

1. *Empiece el hábito del casco con la primera bicicleta.*
2. *Enseñe a su hijo(a) a abrocharse las correas.*
3. *Sea un modelo a seguir y use también el casco.*

Muchas lesiones suceden en formas predecibles, prevenibles.

El uso del casco universal en los Estados Unidos puede...

- *Salvar 1 vida diariamente;*
- *Prevenir 1 lesión en la cabeza cada 4 minutos;*
- *Ahorrar al menos \$70 millones anualmente.*

Como hacer que su hijo(a) use un casco para bicicleta

- Empiece el hábito del casco con su primera bicicleta. Así se convertirá en una práctica natural cuando su hijo(a) crezca.
- Enseñe a su hijo(a) a abrocharse las correas. Las correas del casco pueden ser difíciles para dedos pequeños. Ayude a su hijo(a) a practicar hasta que el/ella puedan abrocharlo fácilmente.
- Siempre insista a su hijo que use el casco, aún en tramos cortos de áreas con pasto. Restrinja los privilegios por la falta de usarlo, y sea consistente.
- Sea un modelo a seguir y use un casco. Señale a niños mayores que usan casco. Los niños 3 años mayores que su hijo(a) son los mejores modelos a seguir.
- Elogie y premie a su hijo(a) cada vez que lo use. Al principio sus pequeños se sentirán un poco extraños, por eso su motivación es muy importante. Recuérdeles que los corredores de bicicletas, corredores de carros, astronautas y muchos atletas, también usan cascos.
- Haga que sus hijos guarden la bicicleta junto con el casco. Si los niños tienen que buscar por el casco, es muy probable que no lo usen.
- Motive a sus hijos a que individualicen el casco con cinta o calcomanías. Esto agregará diversión al igual que visibilidad.
- Motive a otros padres a comprar cascos. Hacer que los cascos sean populares es la mejor manera de eliminar que su hijo(a) se sienta "diferente."

Recursos del Internet

- Instituto de Seguridad en Cascos para Ciclistas/Bicycle Helmet Safety Institute (<http://www.bhsi.org/kidswear.htm>)
- Salud para Niños/Kids Health (http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html)
- Reportes del Consumidor/Consumer Reports(<http://www.consumerreports.org/cro/video-hub/babies--kids/safety/bikehelmet-safety/17037595001/30321251001/>)
- Niños Seguros Mundialmente/Safe Kids Worldwide (<http://www.safekids.org/safety-basics/safety-resources-by-risk-area/bicycling-and-skating/>)

¡Viva Libre de Lesiones!