

On the road—safely!

Parents and health experts discuss the importance of car seats—and how to use

Laura Bernell

Campbell mom Shelly Womble was taking her kids to child care when she swerved to avoid a large piece of metal on the highway and “spun around. I flipped once completely, then started flipping again, and the car ended up on its side. I was terrified,” she recalls.

But Sara, age one, and Brennon, age three, were snug in their car seats in the back seat. “Brennon had a little scratch on one hand, and that was it,” Womble says.

SAFE KIDS Campaign is a coalition of health professionals, educators, police officers, firefighters, and parents. Chapters throughout California sponsor events, advocate for improved safety, and educate families about injury prevention. Your local chapter has information about car seat training events. Contact Cecile Murphy, 916-864-5598 or visit www.safekids.org

IN DANGER ON YOUR LAP

Car crashes are the leading cause of accident-related death among children, reports the National SAFE KIDS Campaign. Every year they kill around 1,800 children under 14 and injure 280,000.

“You cannot hold on to a baby in a crash,” says Cheri Fidler, director of the Center for Healthier Communities at San Diego Children’s Hospital. “Even at very low speed, your child is going to be thrown from your arms.” Young children are too small to be protected by a seat belt, adds Gina Manion, coordinator for the Santa Clara and San Mateo SAFE KIDS Coalition.

California law requires car seats for children under six years old or 60 pounds—SAFE KIDS recommends them for kids under eight and 80 pounds.

Infant safety seats reduce the risk of an infant dying in an accident by 70 percent, reports the SAFE KIDS Campaign. Booster seats reduce the risk of injury for older kids by 59 percent, adds Stephanie Tombrello, executive director of SafetyBeltSafe USA.

GET A CAR SEAT THAT FITS YOUR CHILD’S WEIGHT AND AGE

Children under 12 should always ride in the back seat. Use

- **rear-facing infant safety seats** for children under a year and 20 pounds
- **forward-facing child safety seats** for children between 20 and 40 pounds
- **booster seats for children between 40 and 80 pounds.** A child this size is not high enough to use the seat belt properly and could be injured or killed by an adult seat belt.

Children are not safe without a car seat until they are at least 4’9” and weigh 80 pounds, and their feet can touch the floor, say experts. As your children get older, you can explain to them that it’s still important to use their car seat because it makes them safer.

GET A CAR SEAT THAT FITS YOUR CAR

A pregnant woman should get a car seat “before you deliver your baby, so you have the infant seat safely installed for the ride home,” says Barbara Cheatham, coordinator of SAFE KIDS, Alameda County.

New car seats cost between \$40 and \$320, but counties offer financial assistance for low-income families, through the county health department, children’s hospital, First 5 Commission, police departments, or prenatal classes.

continued on p. 9

En ruta, icon seguridad!

Padres y expertos en salud discuten la importancia de los asientos para niños y cómo usarlos correctamente

por Laura Bernell

Shelly Womble, una mamá de Campbell, estaba llevando a sus niños a la guardería cuando maniobró para evitar una gran pieza de metal en medio de la autopista y volcó. “El coche dio una vuelta entera y luego comenzó a girar de nuevo hasta que terminó parando sobre uno de sus lados. Yo estaba aterrada”, recuerda.

Pero Sara, de un año, y Brennon, de tres, estaban seguramente amarrados en sus asientos sobre el asiento trasero del coche. “Brennon tenía un pequeño arañazo en una mano, y eso fue todo”, dice Womble.

SOBRE SU FALDA: EN PELIGRO

Los accidentes de coche son la causa más importante de muerte infantil debido a accidentes, reporta la campaña nacional SAFE KIDS (Niños Seguros). Cada año estos accidentes ocasionan la muerte de unos 1.800 niños de menos de 14 años y lesionan a 280.000.

“No puedes sujetar a un bebé en un accidente”, dice Cheri Fidler, directora del Centro para Comunidades Más Saludables del Hospital de Niños de San Diego. “Incluso a velocidades muy bajas, el niño se saldrá de sus brazos”. Los niños de corta edad son demasiado pequeños para ser protegidos por un cinturón de seguridad, agrega Gina Manion, coordinadora de la Coalición SAFE KIDS para Santa Clara y San Mateo.

La ley de California requiere asientos infantiles para todos los niños de menos de seis años o 60 libras, si bien SAFE

La Campaña SAFE KIDS es una coalición de profesionales de la salud, educadores, oficiales de policía, bomberos y padres. Las oficinas de la campaña en todo California auspician eventos, abogan por una mejora en la seguridad y educan a las familias sobre prevención de lesiones. Consulte a su oficina local sobre información para entrenamiento sobre el uso de los asientos para niños. Contacte a Cecile Murphy en el 916-864-5598, o visite el sitio web www.safekids.org

español

Infants should sit in special infant seats, facing backwards, little children should sit in booster seats, facing forwards, and older children should sit in regular car seats, facing forwards.



Los bebés deben sentarse en pequeños asientos especiales para infantes, mirando hacia atrás, y los niños más grandes, en asientos para niños, mirando hacia adelante.

KIDS recomienda su uso para niños de hasta 8 años y 80 libras.

Los asientos de seguridad infantiles reducen el riesgo de mortalidad en un 70 por ciento entre los niños más pequeños, reporta la Campaña SAFE KIDS. Los asientos elevados suplementarios reducen hasta en un 59 por ciento el riesgo de lesiones para los niños mayores, agrega Stephanie Tombrello, directora ejecutiva de la organización *SafetyBeltSafe USA*.

CONSIGA UN ASIENTO PARA SU COCHE QUE VAYA BIEN CON LA EDAD Y EL PESO DE SU NIÑO

Los niños de menos de 12 años deberían ir siempre en el asiento trasero,

- **Asientos de seguridad para infantes (mirando hacia atrás)** para niños de hasta un año y 20 libras de peso
- **Asientos de seguridad para niños (mirando hacia el frente)** para niños de entre 20 y 40 libras de peso
- **Asientos elevados suplementarios** para niños pesando entre 40 y 80 libras. Un niño de este tamaño no es lo suficientemente alto para usar el cinturón de seguridad de forma apropiada y podría salir lesionado o incluso con heridas fatales por los cinturones de seguridad de adultos.

Los niños no están seguros sin un asiento infantil hasta que tengan una altura de por lo menos 4’9” y un peso de 80 libras, y hasta que sus pies puedan tocar el piso del coche, dicen los expertos. A medida que sus niños se hagan mayores puede explicarles la importancia de que continúen usando su asiento para el coche porque eso los hace viajar más seguros.

CONSIGA UN ASIENTO QUE VAYA BIEN CON SU COCHE

Una mujer embarazada habría de conseguir un asiento para su coche “antes de dar a luz, de modo tal de tener al bebé seguramente instalado en el asiento para el camino de vuelta a casa”, dice Barbara Cheatham, coordinadora de SAFE KIDS en el condado de Alameda.

Los asientos nuevos para niños cuestan entre \$40 y \$320, pero los condados ofrecen ayuda financiera para familias de bajos ingresos a través del departamento de salud del condado, el hospital de niños, la Comisión de los Primeros Cinco, los departamentos de policía o las clases prenatales.

Los asientos usados también pueden emplearse, pero “recomendamos no [usar aquellos] que tengan más de cinco años de antigüedad”, dice Manion.

continuada en p. 9

...e them properly

continued from p. 8

Used car seats may be fine, but “we recommend not [using] car seats more than five years old,” says Manion. Check for a label with the model name or number and the year it was made, says the American Academy of Pediatrics, so you can find out if it’s been recalled.

Bring the car seat out to the car before you buy it, to see how it fits.

Children in car seats, and larger children in booster seats.



PHOTOS BY NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY ADMINISTRATION

Antes, mirando hacia atrás, los niños pequeños en asientos de los elevados suplementarios.

continuada de p. 8

Fíjese en la etiqueta con el nombre del modelo o el número, así como en el año en que fue hecho—aconseja la Academia Americana de Pediatría—de modo tal de averiguar si el producto en cuestión ha sido retirado del mercado.

Lleve el asiento hasta su carro antes de comprarlo, para asegurarse de que quepa bien.

INSTALE EL ASIENTO CORRECTAMENTE

Incluso los mejores asientos no sirven para nada si no están bien colocados. Diversos estudios demuestran que más de tres cuartos de los asientos de niños están mal colocados. “El asiento de seguridad colocado correctamente es aquel que se mantiene firme y seguro en su sitio”, dice Fidler.

Siga las instrucciones del manual que viene con el asiento o las que se imparten en eventos gratuitos sobre asientos de seguridad, a menudo conducidos en inglés y en español en las estaciones de policía, centros comerciales o agencias de venta de automóviles (ver recursos). También puede conseguir que se le haga una inspección para ver si su asiento ha sido instalado correctamente en varios centros de inspección (ver recursos).

Resources

- **American Academy of Pediatrics** has information on car seat manufacturers, features, prices, and recalls, www.aap.org/family/carseatguide.htm
- **Auto Safety Hot Line** has information about car seat recalls, 888-327-4236, www.nhtsa.dot.gov
- **Diamon Chrysler SeatCheck** has contact information for car seat inspection sites by zip code, 866-SEATCHECK, www.seatcheck.org
- **National Highway Traffic Safety Administration** has information on car seat safety, installation, recalls, and inspection stations. Call 888-327-4236 or visit www.nhgsa.dot.gov

INSTALL THE CAR SEAT PROPERLY

Even a good car seat doesn’t work unless properly installed. Studies show that more than three-quarters of all car seats are put in wrong. “The correctly installed safety seat is one that is held firmly in place,” says Fidler.

Follow the instructions in the car seat’s manual or at free car-seat-safety events—often held in both English and Spanish at police stations, shopping centers, or car dealerships (see resources). You can also get a free inspection of how well you have installed the

car seat at inspection sites (see resources).

Always install the car seat in the back seat of the car. If an infant seat is in the front, says Fidler, “the force of the air bag opening [during a crash] will seriously injure or kill the infant.”

Newer cars come with “tether anchors” for strapping the top of the car seat to the car, to keep the car seat and the child’s head from being thrown for-

Children are not safe without a car seat until they are at least 4’9” and weigh 80 pounds, and their feet can touch the floor, say experts.

Siempre instale el asiento infantil en el asiento trasero. Si el asiento del niño se encuentra en el frente, dice Fidler, “la presión de la bolsa de aire abriéndose [durante un accidente] dañará seriamente o incluso matará al niño”.

Los coches más nuevos vienen con “anclajes de seguridad” para amarrar la parte superior del asiento del niño al coche de modo tal de evitar que el asiento y la cabeza del niño sean forzados hacia adelante en un accidente. El coche de Womble no tenía estos anclajes, pero la agencia de automóviles “los instaló de forma gratuita. Apenas llevó 45 minutos”.

Los niños no están seguros sin un asiento infantil hasta que tengan una altura de por lo menos 4’9” y un peso de 80 libras, y hasta que sus pies puedan tocar el piso del coche, dicen los expertos.

AMARRE A SUS NIÑOS TODAS LAS VECES

Cuando ponga al niño en su asiento, asegúrese de tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Hacer pasar las correas del arnés y los cinturones de seguridad a través de los orificios correctos.
2. Asegúrese de que el cinturón de seguridad y las correas del hombro estén “lo suficientemente apretadas de modo tal que no pueda pellizcar el material”, dice Tombrello. Fidler agrega: “Si las correas están flojas, el niño puede salirse de posición o ser lanzado [fuera del asiento]”
3. Asegure las correas del hombro en su sitio con una hebilla de cierre a la altura de la axila. “Si la hebilla baja demasiado esto podría crear heridas abdominales”, dice Fidler.

El papá de Morgan Hill Adam Solís admite que algunas veces es un incordio asegurar a los niños en sus asientos cada vez que va a algún sitio. Pero recuerda un accidente cuando su hija Brittney aún era bebé. El conductor del coche que iba delante frenó de repente y el carro de Solís se estrelló contra él. “El policía nos dijo que Brittney estaba en perfecta posición, en el medio del asiento trasero. [La niña] salió del accidente sin un rasguño”.

“La práctica hace la perfección”, agrega Solís. “Lo haces como rutina y comienzas a hacerlo cada vez más rápido y mejor”.

Traducción al castellano por Lucrecia Miranda

ward in a crash. Womble’s car didn’t have tether anchors, but the dealership “installed [them] for free. It only took 45 minutes.”

STRAP YOUR CHILD IN—EVERY TIME

When putting your child in the car seat, be sure to:

1. Put the harness straps and seat belts through the right slots.
2. Make sure the seat belt and shoulder straps are “snug enough so you can’t pinch any of the fabric,” says Tombrello. Fidler adds: “If the straps are loose, the child can wiggle out or be thrown out.”
3. Lock shoulder straps in place with a locking clip at armpit level. “If the clip goes too low, that could create an abdominal injury,” says Fidler.

Morgan Hill father Adam Solís admits it’s sometimes a hassle to strap the kids into their car seats every time he goes anywhere. But he recalls an accident when his daughter Brittney was an infant. The driver in front of him stopped suddenly and Solís’s car crashed into it. “The cop told us Brittney was in a perfect position, in the middle seat in the back. She came out of that accident completely without a scratch.”

“Practice makes perfect,” Solís adds. “You do it like a routine and you start getting faster and better at it.”

Recursos

- **Academia Americana de Pediatría** tiene información sobre los distintos fabricantes de asientos para niños, propiedades, precios y productos retirados del mercado, en www.aap.org/family/carseatguide.htm
- **Auto Safety Hot Line** (Línea permanente sobre seguridad en el coche) tiene información sobre asientos infantiles que han sido retirados del mercado. Llame al 888-327-4236, o vaya al sitio web www.nhtsa.dot.gov
- **Diamon Chrysler SeatCheck** (Chequeo de Asientos de Diamon Chrysler) tiene información de contacto sobre sitios de inspección de asientos infantiles organizada por código postal en el teléfono 866-SEATCHECK, o en www.seatcheck.org
- **National Highway Traffic Safety Administration** (Administración Nacional de Seguridad en el Tráfico de Carreteras) tiene información sobre seguridad en los asientos para niños, instalación, productos retirados del mercado y estaciones de inspección. Llame al 888-327-4236 o visite www.nhgsa.dot.gov