



Teach your child to walk to school safely

With the start of each new school year, it is very important to teach your children how to be safe and smart pedestrians.

Around 5,900 pedestrians are killed by automobiles each year. Almost one-third of those are under the age of 15 (source: National Safety Council). By following the tips below when walking to and from school, you can teach your children to be safe pedestrians.

- Always walk on the sidewalk. If there is no sidewalk, walk close to the curb and walk facing traffic. By walking facing traffic, you can see the cars coming and they can see you.
- The safest place to cross the street is at a crosswalk or corner where a car expects to stop. To cross, stop at the curb or the edge of the road. Look LEFT-RIGHT-LEFT before crossing the street and if a car passes, look LEFT-RIGHT-LEFT again.
- Wear white or light-colored clothing. This makes it easier for drivers to see you. At night you should also wear reflective material on your shoes, hat or jacket that reflects headlights.
- Obey all traffic signs. The "walk" signal or a green traffic signal indicates that it is your turn to cross the street but they do not mean that it is safe to cross. These signs mean look and then cross if no traffic is coming your way.
- Walk with a buddy. It is always safer to walk with a group.
- Walk only in areas that you are familiar with. Avoid short cuts through isolated areas, fields or alleys.



Be on the lookout for skin infections

Your family's health is very important. That's why we want you to be on the lookout for skin infections. A skin infection can happen when a cut, scratch, bug bite or diaper rash gets infected.

Simple first aid can help prevent skin infections. If you have a break in the skin, remember these **three simple first aid steps**:

- 1. Keep it clean.** Wash any cuts or open wounds in the skin with soap and water.

- 2. Keep it dry.** Cover wounds with a bandage to keep them dry and protected.

- 3. Keep an eye on it.** Watch any cuts closely for signs of infection. If you have any signs of a skin infection, see your doctor right away.

What to look for

Signs of infection are:

- Redness
- Swelling
- Pain
- Pus or drainage

Don't wait to see the doctor—You might have a skin infection.

Early treatment of skin infections is important. If left untreated, skin infections can be very dangerous. They can spread quickly to other parts of the body, making you very sick.

Put a quarter up to the infected area. If the red area is bigger than the quarter, you need to go to the doctor now.



Buckle up the right way, every day

Did you know that car crashes are the number one cause of death and disability in children in the U.S.? More children die in car crashes than from all other causes combined. Many of these injuries can be prevented with the proper use of car seats, booster seats and seat belts.

All children younger than 12 years old should ride in the back seat. Depending on your child's age, your child may also need to use a car seat or booster seat. Car seats with a five-point harness system are the safest for young children. When your child's car seat is set up properly, it should not move more than 1-inch side-to-side or front-to-back.

Here are some other guidelines to help you decide what kind of seat would be best for your child:

- **Rear-facing seats**—Infants are required to ride in a rear-facing car seat until they are at least 12 months old and weigh at least 20 pounds. If your child is over 20 pounds and hasn't turned 12 months old yet, your child must stay rear-facing in an infant carrier or a convertible seat. But, the longer your child stays in a rear facing seat, the safer your child will be because they will get better head, neck and spine support.
- **Forward-facing seats**—Once your child is at least 12 months old and at least 20 pounds, your child can sit in a forward-facing car seat. These seats should have a five-point harness system and can be used until your child is about 4 years old and weighs about 40 pounds.
- **Booster seats**—Children who have outgrown their car seats will need to use a booster seat until they can fit into a regular seat belt. Seat belts are made for adults, so booster seats provide a "boost" to help children fit into the seat belt the right way. Texas has a new booster seat law. The new law requires all children under 8 years old and 4'9" tall to sit in a car seat or booster seat.
- **Seat belts**—When your child is at least 8 years old or 4'9" tall, your child can use a seat belt alone. Seat belts save lives. Be sure to remind older children and adults to buckle up in the car on every ride.

Do you need help making sure that you have the right car seat for your child, or checking to see if it is installed the right way? The Center for Childhood Injury Prevention and Safe Kids Greater Houston can help! Please call 832-828-1318 to schedule a free appointment to have your child's car seat checked.

Word scramble

Get out your pencils and put your thinking caps on! Here's a hint—all these words are found in this newsletter.

obotser sstea -----
ecinftion -----
erevfr -----
trianesped -----

Go to an urgent care clinic for non-emergencies

Even healthy children get hurt and sick sometimes. As a parent, it is hard to tell if the problem needs the attention of a doctor. Many problems can be taken care of at home.

When you know the problem is minor, it's best to go to an urgent care center, see your child's doctor or handle it at home. The more people who show up at the ER with non-emergencies, the longer everyone has to wait for care. When you can't decide if it's an emergency or not, call your child's doctor.

Most urgent care clinics have evening and weekend office hours. Some are open 24 hours a day, every day.

You can go to an urgent care clinic for:

- Minor injuries
- Vomiting or diarrhea
- Severe ear pain
- Sore throat
- Infected bug bites
- Mild allergic reactions

How to treat a fever

One reason people go to the ER is for a fever. Most of the time, you don't have to go to the ER for a fever. A low-grade fever is just the body's way of responding to an infection. It is good for your child and is usually not a reason to cause alarm. For children over 3 months of age try these tips before calling your doctor:

- For temperature over 101°F—Give your child Children's Motrin® every six hours. This will help your child get some rest.
- For temperature over 103°F—Dress your child in lightweight clothing. Use Children's Motrin® every six hours. Your doctor may recommend using Children's Tylenol® in between if you are unable to control the temperature.

Never use adult medicine for children, and always follow the dosing instructions on the package.



Enséñele a su niño como ser un peatón seguro

Con el principio de cada nuevo año escolar, es muy importante enseñarle a su niño como ser un peatón seguro e inteligente.

Casi 5,900 peatones son atropellados por un carro y mueren cada año. Aproximadamente una tercera parte de ellos son menores de 15 años (fuente: National Safety Council).

Siguiendo estos consejos de camina como y regresar de la escuela, usted le puede enseñar a su niño a ser un peatón seguro.

- Siempre camine en la banqueta. Si no hay una banqueta disponible, camine en la calle cerca al reborde y camine mirando hacia los carros que vienen. Si camina mirando hacia el tráfico, usted podrá ver los carros que vienen y ellos lo verán a usted.
- El lugar más seguro donde cruzar la calle es en una esquina o intersección marcada donde un carro debe parar. Para cruzar, detengase en la orilla de la banqueta. Mire

IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA antes de cruzar la calle. Si pasa un carro en ese tiempo, mire IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA de nuevo.

- Vístase en ropa blanca o de color clara. Esto hace más fácil que los chóferes lo vean. Por la noche debe ponerse material reflector en sus zapatos, gorra o chaqueta que refleje la luz de los carros.
- Siga todos los avisos de tráfico. Laseñal para cruzar la calle (hombre caminando) o una luz roja para tráfico indican que es su turno de cruzar la calle pero no quieren decir que es seguro cruzar en ese momento. Estos avisos quieren decir mire primero y cruce si no hay tráfico o si no viene un carro.
- Camine con un amigo. Siempre es más seguro caminar en grupo.
- Camine solamente en áreas donde conoce. Nunca pase por lugares abandonados, callejones, o campos para ahorrar tiempo.

Esté atento a las infecciones de la piel

La salud de su familia es muy importante. Por eso queremos que este verano esté atento a las infecciones de la piel. Una infección de la piel se produce cuando se infecta una cortada, rasguño, picadura de insecto o irritación causada por el uso de pañales.

La simple atención de primeros auxilios ayuda a prevenir infecciones de la piel. Si usted tiene una herida en la piel, recuerde estos **tres sencillos pasos de primeros auxilios**:

1. **Manténgala limpia.** Lave cualquier herida con agua y jabón.
2. **Manténgala seca.** Cubra las heridas con una bandita para mantenerlas secas y protegidas.
3. **Esté atento.** Observe cualquier herida cuidadosamente para detectar señales de infección. Si tiene una infección en la piel, vea a su médico inmediatamente.

Los signos de infección son:

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Dolor
- Pus o supuración

No espere a ver al médico—usted puede tener una infección de la piel.

Si no se tratan, las infecciones de la piel pueden volverse graves, porque se pueden extender rápidamente a otras partes del cuerpo y hacer que se sienta peor.

Compare el área afectada con tamaño de una moneda de \$.25 centavos. Si el área infectada es mas grande que la moneda, necesita ver a su médico lo antes posible.



Abróchese correctamente el cinturón, todos los días

¿Sabía que los choques son la primera causa de muerte y discapacidad en niños en los Estados Unidos? Los accidentes de auto provocan más fallecimientos de niños que el resto de las causas de mortalidad infantil sumadas. Muchas lesiones de este tipo podrían evitarse con el uso adecuado de asientos de seguridad para auto, asientos elevados y cinturones de seguridad.

Los niños menores de 12 años deben viajar en el asiento trasero. Según la edad de su hijo, es posible que deba utilizar un asiento de seguridad para auto o un asiento elevado booster. Los más seguros para los niños pequeños son los asientos de seguridad para auto que tienen un sistema de arnés con cinco puntos de agarre. Si el asiento para auto de su hijo está bien colocado, no se moverá más de una pulgada de lado a lado o de frente o atrás.

A continuación, encontrará una guía que lo ayudarán a decidir qué tipo de asiento es mejor para su hijo:

- **Asientos que se colocan mirando hacia atrás:** los niños pequeños deben viajar en asientos que miren hacia atrás hasta que cumplan por lo menos 12 meses y pesen 20 libras como mínimo. Si su hijo pesa más de 20 libras pero todavía no cumplió 12 meses, debe viajar en un asiento convertible colocado mirando hacia atrás. Cuánto más tiempo viaje en un asiento que mire hacia atrás, mayor será su seguridad, ya que tendrá un mejor apoyo para la cabeza, cuello y columna.
- **Asientos que se colocan mirando hacia adelante:** si su hijo ya cumplió 12 meses y pesa 20 libras o más, puede viajar sentado en un asiento que mire hacia en frente. Estos asientos deben contar con un sistema de arnés con cinco puntos de agarre y pueden ser utilizados hasta que el niño cumpla 4 años y pese aproximadamente 40 libras.
- **Asientos elevados booster:** los niños que ya no quepan en los asientos de seguridad para auto tendrán que usar un asiento elevado hasta que estén en condiciones de ponerse un cinturón de seguridad de el auto. Los cinturones de seguridad son para adultos; por esta razón, los asientos elevados booster dan a los niños la altura necesaria para poder abrocharse el cinturón en forma correcta. En Texas hay una nueva ley de asientos elevados que dispone que todos los niños menores de 8 años y con una estatura menor a 4 pies y 9 pulgadas deben utilizar asientos de seguridad para auto o asientos elevados booster.
- **Cinturones de seguridad:** cuando su hijo cumpla 8 años o alcance una estatura de por lo menos 4 pies y 9 pulgadas, ya puede utilizar el cinturón de seguridad sin necesidad de otros elementos. El cinturón de seguridad salva vidas. Asegúrese de recordar a los niños mayores y a los adultos que se abrochen el cinturón de seguridad cada vez que viajen en auto.

¿Necesita ayuda para saber si el asiento de seguridad de su hijo es el adecuado o probar si está correctamente instalado? El Centro para la Prevención de Lesiones Infantiles y la organización "Safe Kids Greater Houston" lo pueden ayudar. Llame al 832-828-1312 y programe una cita gratis para hacer revisar el asiento para auto de su hijo.

Acuda a las clínicas de atención médica de urgencia para situaciones que no son de emergencia

En ocasiones, incluso los niños sanos sufren lesiones o se enferman. Como padre, es difícil darse cuenta si el problema requiere de la atención de un médico, hay muchos problemas que se pueden resolver en la casa.

Cuando sabe que el problema es leve, lo mejor es ir a un centro de atención médica de urgencia, consultar con el médico del niño o brindar el cuidado necesario en la casa. Cuantas más personas acudan a la sala de emergencia por situaciones que no son de urgencia, más tiempo esperarán para recibir atención médica. Cuando no pueda determinar si se trata de una emergencia, llame al médico de su hijo.

La mayoría de las clínicas de atención médica de urgencia están abiertas de noche y durante los fines de semana, en horas de consultorio. Algunas están abiertas durante las 24 horas, todos los días.

Puede ir a una clínica de atención médica de urgencia por:

- Lesiones leves
- Vómito o diarrea
- Dolor fuerte de oídos
- Dolor de garganta
- Picaduras de insectos infectadas
- Reacciones alérgicas leves

Cómo tratar una fiebre

Uno de los problemas por el cual las personas van a la sala de emergencia es por una fiebre. La mayoría de las veces, no se tiene que ir a la sala de emergencia por una fiebre. Una fiebre baja es la manera en que el cuerpo responde a una infección. Es beneficiosa para su niño y normalmente no es razón para que se asuste. Para niños mayores de 3 meses trate estos consejos antes de llamar a su doctor:

- Para una temperatura de más de 101°F—Dele a su niño Children's Motrin® cada seis horas. Esto le ayudará a su niño a descansar un poco.
- Para una temperatura más de 103°F—Vista a su niño en ropa fresca. Use Children's Motrin® cada seis horas. Su doctor podrá recomendar Children's Tylenol® entre dosis si usted no puede controlar la temperatura.

Nunca use medicina para adultos en niños y siempre siga las instrucciones de dosis en el paquete.