



Boletín de Seguridad para Padres

Sr. Mitch Slater,
Director,
Mantenimiento
y Operaciones,
Seguridad

Volumen 10, Número 1

Julio de 2018– noviembre de 2018

Calendario de Eventos
del Distrito Escolar
Unificado de Lodi:

julio - Mes de Seguridad
Nacional de Fuegos
Artificiales

4 de julio - Día de la
Independencia

31 de julio – Primer día
de escuela

agosto – Mes Nacional
de Concientización
sobre Inmunización

septiembre - Mes
Nacional de Preparación y
Mes Nacional de
Educación sobre
Seguridad Alimentaria

3 de septiembre - Día
Festivo Laboral

7-13 de octubre -
Semana Nacional de
Prevención de Incendios

13 de octubre - Día de
Simulacro

15-19 de octubre -
Semana Nacional de
Seguridad del Autobús
Escolar

18 de octubre - "Great
California Shakeout"

12 de noviembre - Día
Festivo de Veteranos

Visite el sitio web
del Distrito Escolar
Unificado de Lodi
en www.lodiUSD.net

Los Hechos Sobre El Uso del Cigarrillo Electrónico entre Jóvenes y Adultos Jóvenes

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido en un aerosol que el usuario inhala. El líquido generalmente contiene nicotina y saborizante, así como otros aditivos. La nicotina en los cigarrillos electrónicos y cigarrillos regulares es adictiva. Los cigarrillos electrónicos se consideran productos de tabaco porque la mayoría de ellos contienen nicotina, que proviene del tabaco.

Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos pueden contener ingredientes dañinos y potencialmente dañinos, que incluyen: partículas ultrafinas que pueden inhalarse profundamente en los pulmones, aromatizantes como el "diacetyl", un producto químico relacionado con la enfermedad pulmonar grave; compuestos orgánicos volátiles; y metales pesados, como níquel, estaño y plomo.

Los años de la adolescencia son tiempos de desarrollo cerebral importante. El desarrollo del cerebro comienza durante el crecimiento del feto en el útero y continúa durante la infancia y hasta aproximadamente los 25 años de edad. La exposición a la nicotina durante la adolescencia y la adultez temprana puede causar adicción y dañar el cerebro en desarrollo. Los cigarrillos electrónicos son muy populares entre los jóvenes. Su uso ha crecido dramáticamente en los últimos cinco años. Hoy, más estudiantes de secundaria usan cigarrillos electrónicos que cigarrillos regulares. El uso de cigarrillos electrónicos es más alto entre los estudiantes de secundaria que entre los adultos. Se estima que más de 3.2 millones de jóvenes de entre 12 y 17 años usan productos de tabaco con sabor regularmente.

La Oficina del Cirujano General quiere transmitir el mensaje de que no importa como se administre, la nicotina es perjudicial para los jóvenes y adultos jóvenes. Está claro que estos productos se están comercializando a nuestra juventud. Actualmente hay casi 8,000 sabores de líquidos de "vaping" disponibles en el mercado. Las principales categorías son: Fruta, Postre/Dulce, Meriendas, Mentol o menta y tabaco. Algunos de los más populares en este momento son los "gummy bears," pan de plátano, algodón azucarado sabor a "blue raz," te verde sabor a durazno, chocolate, fresa, uva y de panqueques. Los sabores que atraen a los usuarios más jóvenes tienen un precio aún más bajo para acomodar a un comprador más joven. Lo que los padres y los niños necesitan saber es que el uso de estos dispositivos de vapor o cigarrillos electrónicos es conocido por causar daños al sistema respiratorio de los usuarios al exponerlos a la nicotina y productos químicos dañinos.

Los padres pueden influir en la decisión de sus hijos sobre el uso de cigarrillos electrónicos, vapores u otros productos de tabaco. Incluso si usted ha usado tabaco, sus hijos lo escucharán si habla sobre sus problemas con la adicción a la nicotina. Casi 2,100 niños menores de 18 prueban fumar por primera vez todos los días. Hágales saber que usted no aprueba el uso de cigarrillos electrónicos, vapores o fumando y que espera que vivan una larga vida, sin tabaco.

- Información de la Oficina del Cirujano General y la Campaña para Niños Libres de Tabaco

Consejos de Seguridad para el Verano: Una Guía para Proteger a los Niños Cuando el Clima se Calienta

Días más largos, noches más claras y más preocupante: debe ser verano. Antes de que sus hijos salgan corriendo por la puerta, debe protegerlos del sol, los insectos y las heridas en la cabeza. Algo sobre esta temporada hace que los niños corran más rápido y jueguen más duro, por lo que los padres y cuidadores deben estar preparados.

Ser Consciente del Sol

Un fastidio del verano: la exposición de la persona a la luz solar durante la infancia y la adolescencia determinara su riesgo de melanoma. Mientras más exposición al sol, mayor es el riesgo.

- Aplicar temprano y repetir. Para los niños de seis meses o más (lo mismo que los adultos) la loción de protección solar con un factor de protección solar (conocido como SPF en inglés) de 15 o más reduce la intensidad de los rayos ultravioleta (UV, sus siglas en inglés) que causan quemaduras del sol. Aplique generosamente de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol, para que se absorberse en la piel y disminuir la probabilidad de que se lave. Vuelva a aplicar cada dos horas y después de que los niños naden, suden o se sequen con una toalla. Para la mayoría, la aplicación adecuada y la reaplicación son más importantes que usar un producto con un SPF más alto.
- Cubrirse. Vestir los niños con ropa de protección y gorra. La ropa puede ser una excelente barrera entre la piel y los rayos UV. Muchos estilos de protección solar cubren el cuello, los codos y las rodillas.
- Mantener a los pequeños fuera del sol. Mantenga a los bebés menores de seis meses fuera de la luz solar directa, vestirlos con ropa cómoda y gorra. La Academia Americana de Pediatría (AAP, sus siglas en inglés) dice que la loción de protección solar puede usarse en áreas pequeñas de la piel si no hay ropa y gorra adecuadas disponibles.
- Planear jugar temprano en la mañana. Para los niños mayores de la etapa de bebé, se aconseja a los padres planear actividades al aire libre entre 10 a.m. a 4 p.m. para evitar las horas del sol. Asegúrese de tomar descansos del sol cuando sea necesario.
- Ser consciente de la Sombra. Mucha gente piensa que al sentarse en la sombra es un simple compromiso del sol. La sombra proporciona alivio del calor y los padres piensan que es seguridad contra las rayas UV pero esto es falso. Todavía puede quemarse en la sombra, porque la luz se dispersa y se refleja. Una persona de piel clara sentada debajo de un árbol puede quemarse en menos de una hora.
- Revise el clima. Busque el índice UV al planear actividades al aire libre, esto predice la intensidad de la luz UV basado en la posición del sol, los movimientos de las nubes, los datos del ozono y otros factores. Los números de índice UV más altos predicen una luz UV más intensa.

Seguridad en la Agua (y Otras Reglas)

Los ahogamientos suceden rápidamente y silenciosamente. De hecho, el ahogamiento es la principal causa de muertes por lesiones no intencionales en niños de uno a cuatro años. Estos son algunos consejos para evitar accidentes en el agua:

- No usar el celular. No permitas distraerte cuando tus hijos estén en el agua. También chatear con otros padres en la piscina puede ser otra distracción.
- Conoce tus habilidades. Los adultos y cuidadores deben actualizar su certificación de reanimación cardiopulmonar (conocido como CPR en inglés) para bebés cada año, especialmente antes del verano si va ver uso de la piscina.
- Instalar protección. Incluso las piscinas para niños en los patio deberían drenarse después del uso. Las piscinas integradas deberían tener una cerca a su alrededor que mida al menos cuatro pies de alto, con puertas que se cierran por si mismas. Las compañías proveedoras de piscinas pueden ofrecer opciones para alarmas y otros sistemas de seguridad cuando hay niños cerca. Pero no confié solo en la cerca o alarma, entrene a sus hijos para que nunca se acerquen a la piscina sin un adulto.
- Aprenda por si mismo. La Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor tiene una guía de seguridad de piscinas para ayudar a los padres a entender cómo mantener a los niños seguros en cualquier piscina.

Cuidado con los Insectos

Desafortunadamente, los insectos son parte del verano. Estas son sugerencias sobre cómo mantenerse a salvo de los insectos este verano:

- Untarse y repetir. Los padres o cuidadores deben untar la piel y la ropa con repelente de insectos. Vuelva aplicar cada vez que el aerosol se lava o el niño comienza a ser mordido de nuevo. Una alternativa a los aerosoles, hay parches de repelente de insectos que se enganchan en la ropa.

- Revise por si hay reacciones alérgicas. Algunos niños reaccionan a las picaduras de insectos más que otros. Si su hijo es mordido y parece tener una reacción alérgica a la picadura, busque atención medica para ver si le debe dar un antihistamínico oral u otro medicamento.
- Cuidado con las enfermedades graves debido a los insectos. Las enfermedades transmitidas por mosquitos como el Virus del Oeste del Nilo y la Encefalitis Equina del Este (conocido como “Triple E” en inglés) tienen síntomas parecidos a la gripe. Si esta en una área con casos reportados y su hijo tiene picaduras y muestra síntomas, vaya a ver a un medico. Siempre es mejor estar seguro.
- Revise si hay garrapatas. Las garrapatas prosperan en áreas cálidas y húmedas de madera, por lo que los pantalones largos y las mangas largas serían ideales, pero en el verano eso es irreal. Para prevenir que las garrapatas se adhieran a sus hijos, revíselos y bañarlos dentro las dos horas de entrar de afuera. La ropa también puede contenerlos, así que lave toda la ropa después de jugar en áreas que puedan generar garrapatas. Si un niño tiene cualquier tipo de sarpullido o fiebre después de una picadura de garrapata, busque atención médica.

Prevenir la Deshidratación.

Para prevenir la deshidratación, los niños deben beber 12 onzas de liquido 30 minutos antes de comenzar una actividad y tomar descansos durante todo el día. Los niños que pesen menos de 90 libras deben beber cinco onzas cada 20 minutos de actividad y los niños de más de 90 libras deben beber nueve onzas cada 20 minutos durante la actividad. Preste atención a los signos de advertencia de deshidratación, como sed, boca seca o pegajosa, dolor de cabeza, calambres musculares, irritabilidad, fatiga extrema, debilidad, mareos o disminución del rendimiento.

Heridas en la Cabeza

La seguridad del casco es extremadamente importante, especialmente durante el verano, cuando los niños pasan mucho tiempo al aire libre montando bicicletas, scooters y patinetas. Los niños siempre deben usar un casco apropiado que esté seguro para la actividad que están realizando (andar en bicicleta, andar en patineta, etc.) y no se olvide de abrochar la correa. Que sea una regla familiar: sin casco, no ruedas. Los padres y cuidadores tienen que dar un buen ejemplo y abrocharse sus cascos también.

Nunca Espere en un Auto Caliente

En tan solo 10 minutos un auto se calienta hasta 19 grados. Cada año escuchamos historias sobre niños y mascotas que perecen después de haber sido dejados en autos calientes. Nunca deje a un niño solo en un auto, ni siquiera por un minuto. Los grados pueden ser engañosos y las muertes pueden ocurrir a temperaturas tan bajas como a mediados de los 50's porque un auto se calienta rápidamente. Los niños corren un gran riesgo de sufrir un ataque de calor porque sus cuerpos se calientan tres o cuatro veces más rápido que un adulto. Abrir la ventana no es una solución. Simplemente no lo haga.

Hace una bolsa para Sobrevivir el Verano

Aquí hay algunos artículos que pueden ser útiles en su bolsa durante el verano:

Celular	Crema antibiótica para cortes y rasguños	Un inhalador de rescate para alguien con asma
Agua	Paquete de hielo para moretones	
Protector Solar	Benadryl	
Gorra y Gafas de Sol	Un “epi-pen” para una persona con alergias	
Repelente de Insectos	Medicamentos para condiciones crónicas	
Vendas		
Pinzas		

El verano es para divertirse y pasar tiempo juntos, así que no dejes que unas cuantas picadas de insectos y rasguños te ralentice. Solo prepárate y ser cuidadoso. ¡Ahora sal y diviértete este verano!

-información de care.com/summer-safety-tips-a-guide-to-protecting-kid

No piense porque no le ha sucedido un accidente que no puede suceder.

-un dicho de seguridad alrededor de los 1900's

10 Consejos sobre Seguridad Alimentaria para el Verano

El clima cálido es el momento perfecto para hacer picnic y cocinar al aire libre, pero el clima cálido también crea el ambiente perfecto para el crecimiento de insectos dañinos. Mantenga su comida y familia segura siguiendo estos simples consejos:

1. Use un termómetro - Un termómetro es la herramienta número uno para asegurarse de que su comida en la parrilla estén cocidas a la temperatura perfecta para destruir los patógenos molestos. Los estudios demuestran que revisar el color de la comida no es una forma precisa de saber si está bien cocida.
2. Supervise las sobras - Los alimentos perecederos como las carnes crudas o cocidas o ensaladas nunca deben dejarse afuera durante más de 2 horas. Cuando hace mucho calor, más de 90 grados Fahrenheit, el tiempo para dejar la comida afuera es solo una hora. Deseche cualquier comida no refrigerado si supera el límite de tiempo.
3. No reutilices el adobo - Durante el verano, las carnes muchas veces se marinan y luego se asan a la parrilla. Asegúrate de descartar el adobo usado, esto evitará que los jugos de carne cruda lleguen a tu comida cocinada. Si planeas utilizar el adobo como salsa para la carne cocida, reserva algunos antes de marinar la carne.
4. Separe la comida cruda y cocinada - si se está preparando para asar perros calientes, hamburguesas, pollo o carne, asegúrese de usar un plato para la comida cruda y un plato aparte y limpio para la comida recién cocinada. La misma regla aplica para pinzas y otros utensilios para servir.
5. Lavarse bien sus manos - Y lavarlos con frecuencia.
6. Prepare un picnic seguro - las carnes crudas se deben empacar en un enfriador separado y rodeado de hielo. Si tiene un viaje largo, los enfriadores deben colocarse en el auto con aire acondicionado en lugar de estar en el tronco caliente.
7. Descongelar la carne adecuadamente - Dejar las carnes crudas en el mostrador para descongelar solo permitirá que crezcan los insectos dañinos. Planifique con anticipación y descongele la carne con 1-2 días de anticipación en el refrigerador.
8. Lavar los productos adecuadamente - Lave la fruta y las verduras en agua fría antes de comer para eliminar cualquier bacteria. Esto incluye lavar productos como el melón antes de cortarlo o pelarlo para asegurarse de que las bacterias no se transfieran del cuchillo a la fruta o verduras .
9. Lavar sus bolsas reutilizables - Si usa bolsas reutilizables, es importante lavarlas regularmente. Los estudios descubrieron que las bacterias dañinas pueden permanecer en sus bolsas y contaminan los alimentos listos para comer como productos agrícolas.
10. Disminuye su riesgo de cáncer - Asar a la parrilla es popular durante el clima cálido, pero las técnicas de cocción inadecuadas pueden aumentar su riesgo de cáncer

Siga estos simples consejos para asegurarse de tener un verano seguro.

- información de foodnetwork.com. Usado con Permiso.

*La mayor riqueza es
la salud.*

- Virgil



Eres lo que comes desde la cabeza hasta los pies.

- Dr. Seuss



Algunas Reglas Pueden Ayudar a Mantener Su Verano Seguro y Divertido

Al cambiar el clima y el año escolar llega a su fin, los estudiantes comienzan a pensar en el verano y las vacaciones de verano. Los padres, por otro lado, comienzan a pensar en ocho horas de tiempo sin supervisión que sus hijos tendrán. Con nuevas rutinas, tiempo dedicado solo a casa o nuevos cuidadores, los padres pueden estar preocupados por mantener a sus hijos seguros este verano. Estos son solo algunos consejos que pueden ayudar a despejar algunas de las preocupaciones este verano.

Disminuye la Velocidad y Tenga Cuidado al Conducir

Aunque siempre debe tenerlo en cuenta, conduce con precaución, especialmente a través de los vecindarios, es aún más importante una vez que termina la escuela y los niños juegan en los patios más que en los confines de un patio de juegos. Tenga cuidado con las pelotas que saltan, las bicicletas abandonadas o los juguetes perdidos como señales de que un niño puede estar corriendo detrás de él, y hacia la calle frente a su auto. También habrá una falta de guardias de cruce en los cruces de peatones, así que asegúrese de verificar que esté realmente seguro.

Asegúrese de Tener Cuidado de Niños Confiable

Asegúrese de tener cuidado de niños antes de que finalice la escuela significa que pueda tomar el tiempo para investigar y asegurarse de que se sienta cómodo con la persona o el establecimiento que elija. Arreglar esto de antemano también garantiza que no hay lapsos en la supervisión y no hay ninguna razón para que sus hijos no estén supervisados durante el día. Si está invitando a un cuidador a su hogar, asegúrese de que sepan cómo utilizar las alarmas o dispositivos de seguridad que pueda tener en su lugar.

Planea Actividades

Un niño aburrido es aquel que fácilmente encontrará travesuras. Las actividades planeadas mantendrán a su hijo ocupado durante los días perezosos de verano, los mantendrán activos, estimulados y les facilitarán el regreso a la escuela cuando llegue el momento. Los campamentos de verano, las clases de educación comunitaria, los grupos juveniles o los viajes misioneros son excelentes maneras de ayudar a que sus hijos se mantengan comprometidos y seguros en lugar de desconectarse y aburrirse este verano.

Protege a Aquellos que se Quedaran en Casa Solos

Si tiene niños que son lo suficientemente mayores como para quedarse solos en casa este verano, esto no significa que no se preocupe en el trabajo. De hecho, podrías preocuparte más y antes de dejarlos, establezca algunas reglas y asegúrese de que sepan que habrá consecuencias por no seguirlas. Sea consistente y cumpla con las consecuencias. Además, asegúrese de que su hogar esté protegido y de que su adolescente sepa cómo operar las medidas de seguridad que tiene implementadas. Cuando estén en casa, animalos a dejar una barricada en su lugar, especialmente en las puertas del patio.

Informa a Tus Amigos de Tus Reglas

Para los niños, el verano se trata de pasar el rato con sus amigos. Para ti, esto significa supervisar y ser responsable de más niños que solo el tuyo. Asegúrese de que tanto los niños que pasarán tiempo en su casa, como sus padres, conozcan sus reglas y expectativas. Además, asegúrese de que los padres conozcan su horario y cuándo estará y no estará en casa. Permita que los padres en quienes confía conozcan su horarios exactos, las características de seguridad que tiene en su hogar y lo que se espera de sus hijos cuando visiten. Si su hijo va a pasar tiempo en su casa, debe saber lo mismo de ellos .

- información de nighylock.com/school-safety/end-school-year-safety-tips



La seguridad es como un candado, pero tú eres la llave.



S Search for Hazards
A Analyse the risk
F Find the cause
E Eliminate the cause
T Tell others
Y You are safe

Ha Terminado la Escuela: Consejos de Seguridad durante el Verano para Conductores Y Padres

La escuela ha terminado durante el verano y LUSD desea recordarle a los conductores y padres sobre la importancia de mantener seguros a los niños durante los meses de verano.

Los conductores deben tener mucho cuidado al buscar peatones y ciclistas infantiles durante el verano.

Consejos para los conductores:

- Esté atento, especialmente en áreas residenciales.
- Esperar lo inesperado. Los niños pueden cruzar la calle en el lugar equivocado o correr de repente o andar frente a usted.
- Obedece todas las leyes. Disminuya la velocidad si hay niños a lo largo del camino o cruzando la calle. Haga un alto en las intersecciones.
- Se predecible. No haga maniobras repentinas que otros, particularmente niños a pie o en bicicleta, no esperan.
- Verifique dos veces detrás y alrededor de usted cuando salga de un camino de entrada o estacionamiento.
- No te distraigas. Suelta el café, suelta el celular y ponga ambas manos en el volante. Evite las distracciones dentro de su auto, incluyendo la música alta.
- Ceda el paso a los peatones. No es solo cortés, es la ley.

Los padres pueden ayudar recordándoles a sus hijos que deben mantenerse seguros en las carreteras.

Consejos para Padres:

- Centrarse en lo básico. Enséñeles a sus hijos a hacer contacto visual con el conductor antes de cruzar, incluso si la señal de caminar está encendida.
- Recordarles que deben caminar y no correr al cruzar la calle.
- Detenerse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle.
- Enséñale a sus hijos a cruzar en las intersecciones que tienen un cruce de peatones marcado o una luz de cruce de peatones.
- Enséñale a sus hijos a tener cuidado con los autos que están retrocediendo.
- Cuando camine con su hijo, evite atajos innecesarios como caminar por un estacionamiento. Los conductores quizás no puedan ver a los niños entre los autos estacionados y los niños quizás no podrán ver los autos moviéndose.
- Recordarles que no deben jugar alrededor de los autos.

- información de spacecoasttpo/communicate/schools-out-summer-safety-tips-for-drivers-and-parents

Nuestra mayor debilidad es rendirnos.
La manera más segura de tener éxito es intentarlo una vez más.



- Thomas Edison



3 Maneras de Hacer el Uso Digital Ser Parte del Aprendizaje Diario de Su Estudiante

Aquí hay tres maneras de hacer el uso digital que sea parte de cómo aprenden nuestros estudiantes, en lugar de una cosa aparte:

Habilidades de investigación y alfabetización mediática.

La investigación es una habilidad esencial para el aprendizaje en salón de clases generales y basadas en asignaturas. Como la mayoría de las investigaciones de los estudiantes de hoy comienzan con una búsqueda en Google o Wikipedia, ¿cómo ayudamos a los estudiantes a identificar información creíble en línea? Las habilidades como la verificación de datos, la lectura de la página o el uso de la búsqueda de imágenes inversas pueden ayudar a los estudiantes a crear un conjunto de herramientas con sólidas habilidades de investigación.

Además, intente introducir a los estudiantes en la estrategia "SEARCH" para apoyar la investigación en todas las áreas de contenido:

S: Seleccione preguntas de investigación y herramientas de búsqueda. Haga una o más preguntas que lleguen al núcleo de lo que quiere descubrir en su búsqueda. Además, elija motores de búsqueda y herramientas más relevantes para lo que está buscando.

E: Extrae palabras clave y términos. Puede encontrar palabras clave efectivas al resaltar los términos clave de sus preguntas de investigación.

A: Aplicar estrategias de búsqueda, como agregar comillas o un signo menos o especificar el tipo de información que necesita.

R: Ejecuta tu búsqueda. Ejecute una búsqueda sobre los términos que ha elegido y revise los resultados. Recuerde, debe verificar múltiples fuentes.

CH: Organice su búsqueda. Evite repetir el trabajo que ya ha hecho anotando lo que ha buscado y dónde lo ha buscado.

Establecer normas para la comunicación en entornos colaborativos.

Muchos salones de clases usan herramientas de colaboración para crear tareas en la clase, trabajar en proyectos grupales y brindar comentarios. Herramientas como Microsoft OneNote, Google Drive y otras crean espacios de comentarios que pueden ser más directos, sin ataduras desde el día de la escuela y accesibles en tiempo real. Establecemos expectativas sobre cómo nuestros estudiantes se comunican en la clase, debemos reforzar estas ideas dentro de sus espacios interactivos de colaboración en línea. El establecimiento de normas para la comunicación tanto en línea como en clase respalda las expectativas de manera más consistente.

Como una capa adicional de aprendizaje, considere alentar cualquier comentario que los estudiantes den en línea para que se les dé en persona durante el próximo período de clase. Si los estudiantes se sienten incómodos al dar su opinión en persona, deberían volver a evaluar si sus comentarios en línea fueron apropiados.

Modela cómo usar el uso digital en las redes sociales .

Una de las mejores maneras de enseñar habilidades del uso digital es ser un modelo a seguir a través de su enfoque del uso de la tecnología. Tanto las herramientas de redes sociales públicas como públicas ofrecen una gran plataforma para el modelado de roles. Si está utilizando una herramienta de discusión en línea como TodaysMeet o Backchannel Chat, esté atento a las conversaciones para que pueda intervenir y abordar el uso indebido. Cuando compartes un artículo en línea con tus alumnos, repasa cómo determinaste la credibilidad de esa pieza antes de publicarla o compartirla.

- presentado por Edith Holbert, Directora de Servicios de Tecnología de LUSD. Artículo original escrito por Merve Lapus, Director de Outreach Education para Common Sense Media. Alterado y usado con permiso. www.commonsense.org

