



1 Elija el **asiento de seguridad adecuado** para el peso, la altura y la edad de su hijo.

- 2 Mantenga a los niños en **asientos orientados hacia atrás el mayor tiempo posible hasta que el niño haya superado** el asiento por altura o peso.
- 3 Enseñe a sus hijos desde una edad temprana a **abrocharse el cinturón en cada viaje, cada vehículo, cada vez.**
- 4 Use e instale su **asiento de seguridad según las instrucciones.**
- 5 Un **asiento de seguridad correctamente instalado** no debe moverse más de 1 pulgada cuando se tira de la base.



1 **Vigile a los niños** cerca del agua. Mantenga a los **niños pequeños al alcance del brazo** de un adulto.

- 2 Inscriba a los niños en **clases de supervivencia acuática y aprenda RCP.**
- 3 **Instale vallas de seguridad de 4 lados** alrededor del perímetro de las piscinas de jardín.
- 4 Enseñe a los niños a **usar chalecos salvavidas.**
- 5 **Utilice un protector solar** de amplio espectro (protección UVA + UVB) de al menos SPF 30 o superior. **Reaplique al menos cada 2 horas.**



1 Instale **detectores de humo en todos los niveles** de su casa, dentro de los dormitorios y cerca de las zonas de descanso.

- 2 **Pruebe las alarmas de humo** cada mes. Cree un **plan de escape para caso de incendio**, con dos salidas para cada habitación.
- 3 Instale **detectores de monóxido de carbono (CO)** y revise los detectores cada mes. En una emergencia de CO, abandone su casa inmediatamente.
- 4 Vigile a los niños cerca de balcones y ventanas. **Instale protectores de ventanas y puertas de seguridad** en las escaleras para evitar caídas.
- 5 **Guarde el número de Poison Help** en su teléfono y cuélguelo en un lugar visible de su casa: **1-800-222-1222**. Los especialistas en los servicios de toxicología ofrecen asesoramiento médico gratuito, confidencial y experto las 24 horas del día.



1 **Coloque a los bebés boca** arriba para dormir la siesta y por la noche hasta que tengan 1 año. Asegúrese de que los bebés duerman en una superficie firme, plana y nivelada en su propia cuna, moisés o corralito.

- 2 Elija un **colchón firme y una sábana ajustable** para la cuna de su bebé.
- 3 **Quite todo los objetos del lugar de descanso, excepto la sábana ajustable.**
- 4 **Vista al bebé con saquito para dormir, pelele o prenda similar para mantenerlo calentito.** Una manta suelta podría cubrir las vías respiratorias del bebé o elevar demasiado su temperatura corporal mientras duerme.
- 5 **Comparta su habitación, no su cama, durante el primer año de vida.** Coloque la cuna, el moisés o el corralito en su dormitorio en lugar de dejar que el bebé comparta la cama con usted.



Recuerde a sus hijos que deben llevar un **casco debidamente ajustado** al montar en bicicleta, monopatín, patinete o patines en línea.

- 2 **Verifique el equipamiento.** Asegúrese de que la bicicleta de su hijo sea del tamaño adecuado y funcione correctamente.
- 3 Enseñe las **normas de circulación** a sus hijos. Asegúrese de que conozcan las señales de mano adecuadas, comprendan los símbolos y las señales de tráfico.
- 4 **Asegúrese de que sus hijos sean visibles** mientras monten sobre ruedas. Llevar colores vivos, usar luces y llevar reflectores ayudará a que sean más visibles.
- 5 Enseñe a los niños a montar en la acera cuando puedan. De lo contrario, deben **circular en el mismo sentido del tráfico** y lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.



¿Qué ocupa un lugar prioritario en su lista?