

# Falls Prevention

## Prevención de Caídas

### Conozca los Hechos

Las caídas constituyen el 80 por ciento de las lesiones más severas relacionadas con el equipamiento para instalaciones recreativas (típicamente heridas en la cabeza y fracturas). El riesgo de lesionarse es cuatro veces mayor si el niño cae desde una unidad recreativa con una altura mayor a 1.5 metros (aproximadamente 5 pies).

### Fundamentos de seguridad

La mayoría de las lesiones en instalaciones recreativas pueden evitarse asegurando las áreas de juego, y enseñando a los niños a jugar en ellas de manera correcta y segura.

Las mallas mosquiteras en las ventanas no son lo suficientemente fuertes como para mantener a los niños adentro, de modo que pueden utilizarse rejas en las ventanas para evitar que los niños se caigan. Las rejas no deben utilizarse en ventanas de salida de incendios, salvo que estén equipadas con un mecanismo de liberación rápida que permita la apertura fácil desde adentro.

### ACTIVIDAD!

#### Exploración de las instalaciones recreativas

Visite con sus hijos su parque de entretenimientos local. A medida que explore las distintas unidades recreativas, deténgase en las reglas básicas de seguridad. Recorra las instalaciones y deténgase en cada unidad y pregunte cómo jugar de manera segura en esa unidad en particular. Considere reglas tales como:

- Utilizar la unidad por turnos.
- Hacerle saber a un adulto si la pieza en cuestión no se ve segura. Busque a su alrededor ejemplos para mostrarle a sus hijos –cadenas rotas en columpios, barras de trepar que se encuentren flojas o rotas, escalones rotos en toboganes, falta de superficies suaves o mullidas (tales como chips cubresuelos, colchones orgánicos, alfombrillas) debajo de las instalaciones, zonas endurecidas (tales como manchones de barro compacto, donde no crece el pasto, cemento o asfalto) que pudieran herir a los niños en caso de sufrir una caída, o unidades de juego demasiado altas (más de 6 pies), o que no posean barreras de seguridad para proteger a los niños de las caídas.
- Jugar con suavidad – los empujones y las riñas dentro de las unidades pueden ser causa de caídas.
- Al bajar del sube y baja, trabajar con el compañero la salida simultánea - cuando el sube y baja está derecho y en el centro, nadie se cae. No bajar cuando uno está abajo y el el compañero se encuentra totalmente en el aire.
- Siempre columpiarse sentado, una persona a la vez. Caminar lejos del columpio cuando alguien lo está utilizando. Darse el suficiente espacio - recordar que la persona en el columpio, podría saltar.
- Esperar el turno en el tobogán hasta que la persona que se encuentra adelante se haya deslizado hacia abajo, haya llegado al final y haya salido. Bajar sentado, los pies primero.

## ACTIVIDAD!

### Yo espío

Pídales a sus hijos que busquen en el parque y que señalen comportamientos seguros e inseguros. Reciben un punto por cada comportamiento que espíen. La persona con mayor puntaje será el ganador!

Cuando sus hijos reconozcan comportamientos de juego inseguros, hágalos saber también el comportamiento correcto. Por ejemplo: Si sus hijos espían a alguien deslizándose por el tobogán sobre sus estómagos, pregúnteles si saben por qué esto está mal y cuál es la manera correcta (deslizarse sentados, con los pies hacia adelante).

Sparky dice...

Asegúrese que las áreas de juego estén cubiertas al menos con 12" de compuesto, astillas de madera, grava, arena fina o que estén cubiertas de goma o un material similar, diseñado para ser utilizado bajo las instalaciones de recreación. El barro y el césped no son suficientes para brindar una protección adecuada contra las caídas.

Risk Watch, su logo e íconos  
son registrados por NFPA. © 1998.  
Todos los derechos reservados.