

¡Adultos! Ayuden a sus hijos a ser Superhéroes de la Seguridad Cerebral



Hablen con sus hijos sobre el por qué es importante que protejan sus cerebros.

Recuérdense que sus cerebros les ayuda a pensar, aprender, recordar, moverse y hacer todo lo que disfrutan. Así como los superhéroes protegen sus poderes especiales, ellos deben proteger su cerebro todos los días.



Tome medidas para prevenir lesiones cerebrales.

Hay muchas maneras de reducir el riesgo de lesiones cerebrales en los niños.

Puede comenzar por:



Revise los peligros de caídas en su hogar:

- Instale protectores en las ventanas y use puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras cuando haya niños pequeños.
- Asegúrese de que el área de juegos de su hijo tenga un material blando debajo, como viruta de madera dura o arena.

¿Por qué es importante? Las caídas son la causa principal de lesiones cerebrales en los niños pequeños. Una lesión cerebral puede afectar el desarrollo del cerebro de un niño por el resto de su vida.



Asegúrese de que su hijo esté abrochado en cada viaje en automóvil:

- Use un **asiento de seguridad, asiento elevado o cinturón de seguridad** —el que sea apropiado según su edad, peso y tamaño.

¿Por qué es importante? El uso de asientos de seguridad para niños reduce casi a la mitad el riesgo de lesiones, incluyendo lesiones cerebrales, en un accidente de automóvil.



Pregúntele al programa deportivo de sus hijos sobre las reglas de seguridad cerebral:

- Elija un programa que cumpla con las reglas de seguridad y evite ejercicios o jugadas que aumenten el riesgo de golpes en la cabeza.

¿Por qué es importante? Los golpes en la cabeza aumentan el riesgo de lesiones cerebrales y de la médula espinal, así como cambios en el cerebro relacionados con la exposición repetida a impactos en la cabeza.



Dé ejemplo de jugar con seguridad:

- Siempre use casco al andar en bicicleta, y asegúrese de que su hijo también lo haga.
- Use casco y equipo de protección al utilizar vehículos todo terreno (ATV). Nunca permita que un niño menor de 16 años conduzca o viaje como pasajero en un ATV.
- Haga que toda la familia use chalecos salvavidas durante los deportes acuáticos, como paseos en bote o natación en un lago o en el océano.

¿Por qué es importante? Cuando usted practica la seguridad cerebral —como usar casco o chaleco salvavidas— su hijo es más propenso a hacer lo mismo.



Escanee aquí para obtener más consejos o visite biausa.org para involucrarse en la seguridad cerebral.

