



Children's Health
Education Center™

A member of Children's Hospital and Health System.



Para aprender más sobre mantener segura a su familia,
contacte a Safe Kids Southeast Wisconsin al
(414) 390-2178, safekidswi.org ó BlueKids.org

La seguridad al patinar sobre hielo

Este invierno 18.500 niños visitarán la sala de emergencia por lesiones causadas mientras patinen sobre hielo o jueguen hockey.

Patinar puede ser tanto gratificante como frustrante. No hay nada como el desafío de amarrarse un par de patines y lanzarse al hielo ya sea para lanzar el disco o para hacer unos cuantos ochos en el hielo. Pero tanto al patinar como al jugar hockey nunca es cuestión de si su hijo se caerá, sino cuántas veces se caerá.

Ya sea que su hijo patine en una pista interna o al aire libre, siga y promuévale estos consejos de seguridad para cerciorarse de evitar lesiones y salga de la pista sin nada más que bonitos recuerdos.

Proteja a su hijo con consejos para patinar con seguridad

Supervise a su hijo todo el tiempo mientras que este el patina.

- **Tome lecciones.**
- **Use equipo protector** incluido un casco muñequeras y rodilleras.*
- **Vista a su hijo apropiadamente** con varias capas de ropa cómoda para protegerlo del frío. Asegure los artículos sueltos de ropa como las bufandas para que no se atoren en los patines y le causen una caída.
- **Examine los patines de su hijo** para que le queden a la medida, le deben quedar bien ajustados, deben atarse en la parte de arriba y las cintas deben meterse.
- **Enseñe a su hijo** a patinar en la misma dirección que el resto de la gente.
- **Alerte a su hijo** para que no se lance en medio de la pista de hielo pues podría causar una colisión o chocar.
- **Enseñe a su hijo a cómo estar pendiente del tráfico de los patinadores** y a darse suficiente espacio para en la pista.

- **Promueva el juego limpio.** Sin empujones ni empellones.
- **Insista para que su hijo no traiga goma de mascar ni dulces en la boca mientras patine** pues esto lo pone en riesgo grave de ahogarse.
- **Use un bloqueador solar** con factor de protección solar (SPF) de 15 o más.

Proteja a su hijo con un lugar seguro para patinar

- **Patine únicamente en áreas designadas para patinar** según lo señalen la policía local o el departamento de parques y recreación comunitaria.
- **Busque los señalamientos** para conocer las condiciones del hielo.
- **Evite patinar en ríos.**

El hielo puede parecer firme, pero puede vencerse por debajo incluso con el peso de un niño.

- **Siempre patine durante el día o en áreas bien iluminadas por la noche.**

*Aunque no se ha diseñado para patinar sobre hielo. La Comisión de Productos para la Seguridad del Consumidor recomienda que usar un casco es preferible a no usar nada. Sugiere tres tipos de cascos que pueden usarse: para bicicleta, para múltiples deportes o para esquiar. Para más información visite www.cpsc.gov.

Proteja a su hijo si juega hockey

- **Compre un casco para hockey** con recubrimiento de esponja y con careta completa para que su hijo la utilice.
- **También debe usar otro tipo de equipo protector**, que incluya un protector bucal, hombreras, rodilleras, coderas, espinilleras y almohadillas protectoras de caderas y los tendones, pantalones acojinados para hockey, protector para el cuello, suspensorio, guantes y gafas protectoras.
- **Asegúrese de que todo el equipo le quede a la medida.**
- **Insista para que su hijo haga ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de jugar.**
- **Enseñe a su hijo a evitar hacer contacto con la cabeza**, con las paredes de la pista o con otros jugadores.
- **Límite o prohíba el uso del cuerpo para empujar a otros.**

Proteja a su hijo del frío

- **Vista a su hijo con varias capas de ropa impermeable o repelente al agua.** También se recomienda una capa de ropa que remueva la humedad del cuerpo.
- **Asegúrese de cubrir todas las áreas expuestas**, incluyendo la cabeza, los oídos, las manos y el cuello.
- Los niños pueden sudar mientras juegan afuera, incluso en el frío lo cual puede causar que la ropa se moje y que tengan pérdida de calor. Tenga a la mano mudas adicionales de ropa.
- **Procure que su hijo tome periodos de descanso regularmente** para que descanse de estar al aire libre y se caliente. Mantenga la energía del cuerpo de sus hijos con refrigerios saludables y evite la deshidratación pidiéndoles que beban suficiente agua. Es más probable que ocurran lesiones cuando los niños están cansados.
- **Establezca límites razonables de tiempo** para jugar al aire libre. Los niños menores son más susceptibles al frío.
- **En un clima de frío intenso, mantenga a sus hijos adentro** a menos que sea absolutamente necesario salir. Límite el tiempo que pasan afuera y vístase apropiadamente.

¡Coloréame!

