

Agosto de
2009

Edición sobre seguridad en el regreso a clases



En las próximas semanas, sus hijos regresarán a clases y entrarán en contacto con cientos de niños, jugarán brusco, compartirán secretos y gaseosas y esto es sólo durante la primera semana. Para en enviar a sus hijos de regreso a clases estos días se necesita conocimiento y preparación.

Cómo prepararse para la Influenza porcina.

Nadie sabe si se avecina una epidemia, pero el Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control o CDC) notó un incremento durante este verano. Las escuelas de todo el país están tomando medidas adicionales y, aunque el CDC dice que la vacuna estará disponible a principios de otoño, los expertos recomiendan lo siguiente:.

- Adquirir botellas de gel desinfectante a base de alcohol y colocar una dentro de la mochila de su hijo/a.
- Asegurarse de que la familia comprenda el "protocolo contra la

influenza" que consiste en cubrirse nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar y lavarse las manos con agua y jabón durante 15 a 20 segundos o usar el gel desinfectante para manos inmediatamente después de toser o estornudar.

- No tocarse los ojos, nariz y boca con las manos.
- Inculcarle a sus hijos estas medidas, ya que de hecho son más importantes en la escuela en donde se encuentran expuestos a otros niños.

Los niños con fiebre alta, respiración rápida, que parecen letárgicos o que presenten alguna combinación de estos síntomas deben acudir a su departamento de emergencias local. Además, el CDC recomienda mucho que cualquier niño con una temperatura de 100 grados (37.7 °C) o mayor deben permanecer en casa durante 24 horas después de que la fiebre haya disminuido.

La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission o CPSC) de los Estados Unidos advierte que **los niños no deben usar cascos de bicicleta cuando jueguen en campos de juegos**, ya que ha habido casos de reportes de lesiones en niños cuando dichos cascos se atorán en aberturas o en los juegos en sí. Recuérdale a su hijo/a quitarse el casco inmediatamente después de llegar a la escuela.



Seguridad al ir y regresar de la escuela.

Llevar a su hijo a la escuela y de regreso de manera segura representa más riesgos que cuando está en casa o en la escuela. Tome en cuenta lo siguiente:

- Vista a sus hijos con ropa lo suficientemente visible para los conductores.
- Supervise a los niños más pequeños que van a la escuela caminando o en bicicleta o mientras esperan en la parada del autobús escolar.
- Haga que su hijo/a camine a la escuela o comparta el asiento del autobús escolar con otro niño del vecindario.
- Enseñe a su hijo/a los reglamentos para caminar, andar en bicicleta, viajar en el asiento de pasajero de un automóvil o en el autobús escolar o transporte público.
- Asegúrese de que su hijo memorice su teléfono y dirección y de colocar dicha información dentro de su mochila.
- Si los niños toman el autobús escolar, asegúrese de que comprendan cómo esperar en la parada de manera segura.
- Asegúrese de que su hijo use las aceras y permanezca fuera de lotes baldíos, campos y demás lugares con pocas personas.

Cómo aligerar la carga Recomendaciones para el uso de mochilas

De acuerdo con una encuesta de Seguridad de las Mochilas en los Estados Unidos (Backpack Safety of America) de quiroprácticos a nivel nacional, los niños acuden al médico con dolor de espalda, cuello y hombro debido al peso que llevan actualmente en sus mochilas. No solamente llevan libros escolares pesados e incluso instrumentos de la banda y zapatos para correr, muchos llevan computadoras portátiles, celulares y reproductores MP3. Los médicos sugieren que los padres conozcan la siguiente información para ayudar a minimizar las lesiones y la fatiga.

- Compre una mochila de tamaño adecuado que llegue unas pocas pulgadas más arriba de la cintura y tenga correas suaves y acolchonadas para proporcionar comodidad. Busque una mochila con compartimentos que ayuden a distribuir el peso o pruebe un modelo con llantas.
- Los alumnos no deben cargar la mochila sobre un hombro ni cargar más del 10 por ciento de su peso corporal.
- De ser posible, compre dos juegos de libros (uno para el salón de clases y otro para la casa).
- Enseñe a sus hijos a flexionar sus rodillas cuando levanten la mochila para colocársela en la espalda.

El personal de la CPSC llegó a la conclusión de que los cordones de las chaquetas representan un riesgo de estrangulación. Por lo tanto, el Comité recomienda que los consumidores adquieran ropa para uso al aire libre para sus hijos que tenga otro tipo de cierres que no sean correas, como broches, botones, Velcro o elástico. El CPSC recomienda la eliminación de correas en las chaquetas de las tallas 2T a 12.

- The Center for Disease Control <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
- American Association for Health Education <http://www.aahperd.org/AAHE/>
- <http://www.pandemicflu.gov/>
- American Academy of Pediatrics <http://www.aap.org>
- American Academy of Orthopedic Surgeons <http://orthoinfo.aaos.org/>
- Backpack Safety America <http://www.backpacksafe.com/topic.asp?pid=1>
- <http://www.backpacksafety.com/>