



**UCSF** Benioff Children's Hospitals  
Oakland | San Francisco

# Keeping Kids Safe From Injury

[ucsfbenioffchildrens.org/injury-prevention](https://ucsfbenioffchildrens.org/injury-prevention)

## About Trauma Care at UCSF Benioff Children's Hospital Oakland

The UCSF Benioff Children's Hospital Oakland campus is a Level 1 Pediatric Trauma Center verified by the American College of Surgeons (ACS) in the state of California. Our hospital is dedicated exclusively to caring for children. Staffed with board-certified pediatric emergency medicine specialists, the Trauma Care Center provides immediate, highly specialized pediatric emergency services, 24 hours a day, 7 days a week. As a high-volume center, the Pediatric Trauma Care Center is one of the most experienced in the Bay Area.

Research shows children have better outcomes when cared for at a pediatric trauma center. One of the priorities for our center is to support an injury prevention program. This program includes efforts to develop and maintain an organized, interdisciplinary, public health approach to injury prevention. The best form of treatment for traumatic injuries is prevention.



## Keeping Kids Safe From Injury

This childhood injury prevention information was compiled by the Trauma Care team at UCSF Benioff Children's Hospital Oakland. The information inside may make a difference in your child's life.

Did you know that up to 90 percent of unintentional injuries can be avoided? The prevention tips in this booklet can help keep your child safe and healthy. We hope you'll take the time to read the safety information in this booklet and share it with your friends and family.

The information in this booklet does not replace any of the recommendations set forth by your doctor, law enforcement or government entities and is not a comprehensive resource booklet.

Readability: 7.1 Flesch-Kincaid.

## Table of Contents

Car Seats.....	4
Children In and Around Vehicles .....	6
Children in Hot Cars.....	7
The Safe Pedestrian.....	8
Helmet Safety.....	9
Concussions .....	10
E-Bikes, Scooters and Other Wheeled Devices.....	11
Gun Safety .....	12
Fires and Fireworks .....	13
Burns .....	14
Choking.....	15
Drowning Prevention .....	16
Fall Prevention .....	18
A Safe Sleep Environment .....	19
Poisoning .....	21
Preventing Dog Bites.....	23
Additional Resources.....	24



Motor vehicle crashes are a leading cause of death among children. When properly used, a car seat is the best way to prevent injury or a fatality in a motor vehicle accident.

### California car seat laws say children:

- **Under 2 years** must be properly secured in a rear-facing car seat unless the child weighs 40 pounds or more or is 40 inches tall or greater. Comply with your car seat's manufacturer specifications for properly securing your child.
- **2 years and older** should remain rear-facing until they have outgrown the rear-facing weight or height limits of their specific car seat. For most children that is 4 years of age.
- **Under 8 years** must be properly restrained in a secured car seat or booster in the back seat. Once they have outgrown the forward-facing seat height and weight limits, children should ride in a booster seat.
- **8 years of age OR at least 4'9" tall** may be secured in a booster seat, but at a minimum must be secured by a safety belt.
- **16 years and over** must follow the California Mandatory Seat Belt law.

### When should I use a car seat?

Always. No trip is too short. Most motor vehicle crashes happen within 25 miles of home. Use a car seat every time, on every trip, in any vehicle.

Make sure friends, relatives and childcare providers have a correctly installed car seat that they use every time a child is in a vehicle.

### TIPS

- Never leave a child unattended in a car seat.
- The best car seat is one that best fits the child and one you can properly install in the vehicle.



### Newborn to 3 years old Rear-facing Infant / Convertible / 3-in-1 / All-in-one

- Children under 2 years must remain rear-facing in an appropriate car seat until they have outgrown the weight or height limit for their seat.
- Rear-facing offers the most protection and decreases bodily injury more than forward-facing car seats.



### 1 to 7 years old Forward-facing Convertible / 3-in-1 / Combination / All-in-one

- A 5-point harness with a tether can be used to the highest forward-facing weight or height limits allowed by the manufacturer.
- Moving a child to a booster seat too early reduces their level of protection.



### 4 to 12 years old Booster 3-in-1 / Combination / All-in-one / Booster

- Keep your child in a 5-point harness booster seat with a tether (if available) up to the height or weight limits of that seat.
- Children who have outgrown the height or weight limit of the forward-facing harness should ride in a booster seat in the back seat.
- All boosters require the child to be restrained by both a shoulder and lap belt system.



### 8-plus years old Seat Belt Booster / Vehicle Seat Belt

- A child typically outgrows their booster seat by 4'9" (around 10-12 years old), and then can use the back seat seatbelt.
- Seatbelts must fit properly, with the lap belt lying across your child's upper thighs and the shoulder belt fitting across their chest.
- All children 12 years and under should be properly restrained in the back seat of the vehicle.

### When has my child outgrown their booster seat?

The seat belt test can be used to determine if your child is ready to use an adult seat belt:

- Does the child sit upright with hips all the way back against the back of the vehicle's seat?
- Do the child's knees bend comfortably at the edge of the vehicle's seat?
- Is the lap belt below the abdomen, on the top part of the thighs, and snug across the hips?

- Is the shoulder belt centered over the shoulder and across the chest?
- Can the child stay seated in this position for the entire trip?

If you answered "no" to any of these questions, your child needs a booster seat to ride safely in the vehicle.

## Children In and Around Vehicles



### Did you know?

In the U.S., 50 children are backed over by vehicles every week, and at least two of these children are fatally injured. In most incidents, the driver of the vehicle is a member of the child's family. There are many simple ways that we can keep children safer in and around vehicles.

### What can you do to protect your family?

- Do not allow your child to play in or around parked or moving vehicles.
- Walk around your vehicle before starting it to make sure a child is not behind it.
- Teach your child to never run up to a moving car and never walk behind a car.
- All vehicles can and should have rear-view visibility. If your car does not have a rear-view camera, check online or at an auto parts retailer for camera devices to help prevent backover injuries.

In an effort to reduce deaths and serious injuries caused by back overs, the Cameron Gulbransen Kids Transportation Safety Act requires rear-view technology in all new vehicles. However, persons driving older model cars that do not have the new technology should continue to vigilantly practice all the precautions advised.

### Projectiles

- In a crash, small objects can become big missiles or "projectiles," making impacts of 20 to 30 times their weight. A 40-lb. object could impact the skull at a weight of 1,000 lbs. Even the smallest object could injure your child.
- For more information, please visit [kidsandcars.org](http://kidsandcars.org).

## Children in Hot Cars



### TIPS

- If you see a child alone in a vehicle without any supervision, call 911 immediately.
- Store an important item in the vehicle's seat back pocket so you never forget your child.

Many children die every year from heat stroke (hyperthermia) from being left alone in a car.

**Hyperthermia is a greatly increased body temperature.** When the temperature is 60°F outside, the temperature inside a car will rise to above 110°F in a short period of time; on warmer days the temperature inside the car can become deadly within 10 minutes. Children's temperatures increase much faster than those of adults. Leaving the windows slightly open does not keep the temperature down.

### Safety tips

- Never leave your child alone in the car.
- Always check the back seat before leaving your vehicle.
- Keep car keys away from children and never leave them within children's reach.
- Make sure children cannot get into a parked car.
- It is against the law to leave a child 6 years old or younger in a car without a child 12 years old or older to supervise them.



### Steps you can take to keep your child safe when walking:

- Teach your child to watch and listen to adult crossing guards and school safety patrols.
- Tell your child that traffic signs and signals are safety helpers for their protection.
- Remember that children can be easily distracted, they may have issues with directions, and they cannot judge a vehicle's speed or distance well.
- Always hold your child's hand in a parking lot.
- Make sure a responsible adult supervises your child when they are playing outside. Children should play in a yard, a playground or a park. They should never play on the street or in a driveway.

### Educate your child to:

- Stop, look and listen for moving cars in all directions before starting to cross the street, even when in a crosswalk.
- Cross at the corner, especially if there is a traffic signal or crossing guard.
- Always pay attention—explain to your child that drivers do not always see pedestrians. Take caution for vehicles that are turning the corner. Make eye contact with drivers before crossing the street, even when using a crosswalk. Drivers are often distracted and may not notice pedestrians.



### TIP

To prevent head injuries, a helmet must be worn correctly with the straps snug and buckled.

### Did you know?

- Wearing a helmet can reduce the risk of head injury in a bike crash by as much as 85 percent.
- Only 50 percent of all cyclists wear helmets regularly.
- Universal use of helmets could prevent one death every day and one brain injury every four minutes.
- California law requires everyone under the age of 18 to wear helmets during all wheeled activities—which includes riding bikes, scooters, skateboards, in-line skates and hover boards.

### Be safe: Always wear a helmet!

#### Helmet checklist:

- Buy a helmet that meets the safety standards of the Consumer Product Safety Commission (CPSC) or the Snell Memorial Foundation.
- Place the helmet directly down over the child's forehead.
- Tighten the chinstrap to keep the helmet from slipping forward or backward. Only one finger should fit inside the chinstrap.
- Please visit [safekids.org](https://www.visitsafekids.org) for more information.



## TIPS

- Keeping safe means always wearing a helmet for contact sports and for all wheeled activities, including but not limited to: horseback riding, skiing, snowboarding, skate boarding, hover boarding, skating and scooter-riding.
- Helmets can help prevent concussions when worn correctly.

## What is a concussion?

A concussion is a type of brain injury caused by a hit to the head or body, making the brain move rapidly back and forth in the skull. Some symptoms of a concussion can be:

- Loss of consciousness
- Forgetfulness or confusion
- Lack of coordination or dizziness
- Changes in mood, behavior or personality
- Headache or “pressure” in head
- Nausea or vomiting
- Double or blurry vision
- Just not feeling right

## Concussions are serious!

- Signs and symptoms generally show up soon after the injury.
- However, you may not know how serious the injury is at first and some symptoms may not show up for hours or days.
- A child or teen with a concussion must be seen by a medical provider. Children and teens who continue to play while having concussion symptoms, or who return to play too soon while the brain is still healing, have a greater chance of getting another concussion.
- A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious and can affect a child or teen for a lifetime. It can even be fatal.

Talk with your children and teens about concussions. Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away.

Go to [cdc.gov/headsup](https://www.cdc.gov/headsup) for more information about concussions.



## TIP

Use the bike lane when available to allow for families to walk on the sidewalk.

Electric bicycle crashes can cause serious head, spinal and internal injuries and pose a risk of collisions with pedestrians. Use the bike lane when available to allow for pedestrians to safely use the sidewalk.

## Electric bikes (e-bikes)

- All children under 17 years of age riding a class 1 or 2 e-bike that reaches speeds of 20 mph are required to use a helmet.
- Children under 16 years of age may NOT ride a class 3 e-bike that travels more than 28 mph. It is unsafe.

## Scooters

Scooters can be fun, but they can also be dangerous.

Here are some things to keep in mind:

- The rider’s weight is positioned forward, near the scooter’s front wheel, increasing the risk of tumbling over headfirst.
- Stopping a scooter may require putting one foot on the ground—causing a loss of balance.

- The wheelbase is narrow, increasing instability when a wheel hits a small crack in the pavement or a rock.

## Other wheeled devices

- Be aware that motorized scooters, mopeds and skate/hover boards are considered vehicles and the California Vehicle Code applies. Riders must be 16 years of age or older.
- For more information, please visit: [dmv.ca.gov](https://www.dmv.ca.gov)

**Remember, it is California law that you wear a helmet for all wheeled activities!**

**E-bike laws prohibit children under 16 years of age from riding an e-bike traveling more than 28 mph.**



### Did you know?

- 4.6 million children live in homes in which at least one firearm is stored loaded and unlocked.
- Of families with guns, more than 75 percent of first and second graders know where their parents keep their guns. Thirty-six percent said that they handled the guns, even though parents said they did not.
- Every day 8 children and teens are shot unintentionally by family fire.
- In a recent year, 4,357 children and teens died from guns: that is equivalent to 220 classrooms of 26 children.

### What can you do to protect your children?

- If there is a gun in your home, store it unloaded, in a locked place, and keep the bullets in a separate locked place.
- Before allowing your child to play at someone else's home, make sure there is a responsible adult present, and don't be afraid to ask, "Do you have a gun in your house?"
- **The safest home is a home without a gun.**

### Guns and suicide

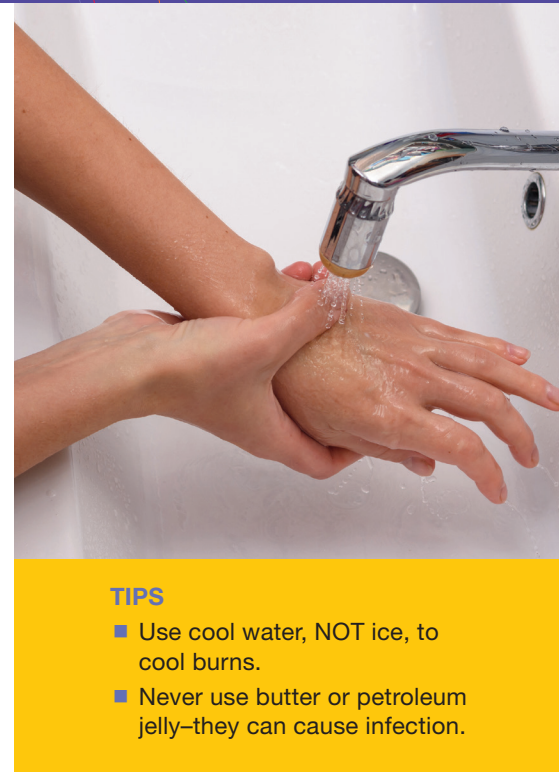
- Every day two children and teens either die from suicide or survive a suicide attempt.
- The risk of suicide triples if there is a gun in the home.
- A gun in the home doubles the risk of homicide.
- **Every two hours and 34 minutes in the United States, someone's child or teen is killed with a loaded gun.**

### Gun violence prevention

- Gun violence is a critical and preventable public health problem. Firearm-related injuries have surpassed motor vehicle crashes to become the leading cause of death among 1- to 19-year-olds in the U.S. Become active in your community to find solutions to end gun violence.
- **Together we can prevent gun violence in our homes and in our communities!**

### Other resources:

bradyunited.org  
momsdemandaction.org  
sandyhookpromise.org  
everytown.org



### TIPS

- Use cool water, NOT ice, to cool burns.
- Never use butter or petroleum jelly—they can cause infection.

**House fires are commonly caused by the careless use of cigarettes.**

### What can you do to help protect your family?

- Purchase 10-year, battery-operated smoke detectors.
- Install smoke detectors on each level of the home and outside each bedroom.
- If you do not have long-lasting batteries for smoke detectors, make it a practice to change the batteries in your smoke detectors every spring and fall, when you change your clocks.
- Plan and practice two escape routes from every room in your home.
- Teach children: "Don't hide; go outside!" and "Never go back in the house!"
- Never smoke in the house.

**There has been an upward trend in fireworks injuries over the last 15 years.**

### Fireworks safety tips

- Fireworks are illegal in most areas and are unsafe.
- Never allow children to play with or ignite fireworks. Even a sparkler burns at approximately 2,000 degrees Fahrenheit, which is hot enough to cause third-degree burns.
- Keep a bucket of water or a garden hose handy, in case of fire or mishap.
- Never try to re-light or pick up fireworks that have not ignited fully. Soak them with water and throw them away.
- Never use fireworks while impaired by alcohol or drugs.
- Never place any part of your body directly over a fireworks device. Move to a safe distance.
- Consider attending public fireworks displays and leave the lighting to the professionals.



Heating and cooking equipment are the number-one cause of home burn injuries in the United States.

### What can you do to help prevent burns?

- Keep hot food and drinks away from the edges of counters and tables.
- Don't set hot plates on a tablecloth; children can pull them off.
- Don't hold your child while drinking hot coffee or tea.
- Keep children away from the stove.
- Turn pan and pot handles inward.
- Cook on the rear burners when possible.
- Don't allow children to use the microwave without supervision.
- Some plastics, paper and foil may catch on fire.

- Children may not realize how hot the bottom of a container is after it is microwaved.
- Steam burns to the face and hands or scalding may occur if microwave containers are opened too quickly. Heated soup containers may spill onto the hands, scalding the child.
- Burns to the mouth can occur due to unevenly heated food and from food that gets hot quickly, such as peanut butter.
- Make sure your water heater is set no higher than 120°F. Children can get scalded when they turn on the faucet: If the water is 140°F, they will have a scalding burn in less than five seconds.

### TIPS

- Taste food to gauge temperature before giving it to your child.
- Be careful when opening hot items as they may cause steam burns to face and hands.

For your child's safety, always follow these precautions:

### Do not feed a child younger than 4 years old any of these foods:

- Cheese cubes
- Cherries
- Goldfish crackers
- Grapes
- Gummy bears
- Hard candy
- Hot dogs and other sausages
- Nuts (including peanuts, walnuts, cashews and hazelnuts)
- Popcorn
- Raw peas
- Raw carrots
- Raw celery
- Sunflower or pumpkin seeds
- Watermelon with seeds

### Keep these objects out of your young child's reach:

- Button batteries (There are many known complications from ingestion that can lead to major injury or death.)
- Bottle caps and buttons
- Crayons
- Magnets or small pieces of toys containing magnets (When two or more magnets are swallowed, they can attract one another internally, resulting in serious injuries, including intestinal blockage.)
- Pencils, erasers
- Toys purchased from vending machines (These may contain lead.)
- String



Here are some more guidelines to keep your child safe:

- Do not allow children to run and play with hard candy (especially lollipops or suckers) in their mouths.
- Do not allow children to eat in the car.
- Never give a latex balloon to a child younger than 8 years old. They may bite it and then choke on the pieces.
- Clean the floor carefully. Food that has been dropped or loose parts from an older child's game, for example, are tempting—but dangerous—for a young child.

### TIPS

- Young children like to explore. Keep in mind that small objects—including food, coins, small batteries and toys—can become lodged in a child's throat and block breathing.
- Any food smaller than the child's pinkie finger should be okay to ingest. Children's throats are not as big as we imagine.

# Drowning Prevention



## Did you know?

- Drowning is one of the leading causes of injury or death for children 1 to 4 years of age and the second-leading cause of death for children ages 1 to 14.
- Boys are more apt to drown than girls, especially in adolescence.
- Alcohol use is a contributing factor in up to 50 percent of drowning of teenage boys.
- Many drowning survivors suffer severe, permanent brain damage and loss of basic functioning.

(Source: CDC)

## In natural bodies of water:

- Strong currents can carry even expert swimmers far from the shore. If caught in a current, the swimmer must swim parallel to the shoreline until out of the current, then swim toward the shore.
- When in a boat, make sure children wear U.S. Coast Guard–approved life jackets.
- Weather and water conditions can change from hour to hour.
- Always have your child swim with a buddy.
- Do not depend on air-filled swimming aids, such as water wings, in place of life jackets.

## TIPS

- All caregivers who have a pool should learn CPR.
- Enroll your child in swimming lessons by 4 years of age, or earlier if they are developmentally ready. Swimming lessons may be a benefit for some children 1 to 4 years of age.

## Be on guard!

Make sure children playing in the water are always actively supervised by an adult who is not distracted by other activities such as reading, playing cards, using a cell phone or drinking alcohol.

## In pools, wading pools and tubs:

- **Most drownings happen in home swimming pools among children 1 to 4 years of age.**
  - These children were last seen in the home, had been missing for less than five minutes, and were in the care of one or both parents at the time of the drowning.
- **Children should not have direct access to a pool.**
  - If you have a private pool, use a four-sided isolation fence to separate the pool from the house and the outdoor play area.
  - Four-sided isolation fencing decreases the chance of drowning in in-ground pools by 60 percent.
  - The fence should be at least five feet tall. It should have a self-closing and self-latching gate. Never prop the gate open or leave toys in or around the pool.
  - Use an ASTM-approved power pool cover (see CPSC model at [cpsc.gov](http://cpsc.gov)). Add a talking, wireless voice alarm that alerts you inside the house for another layer of protection. There are advanced sensor and alarm technologies, such as in-ground and above-ground pool immersion alarms, that are available as well.
- **Some children drown in the bathtub.** Bathtub rings are not a safety device. The suction cups often fail to hold. Do not depend on them for your child's safety. For infants under 1 year of age, two thirds of drownings occur in bathtubs.
- **Children can drown in just one inch of water within a few seconds.** Drowning is quick and silent!

- Empty buckets when household chores are done.
- Empty and turn over wading pools when not in use.

## Active supervision:

- Active supervision means watching your child in a way that allows you to prevent injuries from happening.
- Active supervision is especially important when there is high risk around water.
- It is impossible to actively supervise your child 24 hours a day, but you must use active supervision any time injury risk is high.
- Supervision by other children can never substitute for adult supervision!
- There are three parts to active supervision of young children: Attention, Continuity and Closeness.
  - **Attention** means focusing on your child and nothing else. Anything that takes your attention away increases your child's injury risk. Common distractions are talking on your cell phone or texting.
  - **Continuity** means constantly watching your child. For example, do not leave your child by the pool to go inside and get a towel.
  - **Closeness** means staying close enough to actually touch your child. If you are out of arm's reach of your child, your ability to prevent injury decreases significantly.



## Falls are the leading cause of emergency room visits for nonfatal injuries.

- Children fall from windows, down stairs, off furniture, from bikes, while skating and off outdoor play equipment.
- Each year, more than 200,000 children are injured on U.S. playgrounds; a child is injured every two and a half minutes.
- Most playground injuries relate to age appropriateness and involve children younger than 5 years playing on equipment designed for children who are 5 or older.

## What can you do?

- A responsible adult should always supervise young children.
- Don't use a baby walker. Baby walkers tip over easily and allow children to get to dangerous places. A child in a baby walker can fall down stairs.
- Make sure playground equipment looks safe; there should not be any broken parts or jagged edges. Playground equipment should have protective surfacing under and around it.
- Look for age-appropriate equipment and separate play areas for different age groups—often ages 2 to 5 and 5 to 12. Children's size and physical abilities vary with age. Most children ages 2 to 5 are smaller, weaker and less coordinated than 5- to 12-year-olds. They also have a higher center of gravity. Young children need smaller steps and crawl spaces. Their hands require smaller grips, and their bodies require appropriately spaced railings on platforms.

## Prevent window falls!

- Move furniture that children can climb on away from windows.
- Do not open windows more than four inches. Children can fit through windows open as little as five inches.
- Install window fall protection in all rooms above ground level with super stoppers or window guards.
- Screens will not protect your child from falling!
- When possible, open windows from the top, not the bottom.
- Actively supervise your child when around windows.



About 3,500 babies die each year in the U.S. from unsafe sleep environments.

## Sudden Unexpected Infant Death (SUID)

- Sudden Unexpected Infant Death (SUID) is a term used for all sleep-related infant deaths. SUID includes *explained and unexplained* causes. One type of SUID is Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). SIDS is the sudden and unexplained death of an infant under 1 year of age when no other cause of death can be found.
- Many SUIDs are determined or explained as suffocation, asphyxiation or strangulation. This can happen when an infant's airway is blocked by soft bedding or pillows, or when a parent rolls onto their infant or when an infant is trapped between a mattress and a

wall. Infants can become strangled when their head gets stuck in between the slats of a crib. These causes of death are from an unsafe sleep environment and *can all be prevented*.

## When preparing your baby for sleep:

- **Always place your baby on their back.**
- Never have your infant share a bed with another child or adult. They can easily roll onto the baby.
- Keep soft objects and toys, crib bumpers and loose bedding out of baby's sleep area.
- Have your baby sleep on a **firm** sleep surface. Avoid pillows, couches, waterbeds, beanbags,

## TIP

Breastfeeding, immunizations and a safe sleep environment can reduce your baby's risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).



#### TIP

Daily “tummy time” when your baby is awake and supervised can help prevent flat spots on the back of the head, promote motor development and strengthen upper body muscles.

air/memory foam/pillow-top mattresses and other soft surfaces.

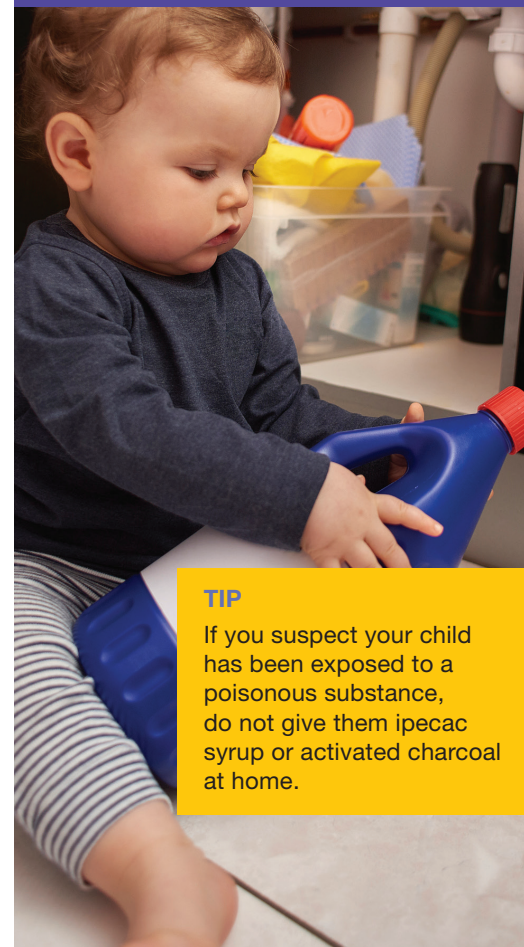
- Don't use your baby's car seat, stroller swing or infant sling as a place for them to sleep at home. **Even if your child falls asleep in one of those places, relocate your baby into their safe sleep environment.**
- Caring for an infant can be tiring! If you feel tired or sleepy during feeds, return your baby to their separate sleep surface as soon as possible.
- Avoid smoking, drinking alcohol and using marijuana or illegal drugs during pregnancy and after the baby is born.
- Your baby should sleep in your room on a separate sleep surface designed for infants (ideally a crib or bassinet meeting federal and state safety standards) until 1 year old or at the very least 6 months. This can decrease the risk of SUID by up to 50 percent.
- Offer your baby a pacifier when you place them on their back to sleep. Studies have shown there is less risk

for SUIDs if a pacifier is used even if it falls out of the infant's mouth. A pacifier should not be hung around your baby's neck due to the risk of strangulation. A pacifier that attaches to your baby's clothing should not be used when your baby is sleeping.

- If choosing to swaddle, always place your baby on their back. Stop swaddling once your baby shows signs of starting to roll over. There is a high risk of death if a swaddled infant is placed on or rolls onto their stomach. Swaddling has not been shown to reduce the risk of SUID.

**For more information on up-to-date safe-sleep recommendations, please visit the American Academy of Pediatrics and the Safe to Sleep National Institutes of Health websites.**

## Poisoning



#### TIP

If you suspect your child has been exposed to a poisonous substance, do not give them ipecac syrup or activated charcoal at home.

### How to help prevent poisoning

#### Medicines

- Use child-resistant caps only.
- Keep medicine in a locked cabinet.
- Return medicine to the cabinet immediately after use.
- Measure every dose only with the measuring device that comes with the product.
- Keep a journal of the time a dose is given and the amount.
- Know all products that contain acetaminophen to prevent an accidental overdose when using more than one medicine (for example, when using both a cough and a fever medicine).
- **Never tell a child that medicine is candy.**
- **Never take medicine in front of a child.**
- **Keep all purses out of a child's reach.**
- Do not give your child Balguti Kesaria or Kesaria Balguti, an Ayurvedic herbal treatment for cough and cold, rickets, worms and teething in infants and youths.

#### Household products

- Use products with child-resistant caps.
- Keep household products in locked cabinets.
- Return household products to the cabinet immediately after use.
- Store household products and food in separate areas.
- Never put household products into food or beverage containers.
- Keep liquid-concentrated detergent pods (packets) out of reach of children. They may bite into them and choke, have trouble breathing and get burns in their throat. They can also get serious burns to the skin and eyes from the detergent on their hands.
- Keep e-cigarettes away from small children. The small amount of liquid nicotine may be fatal if swallowed and poisonous if splashed on the skin.

## Plants

- Know the names of all your plants and which ones, if any, are poisonous.
- Keep all plants out of the reach of small children.
- Teach children not to put any part of a plant into their mouths.

## Marijuana

- If there is marijuana in the household, keep it locked up and out of reach of children and pets.
- The active chemical in the marijuana plant is tetrahydrocannabinol, or THC for short. The long-term effect on children of inhaling or ingesting it is not yet known, but it is known that it is harmful.
- Most children get sick from swallowing marijuana in cookies, brownies, soft drinks or candy that belong to their parents, grandparents, babysitters or friends of the family. Edible products have high amounts of marijuana and children may have severe symptoms requiring hospitalization.
- There is an increase in reported marijuana poisoning in children in states that have legalized marijuana.

## Lead

Lead paint is still present in millions of homes, sometimes under layers of newer paint.

- Check windowsills, walls and blinds for peeling or chipped paint. If paint contains lead, breathing in dust from paint chips or eating paint can put dangerous amounts of lead into a child's body.
- Lead pipes and lead solder were commonly used until 1986. Lead enters drinking water when pipes corrode. Significant amounts can enter water, especially hot water, from faucets or fixtures that contain lead solder.
- Lead is also found in some painted toys and from other sources, such as soil. Some folk remedies that contain lead, such as "greta" and "azarcon," are used to treat an upset stomach. Also, be aware that some folk remedies may contain lead and other harmful chemicals. If in doubt, please call the poison control line for advice.
- Let your health care provider know if you feel your child may have been exposed to lead from any source.

## TIP

**If you suspect poisoning, call the National Poison Control Center at 1-800-222-1222.**

Pharmacists, physicians, nurses and poison information providers are available to answer any questions you may have seven days a week, 365 days a year – and their expert advice is free. Language interpreters are always available.



## Preventing Dog Bites

### Prevent dog bites by teaching your child to:

- Never approach a dog they don't know.
- Not disturb a dog that's sleeping, eating, playing with a toy or caring for her puppies.

### What to do if you see warning signs that a dog may bite

- Do not run. Running may trigger the dog's chase instinct.
- Remain motionless. Stand still with fists up under your chin.
- Say "No!" or "Go home!" in a firm voice.
- Don't stare into the dog's eyes. If you are on the ground or knocked down, lie still with fists over your ears, elbows over your face and knees drawn to your chest.
- In case of an attack, put something (perhaps a purse, a backpack or a jacket) between you and the dog.

### Warning signs that a dog may bite

- Snarling and growling
- Showing teeth
- Tail up
- Ears laid back
- Stiff legs

Some of the warning signs above may be applicable to other animals.

## Find Car Seat Inspection Stations in Your Area for an Assessment by Certified Technicians

- Call (866) 732-8243 (or visit [seatcheck.org](http://seatcheck.org)) to find car seat inspection stations in your area
- [nhtsa.gov](http://nhtsa.gov)
- [safekids.org](http://safekids.org)
- [aaa.com/carseat](http://aaa.com/carseat)

## Gun Violence Prevention

- [bradyunited.org](http://bradyunited.org)
- [momsdemandaction.org](http://momsdemandaction.org)
- [sandyhookpromise.org](http://sandyhookpromise.org)
- [everytown.org](http://everytown.org)

## Consumer Product and Safety Commission (Safety Tips & Product Recalls)

- [cpsc.gov](http://cpsc.gov)

## Poison Control

- If you are experiencing an emergency involving poison and your child, call (800) 222-1222 (Poison Control of the National Capital Poison Center)
- [poison.org](http://poison.org)

## SafetyBelt USA

- [carseat.org](http://carseat.org)

## California Highway Patrol

- [chp.ca.gov](http://chp.ca.gov)

## CDC Heads Up (Concussion Resources)

- [cdc.gov/headsup](http://cdc.gov/headsup)

Busque estaciones de inspección de asientos de seguridad en su zona para que técnicos certificados realicen una evaluación

■ Llame al (866)-732-8243 (o visite [seatcheck.org](http://seatcheck.org)) para encontrar estaciones de inspección de asientos de seguridad en su zona

■ [nhtsa.gov](http://nhtsa.gov)

■ [safekids.org](http://safekids.org)

■ [aaa.com/carseats](http://aaa.com/carseats)

## Prevención de la violencia por armas de fuego

■ [bradyunited.org](http://bradyunited.org)

■ [momsdemandaction.org](http://momsdemandaction.org)

■ [sandyhookpromise.org](http://sandyhookpromise.org)

■ [everytown.org](http://everytown.org)

## Comisión de Seguridad y Productos de Consumo (Consejos de seguridad y retirada de productos)

■ [cpsc.gov](http://cpsc.gov)

## Control de venenos

■ Si se encuentra en una emergencia relacionada con veneno y su niño o niña, llame al (800)-222-1222 (Poison Control of the National Capital Poison Center)

■ [poison.org](http://poison.org)

## SafetyBelt USA

■ [carseat.org](http://carseat.org)

## Patrulla de Carreteras de California

■ [chp.ca.gov](http://chp.ca.gov)

## CDC Heads Up (Recursos para conmociones cerebrales)

■ [cdc.gov/headsup](http://cdc.gov/headsup)

# Prevención de mordeduras de perro

## Prevenga las mordeduras de perro enseñando a sus niños a:

- No acercarse nunca a un perro que no conoce.
- No molestar a un perro que esté durmiendo, comiendo, con un juguete o cuidando de sus cachorros.

## Qué hacer si ve señales de advertencia de que un perro puede morder

- No corra. Correr puede disparar el instinto de persecución del perro.
- Permanezca inmóvil. Quédese quieto con los puños en alto bajo la barbilla.
- Diga “¡No!” o “¡Vete a casa!” con voz firme.
- No mire fijamente al perro a los ojos. Si está en el suelo o derribado, quédese quieto con los puños sobre las orejas, los codos sobre la cara y las rodillas pegadas al pecho.
- En caso de ataque, ponga algo (quizá un bolso, una mochila o una chaqueta) entre usted y el perro.

## Señales de advertencia de que un perro puede morder

- Gruñir
  - Enseñar los dientes
  - Cola levantada
  - Orejas echadas hacia atrás
  - Piernas rígidas
- Algunas de las señales de advertencia anteriores pueden aplicarse a otros animales.



### CONSEJO

Si sospecha que ha

ingerido veneno o se

ha intoxicado, llame

al Centro Nacional

de Toxicología al

1-800-222-1222. El

personal farmacéutico,

médico, de enfermería

y de información

sobre intoxicaciones

puede responder a

sus preguntas los 7

días de la semana, los

365 días del año, y su

asesoramiento experto

es gratuito. Siempre

hay disponibles

intérpretes de idiomas.

## Plantas

- Conozca los nombres de todas sus plantas y si alguna es venenosa.
- Mantenga todas las plantas fuera del alcance de los niños pequeños.

- Enseñe a los niños a no llevarse a la boca ninguna parte de una planta.

## Marthiana

- Si hay marthiana en casa, consérvela bajo llave y fuera del alcance de los niños y las mascotas.

- La sustancia química activa de la planta de marthiana es el tetrahidrocannabinol, o THC. Aún no se conoce el efecto prolongado en los niños por inhalarla o ingerirla, pero se sabe que es perjudicial.

- La mayoría de los niños se enferman si ingieren marthiana en galletas, brownies, refrescos o caramelos que pertenecen a sus padres, abuelos, niñeras o amigos de la familia. Los productos comestibles contienen grandes cantidades de marthiana y los niños pueden sufrir síntomas graves que requieran hospitalización.

- Se ha registrado un aumento de las intoxicaciones por marthiana en niños en los estados que la han legalizado.

## Piomo

La pintura con plomo sigue presente en millones de hogares, a veces bajo capas de pintura más nueva.

- Revise los afteizares de las ventanas, las paredes y las persianas en busca de pintura descascarillada o astillada. Si la pintura contiene plomo, respire el polvo de los restos de pintura o ingerirla puede incorporar cantidades peligrosas de plomo al organismo de los niños.

- Las tuberías y soldaduras de plomo se usaron habitualmente hasta 1986. El plomo entra en el agua potable cuando las tuberías se corren. En el agua, especialmente en el agua caliente, pueden entrar cantidades significativas a través de grifos o accesorios que contienen soldadura de plomo.

- También se encuentra plomo en algunos juguetes pintados y en otras fuentes, como “azarón”, se usan para tratar el malestar estomacal. Además, tenga en cuenta que algunos remedios populares pueden contener plomo, como la “greta” y el

- Informe a su médico si cree que su niño o niña puede haber estado expuesto al plomo de toxicología para que le asesoren.

- La pintura con plomo sigue presente en millones de hogares, a veces bajo capas de pintura más nueva.

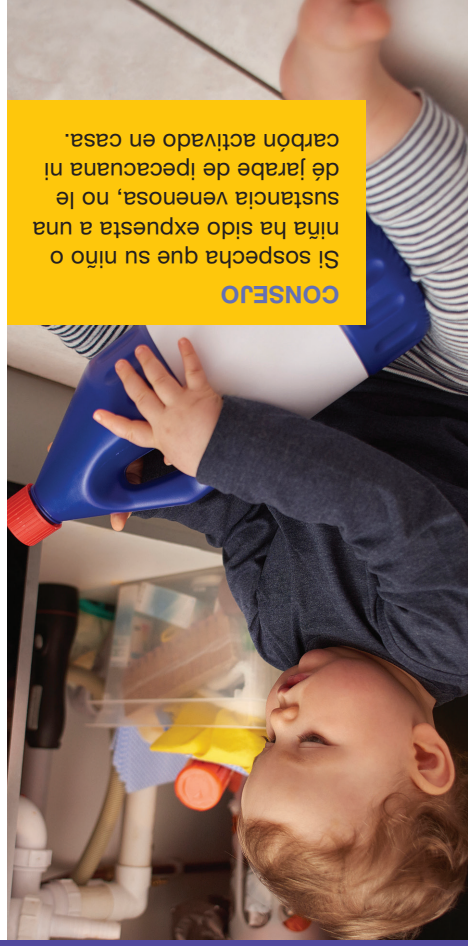
- Revise los afteizares de las ventanas, las paredes y las persianas en busca de pintura descascarillada o astillada. Si la pintura contiene plomo, respire el polvo de los restos de pintura o ingerirla puede incorporar cantidades peligrosas de plomo al organismo de los niños.

- Las tuberías y soldaduras de plomo se usaron habitualmente hasta 1986. El plomo entra en el agua potable cuando las tuberías se corren. En el agua, especialmente en el agua caliente, pueden entrar cantidades significativas a través de grifos o accesorios que contienen soldadura de plomo.

- También se encuentra plomo en algunos juguetes pintados y en otras fuentes, como “azarón”, se usan para tratar el malestar estomacal. Además, tenga en cuenta que algunos remedios populares pueden contener plomo, como la “greta” y el

- Informe a su médico si cree que su niño o niña puede haber estado expuesto al plomo de toxicología para que le asesoren.

# Envenenamiento



## Como ayudar a prevenir el envenenamiento

### Medicamentos

■ Use sólo envases con tapa a prueba

de niños.

■ Conserve los medicamentos en un gabinete

cerrado con llave.

■ Devuelva los medicamentos al gabinete

inmediatamente después de usarlos.

■ Mida cada dosis sólo con el dispositivo de

medición que viene con el producto.

■ Mantenga un diario de la hora a la que se

administra una dosis y la cantidad.

■ Nunca ponga todos los productos que

contienen paracetamol para evitar una

sobredosis accidental al usar más de un

medicamento (por ejemplo, si usa a la vez

un medicamento para la tos y otro para

la fiebre).

■ Nunca le diga a un niño o niña que el

medicamento es un caramelo.

■ Nunca tome medicamentos delante de un

niño o niña.

■ Mantenga todos los monederos fuera del

alcance de los niños.

■ No dé a sus niños Balguti Kesaria o Kesaria

Balguti, un tratamiento ayurvédico a base

de plantas para la tos y el resfriado, el

### Artículos de limpieza

■ Use productos con tapas a prueba de niños.

■ Conserve los artículos de limpieza en

gabinetes cerrados con llave.

■ Devuelva los artículos de limpieza al armario

inmediatamente después de usarlos.

■ Guarde los artículos de limpieza y los

alimentos en lugares separados.

■ Nunca ponga artículos de limpieza en

recipientes de alimentos o bebidas.

■ Mantenga las bolsitas (sobres) de detergente

líquido concentrado fuera del alcance de

los niños. Pueden morderlos y quemaduras,

tener problemas para respirar y quemaduras

en la garganta. También pueden quemarse

la piel y los ojos gravemente si tienen

detergente en las manos.

■ Mantenga los cigarrillos electrónicos fuera

del alcance de los niños pequeños. La

pequeña cantidad de nicotina líquida puede

ser mortal si se ingiere y venenosa si salpica

la piel.

■ Use sólo envases con tapa a prueba

de niños.

■ Conserve los medicamentos en un gabinete

cerrado con llave.

■ Devuelva los medicamentos al gabinete

inmediatamente después de usarlos.

■ Mida cada dosis sólo con el dispositivo de

medición que viene con el producto.

■ Mantenga un diario de la hora a la que se

administra una dosis y la cantidad.



o el fular portabebés. Incluso si su niño o niña se queda dormida en uno de esos lugares, trasládela a su entorno seguro para dormir.

■ Cuidar de un bebé puede ser

agotador! Si se siente cansada o

somnolienta mientras lo alimenta,

devuelva a su bebé a su superficie de

sueño separada lo antes posible.

■ Evite fumar, beber alcohol y usar

marihuana o drogas ilegales durante

el embarazo y después de que nazca

el bebé.

■ Su bebé debe dormir en la habitación

de su madre en una superficie de

descanso separada diseñada para

bebés (lo ideal es una cuna o moisés

que cumpla los estándares de

seguridad federales y estatales) hasta

que cumpla 1 año o, como mínimo, 6

meses. Esto puede disminuir el riesgo

de SUID hasta en un 50%.

■ Dele un chupón a su bebé cuando lo

coloque boca arriba para dormir. Los

estudios han demostrado que hay

menos riesgo de SUID si se usa un

chupón, aunque se caiga de la boca

del bebé. No debe colgar el chupón

del cuello de su bebé por el riesgo de

estrangulamiento. Tampoco debe usar

un chupón que se adhiera a la ropa de

su bebé cuando éste duerma.

■ Si elige arropar a su bebé, colóquelo

siempre boca arriba. Deje de arroparlo

en cuanto muestre señales de que

empieza a darse la vuelta. Hay un

alto riesgo de muerte si un bebé

envuelto en pañales se coloca sobre

su estómago o rueda sobre él. No se

ha demostrado que arropar al bebé

reduzca el riesgo de SUID.

■ Si desea más información sobre las

recomendaciones actualizadas para un

sueño seguro, visite las páginas web

de la Academia Americana de Pediatría

y de los Institutos Nacionales de la

Salud para un Sueño Seguro.



## ¿Qué puede hacer usted?

- Siempre debe haber un adulto responsable supervisando a los niños pequeños.
- No use andaderas. Las andaderas se vuelcan con facilidad y permiten a los niños entrar en lugares peligrosos. Un niño o niña en una andadera puede caerse por las escaleras.
- Asegúrese de que los equipos del parque infantil sean seguros; no debe haber piezas rotas ni bordes dentados. Los equipos del patio de recreo deben tener superficies protectoras debajo y alrededor.
- Busque equipos apropiados para cada edad y zonas de juego separadas para los distintos grupos de edad: de 2 a 5 años y de 5 a 12 años. El tamaño y las capacidades físicas de los niños varían con la edad. La mayoría de los niños de 2 a 5 años son más pequeños, más débiles y menos coordinados que los de 5 a 12 años. También tienen un centro de gravedad más alto. Los niños pequeños necesitan pasos y espacios para gatear más pequeños. Sus manos requieren agarres más pequeños, y sus cuerpos necesitan rieles adecuadamente espaciados en las plataformas.

## ¡Evite las caídas por las ventanas!

- Aleje de las ventanas los muebles a los que puedan subirse los niños.
- No abra las ventanas más de cuatro pulgadas. Los niños pueden caber por aberturas de ventanas de tan sólo cinco pulgadas.
- Instale protecciones contra caídas en las ventanas de todas las habitaciones que estén por encima del nivel del suelo con topes superiores o protectores de ventanas.
- Las mamparas no protegerán a sus niños de las caídas!
- Cuando sea posible, abra las ventanas por arriba, no por abajo.
- Supervise activamente a sus niños cuando esté cerca de las ventanas.



**CONSEJO**  
La lactancia materna, las vacunas y un entorno de sueño seguro pueden reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o SIDS (SIDS, por sus siglas en inglés).

## Muerte súbita inesperada del lactante (SUID por sus siglas en inglés)

- La muerte súbita inesperada del lactante (*Sudden Unexpected Infant Death*) es un término que se usa para todas las muertes infantiles relacionadas con el sueño. La SUID incluye causas *explicadas e inexplicadas*. Un tipo de SUID es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (*Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*). El SIDS es la muerte súbita e inexplicada de un lactante menor de 1 año cuando no se puede encontrar otra causa de muerte.

- Muchos SUID se determinan a explicar como asfixia, sofocación o estrangulamiento. Esto puede ocurrir cuando las vías respiratorias de un bebé quedan bloqueadas por ropa de cama o almohadas blandas, o cuando uno de los padres rueda sobre su bebé o cuando éste queda atrapado entre un colchón y una pared. Los bebés

Alrededor de 3,500 bebés mueren cada año en los Estados Unidos a causa de un entorno de sueño inseguro.

## Al preparar a su bebé para dormir:

- **Coloque siempre a su bebé boca arriba.**
- Nunca permita que su bebé compartiera la cama con otros niños o adultos. Pueden rodar fácilmente sobre el bebé.
- Conserve los objetos y juguetes blandos, los protectores de cuna y la ropa de cama suelta fuera de la zona de sueño del bebé.
- Haga que su bebé duerma sobre una superficie *firme*. Evite las almohadas, los sofás, las camas de agua y los pufs.
- En casa, no debe dejar que su bebé duerma en el asiento de seguridad del coche, el columpio del cochecito



## CONSEJOS

- Todos los cuidadores que tengan una piscina deben aprender RCP.
- Inscriba a su niño o niña en clases de natación a los 4 años de edad, o antes si su desarrollo lo permite. Las clases de natación pueden ser útiles para algunos niños de entre 1 y 4 años.

## !Esté alerta!

Asegúrese de que siempre hay un adulto que no se distraiga con otras actividades como leer, jugar a las cartas, usar el teléfono móvil o beber alcohol supervisando activamente a los niños que juegan en el agua.

## ?Sabía usted?

- El ahogamiento es una de las principales causas de lesiones o muerte entre los niños de 1 a 4 años y la segunda causa de muerte entre los niños de 1 a 14 años.
- Los niños son más propensos a ahogarse que las niñas, especialmente en la adolescencia.
- Usar alcohol es un factor que contribuye hasta en un 50% de los ahogamientos de chicos adolescentes.
- Muchos supervivientes de ahogamiento sufren daños cerebrales graves y permanentes y la pérdida de sus funciones básicas.

(Fuente: CDC)

## En cuerpos de agua naturales:

- Las fuertes corrientes pueden arrastrar incluso a nadadores expertos lejos de la playa o la orilla. Si se ve atrapado por una corriente, el nadador debe nadar en paralelo a la orilla hasta salir de la corriente y luego nadar hacia la orilla.
- Cuando esté en una embarcación, asegúrese de que los niños lleven chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de Estados Unidos.
- Las condiciones meteorológicas y del agua pueden cambiar de un momento a otro.
- Haga que su niño o niña nade siempre con un compañero.
- No dependa de apoyos inflados de aire, como las alas acuáticas, en lugar de chalecos salvavidas.

## En albercas, piscinas infantiles y bañeras:

- La mayoría de los ahogamientos suceden en albercas de casa entre niños de 1 a 4 años.
- Estos niños fueron vistos por última vez en casa, llevaban desaparecidos menos de cinco minutos y estaban al cuidado de uno o ambos padres en el momento del ahogamiento.

## Los niños no deben tener acceso directo a una alberca.

- Si tiene una alberca privada, use una barda o cerca de aislamiento en los cuatro lados para separarla de la casa y de la zona de juegos exterior.
- Las bardas o cercas de aislamiento en los cuatro lados disminuyen en un 60% la posibilidad de ahogamiento en las albercas enterradas.
- La cerca debe tener al menos metro y medio de altura. Debe tener una puerta de cierre y seguro automáticos. Nunca apoye algún objeto para mantener abierta la puerta ni deje juguetes dentro o alrededor de la piscina.
- Use una cubierta eléctrica de alberca aprobada por la ASTM (vea el modelo de la CPSC en cpsc.gov). Añada una alarma de voz sonora e inalámbrica que le avise dentro de la casa, para tener otra capa de protección. También existen tecnologías avanzadas de sensores y alarmas, como las alarmas de inmersión para albercas enterradas y elevadas.

## Algunos niños se ahogan en la bañera.

Las agarraderas de bañera no son un dispositivo de seguridad. Las ventosas suelen soltarse. No dependa de ellas para la seguridad de su niño o niña. Dos terceras partes de los ahogamientos de bebés menores de 1 año suceden en las bañeras.

- Los niños pueden ahogarse en sólo una pulgada de agua en pocos segundos. ¡El ahogamiento es rápido y silencioso!

- Vacíe las cubetas cuando termine las tareas domésticas.
- Vacíe y dé la vuelta a las albercas infantiles cuando no las use.

## Supervisión activa:

- La supervisión activa significa vigilar a sus niños de forma que le permita evitar que se produzcan lesiones.
- La supervisión activa es especialmente importante cuando existe un alto riesgo cerca del agua.
- Es imposible supervisar activamente a sus niños las 24 horas del día, pero debe usar la supervisión activa siempre que el riesgo de lesiones sea alto.
- La supervisión de otros niños nunca puede sustituir a la de un adulto.
- La supervisión activa de los niños pequeños consta de tres partes: Atención, Continuidad y Cercanía.

- **Atención** significa enfocarse en sus niños y en nada más. Cualquier cosa que le quite la atención aumenta el riesgo de lesiones a sus niños. Las distracciones habituales son hablar por el celular o enviar mensajes de texto.
- **Continuidad** significa vigilar constantemente a su niño o niña. Por ejemplo, no deje a sus niños junto a la alberca para ir por una toalla.
- **Cercanía** significa permanecer lo suficientemente cerca como para tocar realmente a su niño o niña. Si está fuera del alcance de la mano de su niño o niña, su capacidad para prevenir lesiones disminuye considerablemente.



- Pruebe los alimentos para calcular su temperatura antes de dárselos a sus niños.
- Tenga cuidado al abrir elementos calientes, ya que pueden provocar quemaduras por vapor en la cara y las manos.

## CONSEJOS

- Cocine en los quemadores traseros siempre que sea posible.
- No permita que los niños usen el microondas sin supervisión.
- Algunos plásticos, papeles y láminas pueden arder.
- Los niños podrían no darse cuenta de lo caliente que se pone un

## ¿Qué puede hacer para prevenir las quemaduras?

- Conserve los alimentos y bebidas calientes alejados de los bordes de mostradores y mesas.
- No ponga platos calientes sobre un mantel; los niños pueden jalarlos.
- No sostenga a su niño o niña en brazos mientras bebe café o té caliente.
- Mantenga a los niños alejados de la estufa.
- Gire los mangos de sartenes y ollas hacia dentro.
- Asegúrese de que su calentador de agua no está ajustado a más de 120°F. Los niños pueden escaldarse al abrir el grifo. Si el agua está a 140°F, sufrirán una quemadura por escaldadura en menos de cinco segundos.
- Si los contenedores del microondas se abren demasiado aprisa, pueden producirse quemaduras por vapor en la cara y las manos. Los contenedores de sopa que han sido calentados pueden derramarse sobre las manos y escaldar a los niños.
- Pueden sufrir quemaduras en la boca si los alimentos se calientan rápidamente, como la mantequilla de cacahuate.
- Asegúrese de que su calentador de agua no está ajustado a más de 120°F. Los niños pueden escaldarse al abrir el grifo. Si el agua está a 140°F, sufrirán una quemadura por escaldadura en menos de cinco segundos.

Los aparatos de calefacción y cocina son la causa número uno de lesiones por incendios domésticos en Estados Unidos.

Para la seguridad de sus niños, siga siempre estas precauciones:

No dé a un niño o niña menor de 4 años ninguno de

estos alimentos:

- Cubitos de queso
  - Cerezas
  - Galletas *Goldfish*
  - Uvas
  - Ositos de gomita
  - Dulces duros
  - Salchichas y otros embutidos
  - Nueces (incluidos los cacahuates, la nuez de nogal, los marañones y las avellanas)
  - Palomitas de maíz
  - Zanahorias crudas
  - Apio crudo
  - Chicharos crudos
  - Pepitas de girasol o calabaza
  - Sandía con semilla
- Mantenga estos objetos fuera del alcance de los niños pequeños:**
- Pilas de botón (Se han registrado muchas
  - Cerezas
  - Cubitos de queso que pueden provocar lesiones graves o la muerte.)
  - Tapones de botellas
  - Y botones
  - Crayones
  - Imanes o piezas pequeñas de juguetes que contengan imanes (Cuando se tragan dos o más imanes, pueden atravesarse estando dentro, lo que resulta en lesiones graves, incluida la obstrucción intestinal.)
  - Lápices, gomas de borrar
  - Juguetes comprados en máquinas expendedoras (Pueden contener plomo.)
  - Cuerdas
  - String



Estos son otros lineamientos para mantener seguro a su niño o niña:

- No permita que los niños corran y jueguen con caramelos duros (especialmente paletas o chupa-chups) en la boca.
- No permita que los niños coman en el coche.
- Nunca dé un globo de látex a un niño menor de 8 años. Podrían morderlo y ahogarse con los trozos.
- Limpie el suelo con cuidado. La comida caída o las piezas sueltas de algún juego de un niño mayor, por ejemplo, son tentadoras (pero peligrosas) para niños pequeños.

## CONSEJOS

- A los niños pequeños les gusta explorar. Tenga en cuenta que los objetos pequeños (comida, monedas, pilas pequeñas y juguetes) pueden atascarse en la garganta del niño o niña y obstruir la respiración.
- Los niños pueden comer cualquier alimento más pequeño que su dedo meñique. La garganta de los niños no es tan grande como imaginamos.

# Seguridad con las armas de fuego

Las armas de fuego son actualmente la principal causa de muerte infantil en los Estados Unidos.

## ¿Qué puede hacer usted para proteger a sus niños?

■ Si hay un arma de fuego en su casa, guárdela descargada, en un lugar cerrado con llave, y conserve las balas

■ Antes de permitir que su niño o niña juegue en casa de otra persona, asegúrese de que hay un adulto responsable presente, y no tenga miedo

■ De las familias con armas, más del 75 por ciento de los niños de primero y segundo grado saben dónde guardan sus padres las armas. El treinta y seis por ciento afirma haber manejado las armas, a pesar de que los padres reciben disparos no intencionados por fuego familiar.

■ En un año reciente, 4,357 niños y adolescentes murieron por armas de fuego: eso equivale a 220 aulas de 26 niños.

## Armas y suicidio

■ **Sin armas.**

■ **El hogar más seguro es un hogar en casa?**

■ Cada día mueren dos niños y adolescentes por suicidio o sobreviven a un intento de suicidio. El riesgo de suicidio se triplica si hay un arma de fuego en el hogar duplica el riesgo de homicidio

■ Cada dos horas y 34 minutos en Estados Unidos, un niño, niña o adolescente es asesinado con un arma cargada.

## Prevención de la violencia con armas de fuego

■ La violencia armada es un problema de salud pública crítico y prevenible. Las lesiones relacionadas con armas de fuego han superado a los accidentes de tráfico y se convirtieron en la principal causa de muerte entre los jóvenes de 1 a 19 años en los Estados Unidos.

■ **¡Juntos podemos prevenir la violencia con armas de fuego en nuestros hogares y en nuestra comunidad!**

■ Use agua fría y NO hielo para entrar quemaduras.

■ No use nunca mantequilla ni vaselina: pueden provocar infecciones.

## CONSEJOS



■ Los incendios domésticos suelen deberse al uso descuidado de cigarrillos.

## ¿Qué puede hacer para proteger a su familia?

■ Compré detectores de humo que funcionen con pilas y duren 10 años.

■ Instale detectores de humo en cada planta de la casa y fuera de cada dormitorio.

■ Si no tiene pilas de larga duración para los detectores de humo, acostúmbrase a cambiar las pilas de los detectores de humo cada primavera y otoño, al cambiar el horario.

■ Planifique y practique dos vías de escape desde cada habitación de su casa.

■ Enseñe a los niños: "¡No te escondas; sal afuera!" y "¡Nunca vuelvas a entrar en casa!"

■ No fume nunca en casa.

■ **En los últimos 15 años ha habido cada vez más lesiones por fuegos artificiales.**

## Consejos de seguridad sobre fuegos artificiales

■ Los fuegos artificiales son ilegales en la mayoría de las localidades y no son seguros.

■ Nunca permita que los niños jueguen con fuegos artificiales o los enciendan. Incluso una bengala arde a unos 2,000 grados Fahrenheit, temperatura suficiente para causar quemaduras de tercer grado.

■ Mantenga siempre disponible una cubeta de agua o una manguera de jardín, en caso de incendio o accidente.

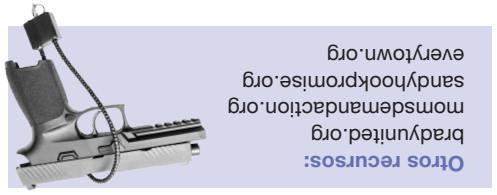
■ Nunca intente volver a encender o levantar fuegos artificiales que no hayan prendido del todo. Empápelos con agua y deséchelos.

■ No use nunca fuegos artificiales bajo los efectos del alcohol o las drogas.

■ No coloque nunca ninguna parte de su cuerpo directamente sobre un artefacto pirotécnico. Sitúese a una distancia segura.

■ Opte por asistir a espectáculos públicos de fuegos artificiales y deje que los profesionales se encarguen de encenderlos.

# Incendios y fuegos artificiales



**Otros recursos:**  
bradyunited.org  
momsdemanadacion.org  
everytown.org

# Comociones cerebrales



## CONSEJOS

- Mantenerse seguro significa llevar siempre el casco en los deportes de contacto y en todas las actividades sobre ruedas, entre otros: montar a caballo, esquiar, hacer *snowboard*, andar en patineta, *hoverboard*, andar en patines y andar en scooter.
- Los cascos pueden ayudar a prevenir las comociones cerebrales si se ponen correctamente.

## ¿Qué es una comoción cerebral?

Una comoción cerebral es un tipo de lesión cerebral causada por un golpe en la cabeza o en el cuerpo, que hace que el cerebro se mueva rápidamente hacia delante y hacia atrás en el cráneo. Algunos síntomas de comoción cerebral pueden ser:

- Pérdida de conocimiento
- Olvido o confusión
- Falta de coordinación o mareos
- Cambios de humor, comportamiento o personalidad
- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Visión doble o borrosa
- Simplemente no sentirse bien

## ¡Las comociones cerebrales son graves!

- Los signos y síntomas suelen aparecer poco después de la lesión.
- Sin embargo, es posible que al principio no sepa lo grave que es la lesión y que algunos síntomas no aparezcan hasta pasadas horas o días.
- Un niño, niña o adolescente con una comoción cerebral debe ser examinado por un médico. Los niños y adolescentes que siguen jugando mientras tienen síntomas de comoción cerebral, o que vuelven a jugar demasiado pronto mientras el cerebro aún se está curando, tienen más posibilidades de sufrir otra comoción cerebral.
- Una comoción cerebral repetida que se produce cuando el cerebro aún se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y afectar a los niños o adolescentes durante toda su vida. Incluso puede ser mortal.

Hable con sus niños y adolescentes sobre las comociones cerebrales. Dígalos que le informen a usted y a su Coach de inmediato si tienen síntomas de una comoción cerebral.

Visite [cdc.gov/headsup](http://cdc.gov/headsup) para obtener más información sobre las comociones cerebrales.

# Bicicletas eléctricas, scooters y otros dispositivos con ruedas

Las colisiones con bicicletas eléctricas pueden causar lesiones graves en la cabeza, la columna vertebral y lesiones internas, y suponen un riesgo de choque con los peatones. Utilice el ciclocarril cuando esté disponible para permitir que los peatones usen la acera con seguridad.

## Bicicletas eléctricas (e-bikes)

- Todos los menores de 17 años que monten en una bicicleta eléctrica de clase 1 o 2 que alcance una velocidad de 20 mph están obligados a usar casco.
- Los menores de 16 años NO pueden montar en una bicicleta eléctrica de clase 3 que alcance velocidades superiores a 28 mph. No es seguro.

## Scooters

Los scooters pueden ser divertidos, pero estas son algunas cosas que debe considerar:

- El peso del conductor se coloca hacia delante, cerca de la rueda delantera del scooter, lo que aumenta el riesgo de salir despedido con la cabeza por delante.
- Detener un scooter puede requerir poner un pie en el suelo, lo que causa una pérdida de equilibrio.

## CONSEJO

Use el ciclocarril cuando esté disponible para que las familias puedan caminar por la acera.



## Otros aparatos con ruedas

- Tenga en cuenta que los scooters motorizados, los ciclomotores y las patinetas/*hoverboards* se consideran vehículos y se aplica el Código de deben tener 16 años o más.
- Para más información, visite: [dmv.ca.gov](http://dmv.ca.gov)

**Recuerde, la ley de California estipula el uso de casco en todas las actividades sobre ruedas.**

**Las leyes sobre bicicletas eléctricas prohíben que los menores de 16 años conduzcan una bicicleta eléctrica a más de 28 mph.**



## Medidas que puede tomar para conservar la seguridad de su niño o niña al caminar:

- Enseñe a su niño o niña a observar y escuchar a los agentes de tránsito adultos y a las patrullas de seguridad de las escuelas.
- Dígale a su niño o niña que las señales de tráfico y los semáforos son elementos de seguridad para su protección.
- Recuerde que los niños pueden distraerse fácilmente, pueden tener problemas con las indicaciones y no saben juzgar bien la velocidad o la distancia de un vehículo.
- Lleve siempre a su niño o niña de la mano en un estacionamiento.
- Asegúrese de que un adulto responsable supervise a su niño o niña cuando juegue en el exterior. Los niños deben jugar en un patio, una zona de juegos o un parque. Nunca deben jugar en la calle o en un acceso de vehículos.

## Enseñe a su niño o niña a:

- Detenerse, mirar y escuchar si hay vehículos en movimiento en todas las direcciones antes de empezar a cruzar la calle, incluso al usar un paso de peatones.
- Cruzar por la esquina, especialmente si hay un semáforo o un agente de tránsito.
- Prestar siempre atención: explique a su niño o niña que los conductores no siempre ven a los peatones. Tener cuidado con los vehículos que giran en la esquina. Hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle, incluso cuando use un paso de peatones. Los conductores suelen estar distraídos y pueden no fijarse en los peatones.



**CONSEJO**  
Para evitar lesiones en la cabeza, el casco debe llevarse correctamente con las correas ajustadas y hebillas abrochadas.

## ¿Sabía usted?

- uso del casco puede reducir el riesgo de lesiones en la cabeza en un accidente de motocicleta hasta en un 85 por ciento.
- Solo el 50 por ciento de los ciclistas llevan casco habitualmente.
- Usar el casco de forma universal podría evitar una muerte al día y una lesión cerebral cada cuatro minutos.
- La ley de California requiere que todas las personas menores de 18 años a llevar casco en todas las actividades sobre ruedas, lo que incluye conducir bicicletas, scooters, patinetas, patines en línea y hoverboards.

## Manténgase seguro: ¡Lleve siempre casco!

### Lista de comprobación del casco:

- Adquiera un casco que cumpla los estándares de seguridad de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) o de la Fundación Snell Memorial.
- Coloque el casco directamente sobre la frente del niño o niña.
- Apriete la correa de la barbilla para mantener fijo el casco y evitar que se deslice hacia delante o hacia atrás. Sólo debe caber un dedo dentro de la correa de la barbilla.
- Por favor visite [safekids.org](http://safekids.org) para obtener más información.

## Niños dentro y alrededor de vehículos



### ¿Sabía usted?

Cada semana en los Estados Unidos, 50 niños son atropellados por vehículos en marcha atrás (de reversa), y al menos dos de estos niños resultan heridos mortalmente. En la mayoría de los incidentes, el conductor del vehículo es un familiar del niño o niña. Hay muchas maneras simples de mantener más seguros a los niños dentro y alrededor de los vehículos.

### ¿Qué puede hacer usted para proteger a su familia?

- No permita que su niño o niña juegue dentro o alrededor de vehículos estacionados o en movimiento.
- Camine alrededor de su vehículo antes de encenderlo para asegurarse de que no hay niños detrás.
- Enseñe a su niño o niña a no correr nunca hacia un coche en movimiento y a no caminar nunca detrás de un coche.
- Todos los vehículos pueden y deben tener visibilidad trasera. Si su automóvil no dispone con una cámara de visión trasera, busque en Internet o en una tienda de recambios de automóviles dispositivos con cámara que le ayuden a prevenir las lesiones por atropellamiento en movimiento de reversa.

Con la intención de reducir las muertes y lesiones graves causadas por vehículos en

## Niños en vehículos calurosos



### CONSEJOS

- Si ve a un niño o niña solo en un vehículo sin supervisión, llame inmediatamente al 911.
- Guarde un objeto importante en el bolsillo del respaldo del asiento del vehículo para no olvidarlo nunca a su niño o niña.

### Consejos de seguridad

Muchos niños mueren cada año de insolación (hipertermia) por quedarse solos en un coche. La hipertermia es un gran aumento de la temperatura corporal. Cuando la temperatura es de 60° F en el exterior, la temperatura en el interior de un coche se elevará por encima de los 110° F en un corto periodo de tiempo; en los días más calidos, la temperatura en el interior del coche puede llegar a ser mortal en 10 minutos. La temperatura de los niños aumenta mucho más rápido que la de los adultos. Dejar las ventanillas ligeramente abiertas no mantiene baja la temperatura.

- Nunca deje a su niño o niña solo en el automóvil.
- Revise siempre el asiento trasero antes de salir del vehículo.
- Mantenga las llaves del coche fuera del alcance de los niños y no las deje nunca a su alcance.
- Asegúrese de que los niños no puedan entrar a un coche estacionado.
- Es ilegal dejar a un niño o niña de 6 años o menos en un vehículo sin que un niño de 12 años o más lo supervise.



## Acerca de la atención traumatólogica en el Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF

El campus del Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF es un Centro de Traumatología Pediátrica de Nivel 1 verificado por el Colegio Americano de Cirujanos (American College of Surgeons, ACS) en el estado de California. Nuestro hospital se dedica exclusivamente a atender a niños. Dotado de especialistas en medicina de urgencias pediátricas certificados por el Consejo, el Centro de atención traumatólogica proporciona servicios de urgencias pediátricas inmediatamente y altamente especializados, 24 horas al día, 7 días a la semana. Dado el alto volumen de casos, el Centro Pediátrico de Atención Traumatólogica es uno de los más experimentados del Área de la Bahía.

Las investigaciones demuestran que los niños obtienen mejores resultados cuando son atendidos en un centro de atención traumatólogica pediátrica. Una de las prioridades de nuestro Centro es promover un programa de prevención de lesiones. Este programa incluye los esfuerzos para desarrollar y mantener un enfoque organizado, interdisciplinario y de salud pública para la prevención de lesiones. La mejor forma de tratamiento para las lesiones traumatólogicas es la prevención.



## Mantener a los niños a salvo de lesiones

Esta información sobre la prevención de lesiones infantiles ha sido recopilada por el equipo de atención traumatólogica del Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF. La información que contiene puede marcar la diferencia en la vida de su niño o niña.

?Sabía que hasta el 90% de las lesiones no intencionadas pueden evitarse? Los consejos de prevención de este folleto pueden ayudarle a mantener a su niño o niña sano y salvo. Esperamos que se tome su tiempo para leer la información sobre seguridad de este folleto y la comparta con sus amigos y familiares.

La información de este folleto no sustituye a ninguna de las recomendaciones establecidas por su médico, las fuerzas del orden público o las entidades gubernamentales y no es un folleto de recursos completo.

Legibilidad: 7,1 Flesch-Kincaid.

Asientos de seguridad	4
Niños dentro y alrededor de vehículos	6
Niños dentro de vehículos calurosos	7
El peatón seguro	8
Seguridad con cascos	9
Connociones cerebrales	10
Bicicletas eléctricas, scooters y otros aparatos con ruedas	11
Seguridad con las armas de fuego	12
Incendios y fuegos artificiales	13
Quemaduras	14
Atragantamiento	15
Prevención de ahogamientos	16
Prevención de caídas	18
Un ambiente seguro para dormir	19
Envenenamiento	21
Prevención de mordeduras de perro	23
Recursos adicionales	24



# Mantener a los niños a salvo de lesiones

**UCSF** Benioff Children's Hospitals  
Oakland | San Francisco



[ucsfbenioffchildrens.org/injury-prevention](https://ucsfbenioffchildrens.org/injury-prevention)