



# Cómo mantener a su hijo seguro

## CÓMO EVITAR EL GOLPE DE CALOR EN UN COCHE

El golpe de calor en un coche es una tragedia que se puede prevenir. Sin embargo, decenas de niños mueren cada año en Estados Unidos por golpe de calor en los automóviles. A continuación hay algunos consejos para mantener a su hijo seguro.

1.

### EVITAR EL RIESGO

Nunca deje a un niño solo en un coche. El cuerpo de un niño se calienta de 3 a 5 veces más rápido que el de un adulto. El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente rápido. **La temperatura en un automóvil puede subir 20 grados en tan solo 10 minutos.** Abrir una ventanilla o aparcar a la sombra no es suficiente para controlar la temperatura en el coche. Dejar a su hijo en el coche puede ser peligroso, incluso cuando hace frío. Los niños con necesidades de atención médica especiales, como lesiones cerebrales o de la médula espinal, pueden ser aún más vulnerables al calor.

2.

### CREAR UN RECORDATORIO

Por lo general, los niños son dejados en los automóviles por **descuidos**, a menudo por cambios en la rutina. Algunos ejemplos incluyen un cambio de horario o agregar una nueva tarea a una rutina regular. **Esto le puede pasar incluso a los padres y tutores más cuidadosos.** Póngase recordatorios para que esto no le suceda. Un recordatorio puede ser poner algo que necesite, como una cartera o su zapato, en el asiento trasero con su hijo. Si utiliza una aplicación de navegación, puede configurar un recordatorio a través de la aplicación para controlar a los pasajeros una vez que termine su recorrido. Incluso los automóviles más modernos tienen detección de ocupantes en el asiento trasero.

Los coches pueden parecer un lugar divertido para que jueguen los niños, pero pueden quedar atrapados en su interior. Esto también puede provocar un golpe de calor. **Mantenga las puertas y el baúl del automóvil cerrados cuando el automóvil no esté en uso.** No permita que los niños jueguen en el automóvil. Asegúrese de que los niños no tengan acceso a las llaves del auto para evitar que entren cuando usted no esté allí. Recuerde, ¡las llaves del auto no son juguetes!

3.

### ACTUAR

Si encuentra a un niño solo en un automóvil, primero controle al niño. Si está despierto y responde, **quédese con el niño y llame al 911.** Envíe a alguien para que intente encontrar a un padre o tutor con urgencia.



**SI EL NIÑO NO RESPONDE, LLAME AL 911 DE INMEDIATO. LUEGO, SAQUE AL NIÑO, INCLUSO SI TIENE QUE FORZAR LA PUERTA DEL AUTOMÓVIL.**



Esperamos que estos consejos ayuden a mantener a sus hijos seguros en los automóviles y prevengan el golpe de calor. Para obtener más información, consulte nuestra serie de videos "Cómo mantener seguro a su hijo mientras conduce" (Keeping Your Child Safe While Driving) en nuestro sitio web [www.childrensnational.org/safekidsdc](http://www.childrensnational.org/safekidsdc) o hable con el equipo médico de su hijo.



# Cómo mantener a su hijo seguro MIENTRAS CONDUCE BAJO UNA LLUVIA INTENSA

La lluvia intensa puede convertir en un reto hasta el trayecto más rutinario al volante. Las inundaciones matan a más personas en los Estados Unidos que cualquier otro tipo de clima peligroso. A continuación se ofrecen algunos consejos para que usted y su hijo estén seguros mientras conduce bajo una lluvia intensa.

1.

## ESTAR PREPARADO

Evite conducir durante una alerta o aviso de inundación. **Preste atención a las alertas y advertencias de inundaciones y mantenga su teléfono cargado.** Conozca sus rutas y evite zonas bajas o las carreteras cercanas a masas de agua, como un lago o río. Tenga guardado un botiquín de emergencia en su automóvil en todo momento. El botiquín de emergencia generalmente incluye **materiales de primeros auxilios, agua, mantas de emergencia y baterías.** Los kits deben personalizarse según las necesidades de su familia. Si su hijo tiene necesidades especiales, como una traqueostomía o un respirador, asegúrese de tener su bolsa de emergencia en el automóvil.

2.

## CONducir DURANTE UNA INUNDACIÓN

Si es absolutamente necesario conducir durante una alerta o advertencia de inundación, **nunca conduzca hacia el desborde de agua.** No conduzca alrededor de las barreras de la carretera, ya que podrían protegerlo de niveles peligrosos de agua. Puede ser difícil saber cuál es la profundidad del agua. Solo se necesita un (1) pie de agua para barrer la mayoría de los automóviles. La mitad de todas las muertes por inundaciones se deben a que alguien conduce hacia el desborde de agua. Recuerde, como dice el Servicio Meteorológico Nacional: **¡Más vale alejarse que ahogarse!** Tenga presente los posibles peligros que pueden surgir rápidamente, como la caída de árboles o de líneas eléctricas. Y no permita que un adolescente conduzca durante una lluvia intensa, ya que no tiene experiencia y es posible que no reaccione rápidamente.

3.

## QUEDARSE ATASCADO

Si su automóvil se atasca durante una inundación, **salga del automóvil y vaya a un lugar más alto.** El nivel del agua puede subir rápidamente. Es posible que tenga que romper una ventanilla o cortar el cinturón de seguridad para salir del auto, así que téngalo en cuenta al armar el botiquín de emergencia. No entre al agua de la inundación para sacar algo del automóvil o para ayudar a alguien que esté en el agua. Solo se requieren 6 pulgadas de agua para arrastrar a una persona adulta. Una vez fuera del coche, **mantenga a los niños fuera del agua,** ya que podrían ser arrastrados o resultar heridos por un peligro oculto.



Esperamos que estos consejos le ayuden a usted y a sus hijos a estar seguros durante las lluvias intensas. Para obtener más información, consulte nuestra serie de videos "Cómo mantener seguro a su hijo mientras conduce" (Keeping Your Child Safe While Driving) en nuestro sitio web [www.childrensnational.org/safekidsdc](http://www.childrensnational.org/safekidsdc) o hable con el equipo médico de su hijo.



# Cómo mantener a su hijo seguro MIENTRAS CONDUCE CON CLIMA INVERNAL

Las tormentas invernales intensas pueden convertir en un reto hasta el trayecto más rutinario al volante. A continuación se ofrecen algunos consejos para que usted y su hijo estén seguros mientras conduce con clima invernal.

1.

## ESTAR PREPARADO

Si tiene que conducir con clima invernal, asegúrese de llevar en el automóvil un **teléfono cargado, baterías adicionales y un botiquín de emergencia**. El botiquín de emergencia generalmente incluye **materiales de primeros auxilios, linternas, agua, mantas de emergencia y baterías**. Los kits deben personalizarse según las necesidades de su familia. Si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica, como una traqueostomía, asegúrese de tener su bolso de emergencia médica. Para mantenerse abrigados, vista a los niños con varias capas finas de ropa en lugar de un solo abrigo grueso. Las capas se pueden quitar si se calientan o se mojan. **Recuerde quitar los abrigos de invierno muy gruesos o los trajes para la nieve antes de abrocharse el cinturón para garantizar un ajuste perfecto en el asiento del automóvil o en el cinturón de seguridad**. Una vez que estén asegurados, puede colocar su abrigo o una manta encima para que estén abrigados. Los niños con necesidades especiales de salud pueden ser más sensibles al frío, así que guarde calcetines y mantas extra en el coche para ellos.

2.

## CONducir con CUIDADO

Primero, reduzca la velocidad. Incluso si la carretera parece mojada, puede estar resbaladiza o helada. **Si empieza a deslizarse, quite el pie del acelerador y gire el volante en la dirección que quiera ir**. Antes de comenzar a conducir, quite el hielo o la nieve de su vehículo, ya que estos pueden bloquearle la visión o causar daños a otras personas. Avísele a alguien que está viajando para que pueda esperarlo y pueda verificar si estuviera demorado. Evite dejar que su hijo adolescente conduzca en la nieve, ya que no son conductores experimentados y es posible que no sepa cómo reaccionar.

3.

## ATASCADO EN LA NIEVE

Si queda atascado en la nieve, **¡quédese en el automóvil!** Es fácil perderse en una tormenta de nieve.

- Encienda el motor de su automóvil por 10 minutos cada hora para mantener el calor.
- Quite la nieve del tubo de escape para evitar la acumulación de gases peligrosos en el automóvil.
- Encienda la luz dentro del auto y ate un trozo de tela brillante en el auto para ser más visible al rescate



Esperamos que estos consejos le ayuden a mantener su seguridad y la de su hijo durante el clima invernal. Para obtener más información, consulte nuestra serie de videos "Cómo mantener seguro a su hijo mientras conduce" (Keeping Your Child Safe While Driving) en nuestro sitio web [www.childrensnational.org/safekidsdc](http://www.childrensnational.org/safekidsdc) o **hable con el equipo médico de su hijo**.