

HAGAN EJERCICIO. ESTÉN SEGUROS. PÓNGANSE EL CASCO.

Los médicos de Texas Medical Association se preocupan por la salud y la seguridad de sus niños.



TMA ha regalado más de 60.000 cascos a través del programa Cascos para las Cabecitas.

EJERCICIO INTELIGENTE Y SEGURO

Los doctores quieren que los niños de Texas estén sanos y seguros. El ejercicio es importante, especialmente para los niños. Los hará sentirse mejor, estar en buena forma, y evitar problemas de salud futuros.

Montar en bicicleta, andar en patineta, patinar en línea y andar en motoneta son buenas maneras de divertirse y hacer mucho ejercicio. Pero aún los mejores ciclistas, patinadores y los que andan en patineta chocan. Una mala caída es todo lo que se necesita para terminar con una herida grave en la cabeza. Es por esto que los doctores quieren que ustedes se pongan el casco cuando andan en bicicleta o patinan – especialmente un casco que les quede bien.

El programa de TMA Cascos para las Cabecitas promueve el ejercicio divertido, y les enseña a los padres y a los niños sobre la importancia de usar un casco. Un casco que quede bien ajustado puede prevenir casi todas las heridas a la cabeza – en hasta un 85 por ciento.



Hard Hats for Little Heads
Physicians Caring for Texans

Cascos para las Cabecitas está financiado por la Fundación TMA, la rama filantrópica de TMA con subsidios de Blue Cross y Blue Shield de Texas y de Prudential Financial, y por donaciones de médicos y sus familias.

ES IMPORTANTE QUE TE QUEDE BIEN

- El casco debe asentarse directamente sobre tu cabeza
- La parte delantera del casco debe cubrirte la frente, y quedar aproximadamente a una pulgada por encima de tus cejas.
- Ajusta las correas para sujetar el casco. Deben quedarte ajustadas, pero cómodas.
- Si es necesario, usa las almohadillas que vienen con el casco para ajustarlo.
- Empuja el casco con la mano para ver cómo te queda. Si se mueve o se desliza de la cabeza con un empujoncito simple, vuelve a ajustar las correas.
- Si ajustar las correas no sujeta el casco, puede ser que sea demasiado grande.

HACER EJERCICIO PARA DIVERTIRSE Y PARA ESTAR EN FORMA

Los doctores están muy preocupados por la salud de los niños de hoy – especialmente en cuanto a su peso. Las estadísticas dan miedo.

- Un tercio de los adolescentes de Texas tienen sobrepeso, o son obesos.
- Los adolescentes que tienen sobrepeso tienen un 70 por ciento de posibilidades de ser adultos con sobrepeso, lo que los pone a riesgo de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Sólo entre 30 minutos y una hora de ejercicio por día puede mantenerlos en buena forma. Además, a los niños que hacen ejercicio les va mejor en la escuela.

HAGAN EJERCICIO. ESTÉN SEGUROS. PÓNGANSE EL CASCO.

Los médicos de Texas Medical Association se preocupan por la salud y la seguridad de sus niños.



TMA ha regalado más de 60.000 cascos a través del programa Cascos para las Cabecitas.

EJERCICIO INTELIGENTE Y SEGURO

Los doctores quieren que los niños de Texas estén sanos y seguros. El ejercicio es importante, especialmente para los niños. Los hará sentirse mejor, estar en buena forma, y evitar problemas de salud futuros.

Montar en bicicleta, andar en patineta, patinar en línea y andar en motoneta son buenas maneras de divertirse y hacer mucho ejercicio. Pero aún los mejores ciclistas, patinadores y los que andan en patineta chocan. Una mala caída es todo lo que se necesita para terminar con una herida grave en la cabeza. Es por esto que los doctores quieren que ustedes se pongan el casco cuando andan en bicicleta o patinan – especialmente un casco que les quede bien.

El programa de TMA Cascos para las Cabecitas promueve el ejercicio divertido, y les enseña a los padres y a los niños sobre la importancia de usar un casco. Un casco que quede bien ajustado puede prevenir casi todas las heridas a la cabeza – en hasta un 85 por ciento.



Hard Hats for Little Heads
Physicians Caring for Texans

Cascos para las Cabecitas está financiado por la Fundación TMA, la rama filantrópica de TMA con subsidios de Blue Cross y Blue Shield de Texas y de Prudential Financial, y por donaciones de médicos y sus familias.

ES IMPORTANTE QUE TE QUEDE BIEN

- El casco debe asentarse directamente sobre tu cabeza
- La parte delantera del casco debe cubrirte la frente, y quedar aproximadamente a una pulgada por encima de tus cejas.
- Ajusta las correas para sujetar el casco. Deben quedarte ajustadas, pero cómodas.
- Si es necesario, usa las almohadillas que vienen con el casco para ajustarlo.
- Empuja el casco con la mano para ver cómo te queda. Si se mueve o se desliza de la cabeza con un empujoncito simple, vuelve a ajustar las correas.
- Si ajustar las correas no sujeta el casco, puede ser que sea demasiado grande.

HACER EJERCICIO PARA DIVERTIRSE Y PARA ESTAR EN FORMA

Los doctores están muy preocupados por la salud de los niños de hoy – especialmente en cuanto a su peso. Las estadísticas dan miedo.

- Un tercio de los adolescentes de Texas tienen sobrepeso, o son obesos.
- Los adolescentes que tienen sobrepeso tienen un 70 por ciento de posibilidades de ser adultos con sobrepeso, lo que los pone a riesgo de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Sólo entre 30 minutos y una hora de ejercicio por día puede mantenerlos en buena forma. Además, a los niños que hacen ejercicio les va mejor en la escuela.