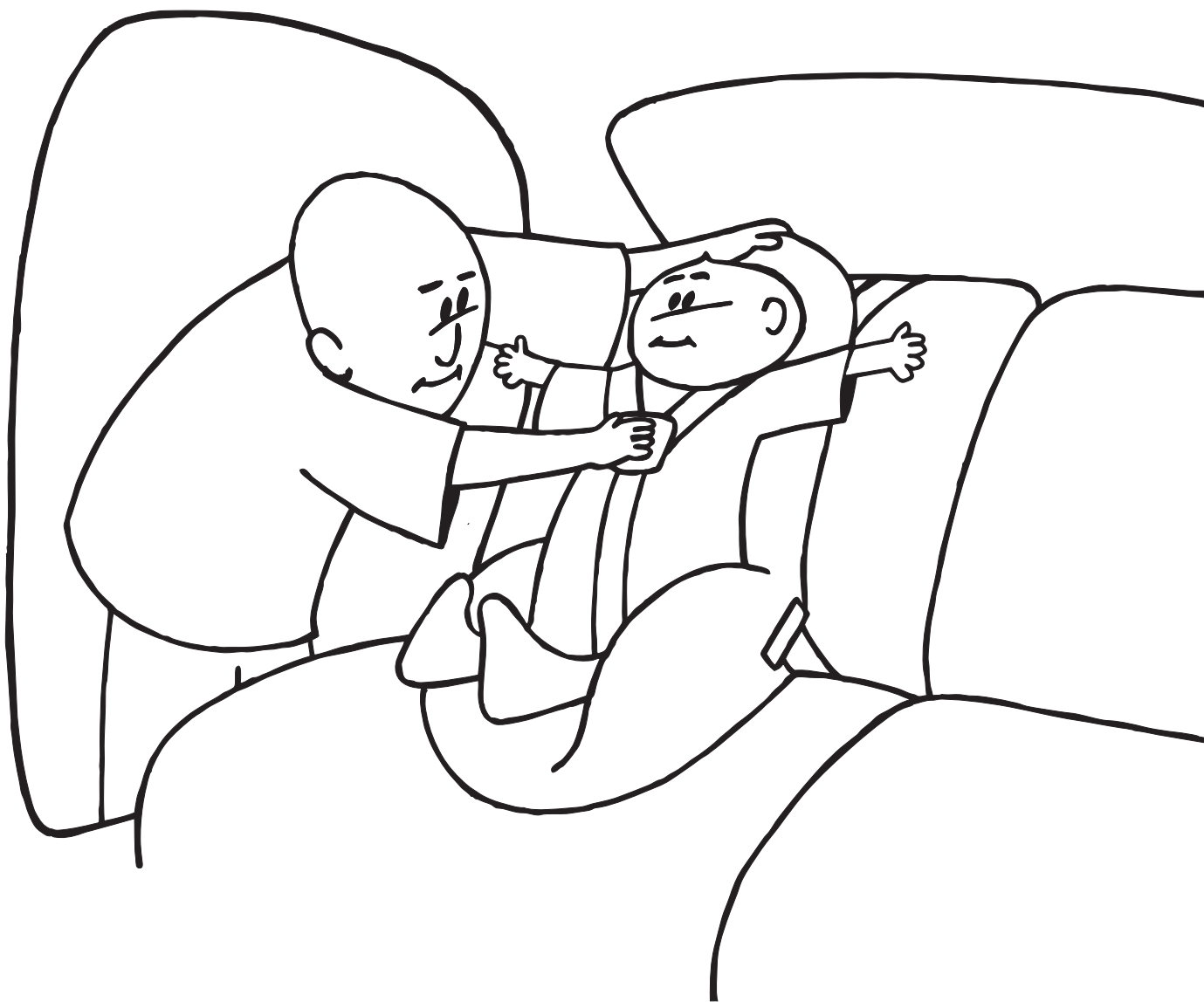


La familia Segura revisa las alarmas de humo dos veces al año, para que en caso de incendio todos las escuchen y nadie se haga daño.

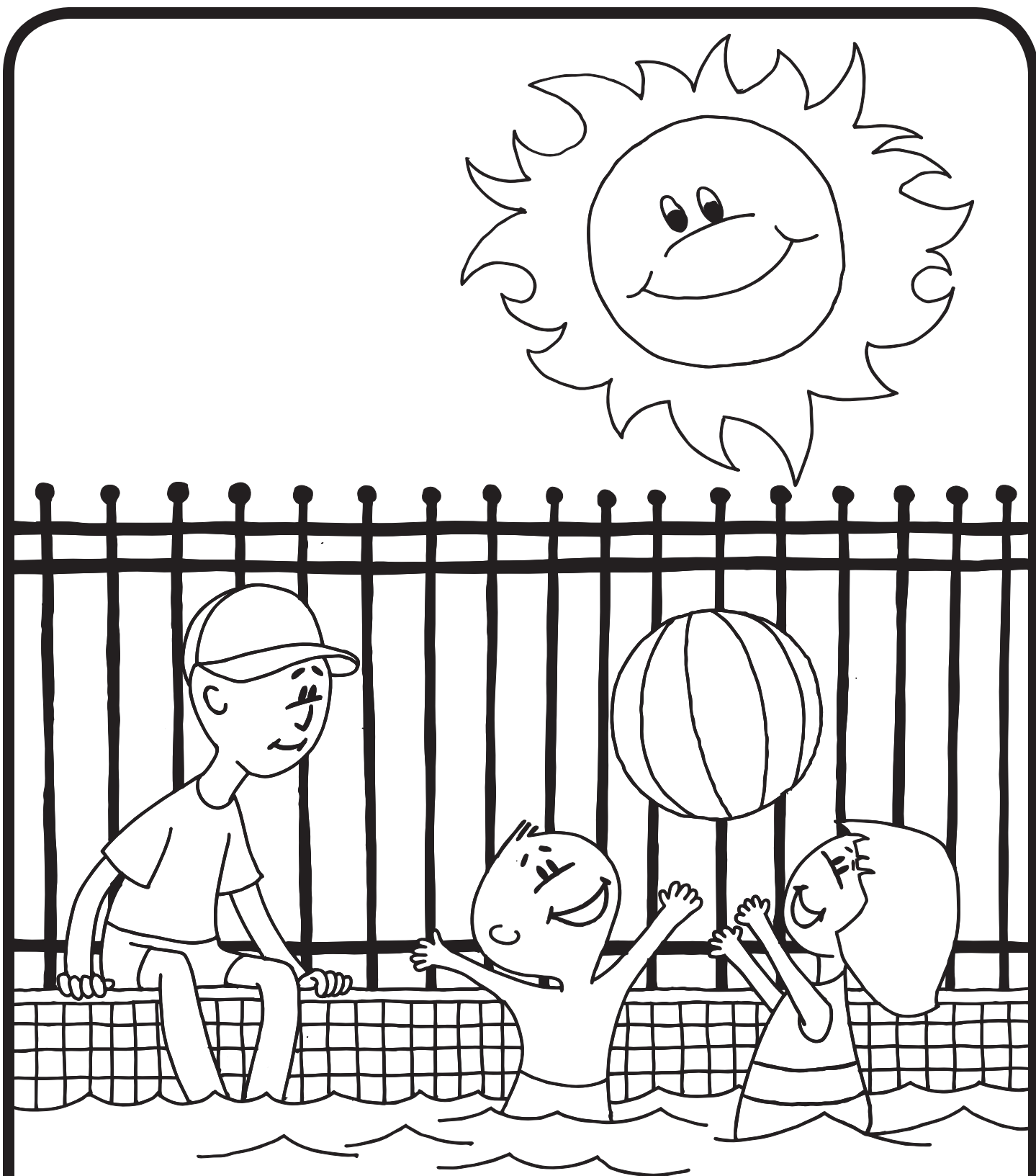




¿Debajo del columpio ves que hay algo suave como arena o virutas de madera? Es para evitar lesiones en los niños como una rodilla con rasguños o golpes en la cadera.



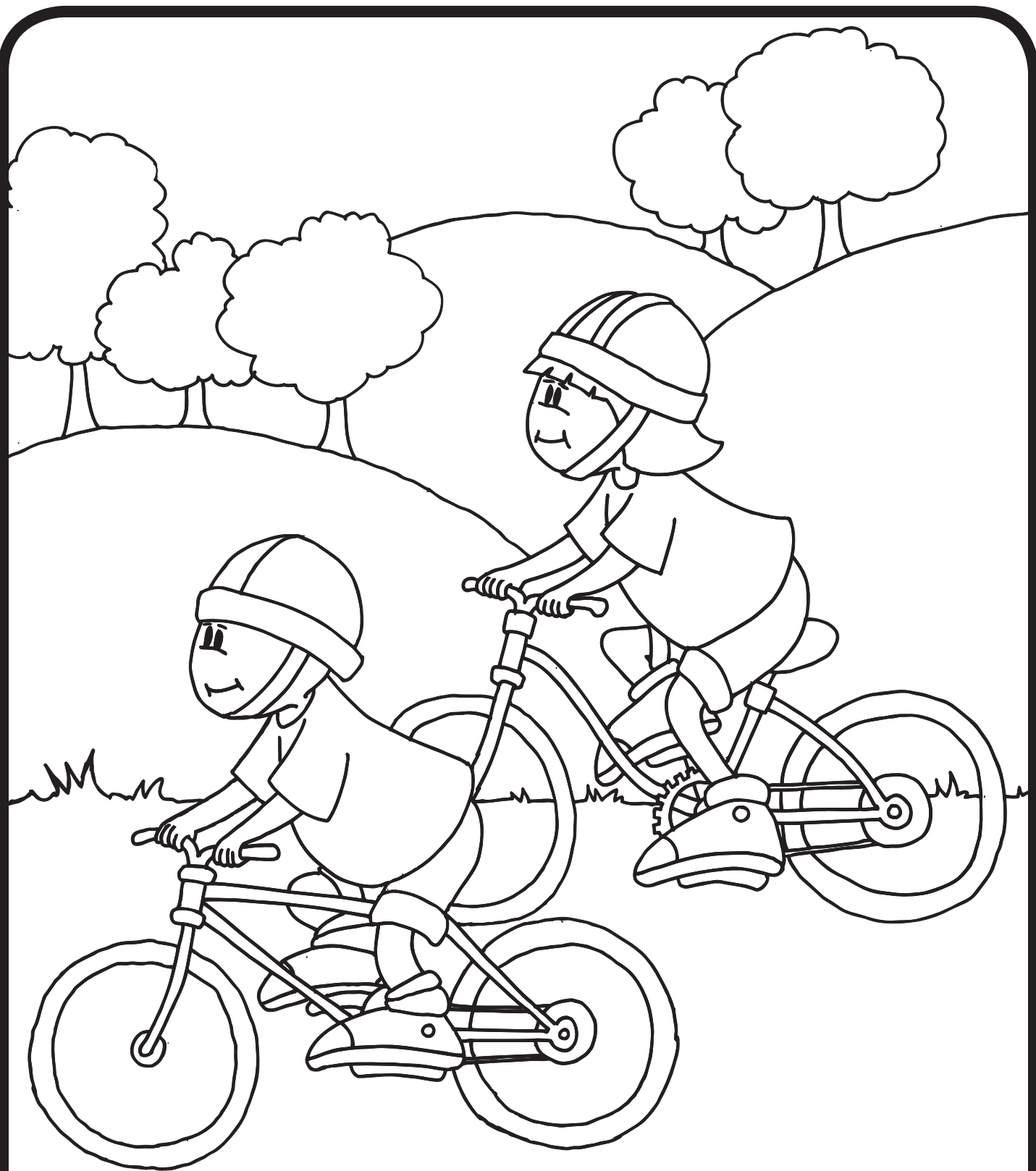
Sin importar la distancia, sea cerca o lejos,  
los asientos de seguridad adecuados  
llevan a los niños seguros en los autos.



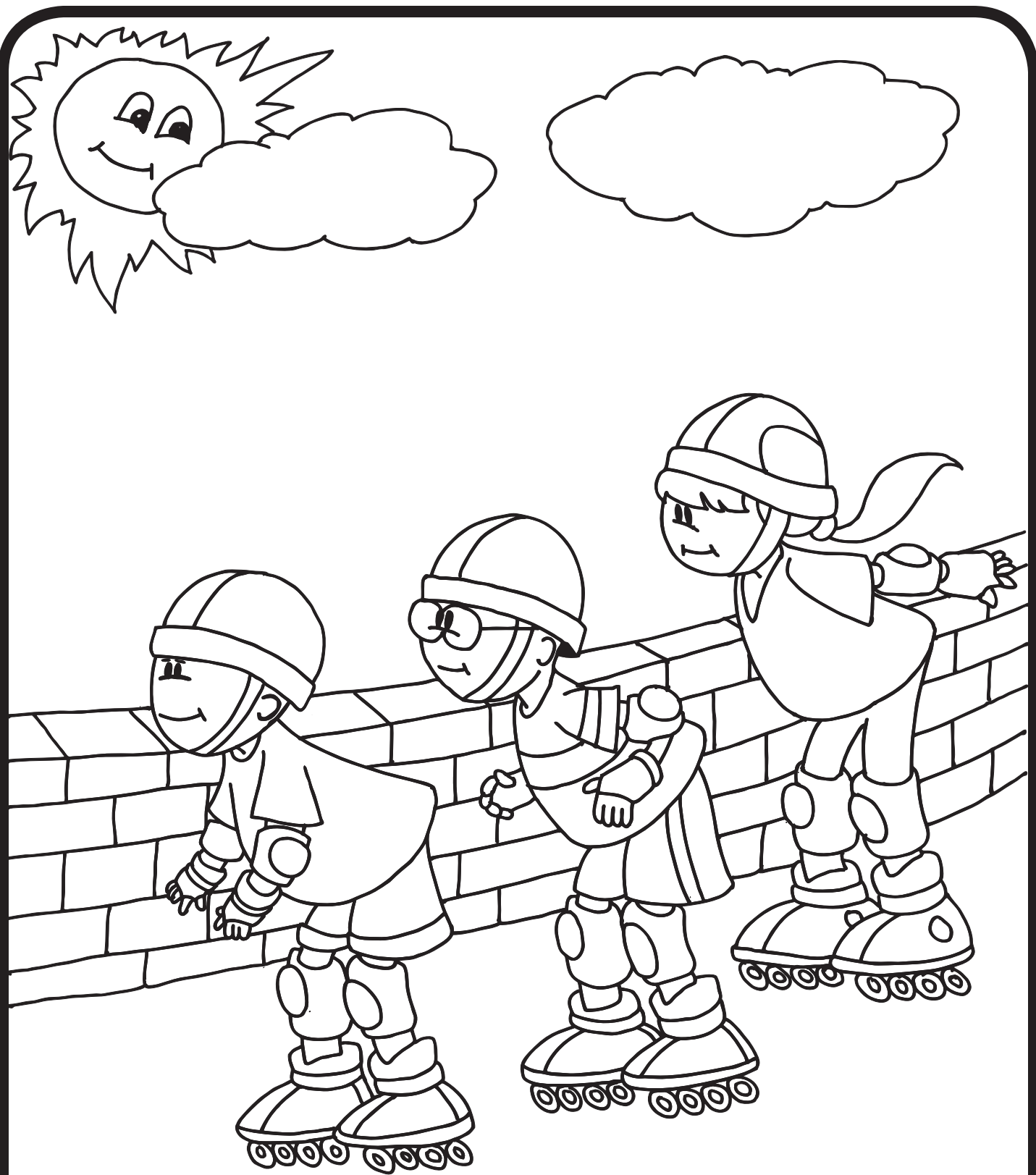
Quando se trata de saltar a la piscina para refrescarse,  
siempre debe haber un adulto que vigile a  
los niños al bañarse.



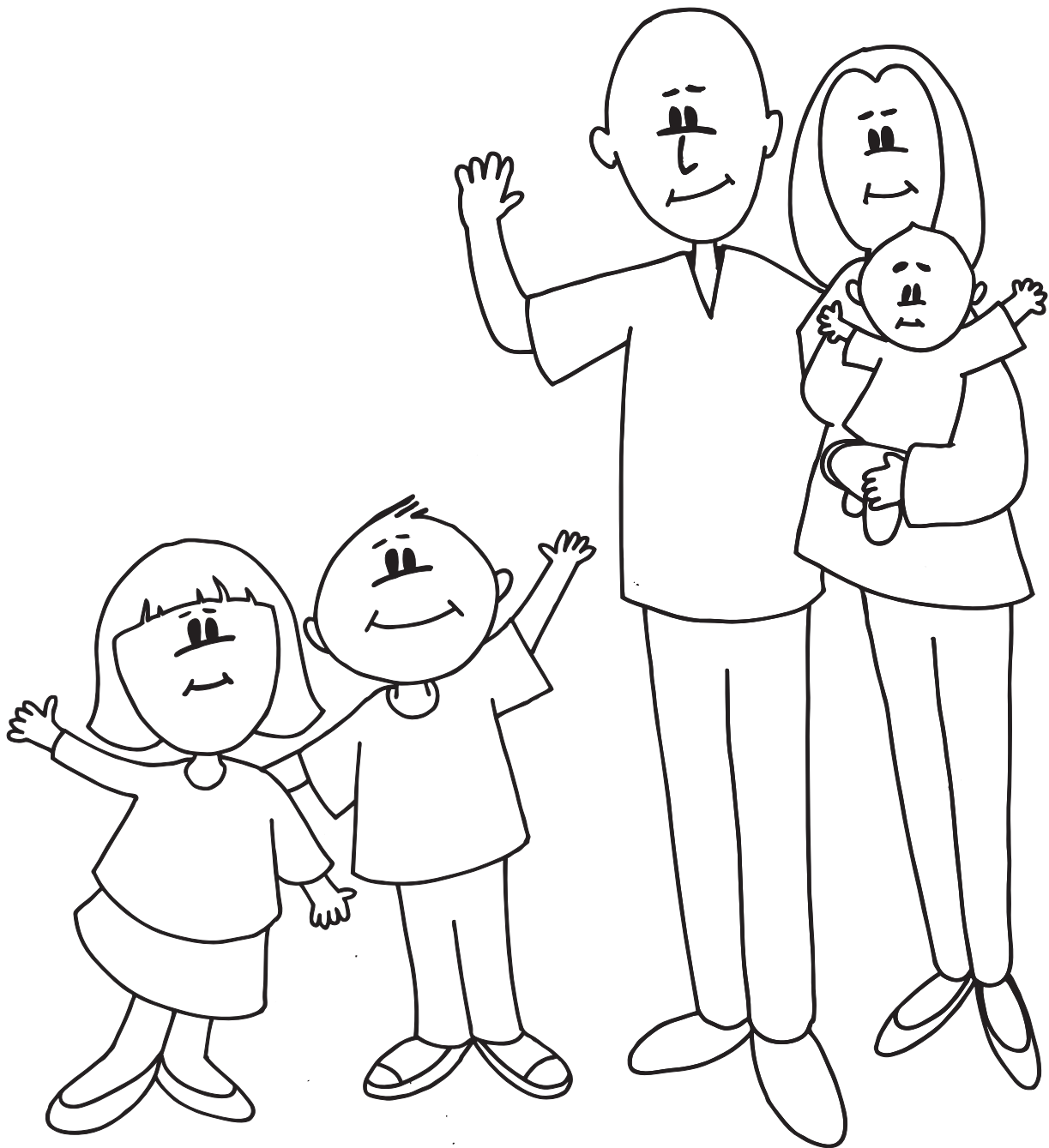
Y en el mar abierto, en la playa o en un bote,  
los chalecos salvavidas ayudan a todos  
a mantenerse a flote.



Los niños recuerdan que mamá y papá siempre han dicho, “Cuando montes en bicicleta, ponte un casco para protegerte la cabeza”.



Y ellos saben que no hay que ser descuidados  
y que siempre hay tiempo  
para ponerse el equipo de deporte apropiado.



¡La familia Segura sí que sabe lo que tiene que hacer para mantenerse segura y ahora yo también lo sé!

# Mi familia segura

¡Dibuja a tu propia familia segura!



## Pasos que usted puede seguir para evitar las principales causas de lesiones infantiles:



### Quemaduras

- Instale y mantenga alarmas detectoras de humo en su casa.
- Cree un plan de escape de incendios para su familia y realice simulacros.
- Programe el termostato de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos.
- Practique medidas de seguridad al cocinar, como nunca dejar desatendidas las ollas en la estufa.



### Ahogamientos

- Instale alrededor de las piscinas caseras una cerca aisladora de cuatro lados, con puertas de cierre y seguro automático.
- Utilice chalecos salvavidas cuando se encuentre cerca o dentro de depósitos de agua naturales.
- Aprenda a realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) y renueve su certificación cada dos años.
- Vigile a los niños pequeños todo el tiempo mientras se encuentren en bañeras, piscinas o depósitos naturales de agua.



### Caídas

- Use equipos para las zonas de juegos infantiles que hayan sido diseñados y mantenidos adecuadamente y que tengan superficies de materiales suaves en las que caigan los niños.
- Utilice dispositivos de seguridad en la casa, como barras protectoras en las ventanas ubicadas más arriba del primer piso, puertas de seguridad para escaleras y barandas de protección.
- Cuando practique deportes use equipo de protección como bandas en las muñecas, rodilleras, coderas y casco al patinar.
- Vigile todo el tiempo a los niños pequeños que estén cerca de áreas que presenten riesgo de caídas, como escaleras y equipo de juegos infantiles.



### Envenenamientos

- Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como líquidos de limpieza, en gabinetes con seguro o a prueba de niños.
- El número del Centro de Control de Envenenamientos es 1-800-222-1222; mantenga este número cerca de todos los teléfonos de la casa o en los mismos aparatos.
- Cuando les dé medicamentos a los niños, siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta. Lea todas las etiquetas de advertencia.
- Deshágase de los medicamentos recetados que le sobraron, que no necesita o que ya se vencieron.



### Lesiones en accidentes viales

- Use asientos de seguridad para niños que sean adecuados.
- Si tiene un hijo adolescente que maneja, hágale firmar un acuerdo para evitar que conduzca en condiciones riesgosas, como por ejemplo, con varios pasajeros o por la noche.
- Lleve a los niños en el asiento trasero de su vehículo.
- Asegúrese de que los niños siempre usen cascos de protección cuando monten en bicicletas o motocicletas.





[www.cdc.gov/safechild](http://www.cdc.gov/safechild)