



www.nyc.gov/dot

158

THINK SAFETY!

2020

LO GRANDIOSO DE ESTAR DENTRO DE LA CASA

Consejos de cómo sobrevivir sus vacaciones de familia en casa, sin importar cuánto tiempo sea.

Además:

- Bebidas azucaradas y la salud de su hijo
- Animales silvestres en la Ciudad de Nueva York
- Tiempo en la pantalla y su hijo
- Regreso a la escuela después de una conmoción cerebral

SAFE
K:DS
NEW YORK

led by



Queridas familias neoyorquinas

Cada año, *Think Safety* entrega directamente a usted información de los educadores, profesionales de la salud y defensores de los niños de la coalición Safe Kids de la ciudad de Nueva York. Este año ha sido diferente a otros. A principios del 2020, cuando los incendios forestales se desataron en Australia, una nueva enfermedad se extendió a un ritmo aún mayor en todo el mundo, y en la primavera el virus, ahora conocido como COVID-19, ha llegado a todos los continentes, excepto a la Antártida.

Si bien COVID-19 se ha extendido a casi todas partes, no ha afectado a todos de la misma manera. Para algunos ha significado perder su rutina diaria y sus ingresos. Otros han perdido a sus amigos y seres queridos. Esta edición de *Think*

Safety tuvo que tomar una dirección diferente a las anteriores. La lucha contra COVID-19 es diferente para todos. Algunos, incluso muchos en **Safe Kids New York City**, luchan en la línea del frente, salvando vidas en los hospitales. Algunos de nuestros héroes mantienen nuestras tiendas de comidas abastecidas. Lo mejor que el resto de nosotros puede hacer es quedarse en casa. Eso se refleja en el contenido de *Think Safety*, desde mantener un hogar seguro y saludable, hasta divertirse en su hogar y cómo salir de su hogar en caso de emergencia. No importa dónde se encuentre, queremos que Piense Seguro, y también queremos que piense en la esperanza.

Cheryl Johnson & Maria Cruz

Directoras, Safe Kids Nueva York

Tiempo de pantalla inteligente, mejor tiempo familiar

Por **Allisann Fain**, BS, CCLS, Especialista en Vida Infantil/Departamento de Trauma, Centro Médico de la Universidad de Richmond y **Daniel Genovese-Scullin**, RN, BA, MSN, Gerente del Programa de Trauma Pediátrico/Centro Médico de la Universidad de Richmond



En el 2019, el adolescente promedio pasó más de siete horas al día en los medios de comunicación de pantalla para fines de entretenimiento, según una investigación de Common Sense Media, una organización sin fines de lucro que ayuda a las familias a navegar en los medios de comunicación. Debido al protocolo de refugio-en-el-hogar, es probable que veamos un aumento en el tiempo en la pantalla y la utilización del dispositivo en el 2020. El uso excesivo de dispositivos electrónicos no solo pueden tener efectos negativos en el desarrollo, sino también mayores riesgos de seguridad para personas de todas las edades.

Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA), 2,841 personas murieron en accidentes automovilísticos debido a conductores distraídos en el 2018. Los peatones son especialmente vulnerables ya que NHTSA también informó que 6,283 muertes de peatones ocurrieron en carreteras públicas en el 2018. Las distracciones son factores claves en incidentes relacionados con el tráfico.

Para los niños de todas las edades, existen múltiples preocupaciones relacionadas con su desarrollo y salud por el aumento en el uso de dispositivos electrónicos. Sin embargo, como padres, hay muchas maneras de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables y disminuir el tiempo frente a la pantalla dentro y fuera del hogar. Establecer hábitos saludables no solo desempeña un papel en el desarrollo de su salud, sino que también puede reducir el potencial de lesiones relacionadas con la distracción y la muerte.

Hable con sus hijos sobre la importancia de mantenerse alertos y no hablar por teléfono al caminar en las calles o en los estacionamientos de carros. Asegúrese de tener apagado su teléfono y de estar totalmente presente en sus conversaciones durante todo el día, por lo tanto, establezca el ejemplo para las prácticas saludables del tiempo frente a la pantalla. Para continuar con estos hábitos en casa, establezca reglas para sus hijos más pequeños, como no permitir que la televisión esté encendida en el fondo de la mesa del comedor o cargar teléfonos en su habitación por la noche. Esto ayudará a fomentar mejores patrones de dormir e interacciones familiares. Cree un sistema que le permita a su hijo regular cuánto tiempo pasan en las pantallas. Su hijo puede entregar un boleto o poner una calcomanía al lado de su nombre cada vez que mira un programa, o por cada 30 minutos que pasan en su teléfono. Deje que sus hijos mayores lo ayuden a elaborar sus reglas del tiempo frente a la pantalla. Tenga discusiones y valore sus comentarios mientras mantiene los límites apropiados. La implementación de estas prácticas ayudarán a mantener a su hijo seguro dentro y fuera de las carreteras mientras le enseña hábitos saludables de tiempo frente a la pantalla en casa.

Para encontrar más información sobre los niños y el tiempo frente a la pantalla, visite www.common sense media.org. En la sección Latino.



UNASE A NOSOTROS EN NUESTRO ESFUERZO PARA MANTENER MAS SEGUROS A LOS NIÑOS DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Los miembros actuales de Safe Kids New York City incluyen:

AAA New York
Bellevue Hospital Center
Brookdale Hospital Medical Center
Elmhurst Hospital Center
Empire Blue Cross/Blue Shield/ Healthplus
FedEx
Jamaica Hospital Medical Center
Kings County Hospital Center
Maimonides Medical Center
Millennium Development Corporation
New York Public Library
New York Presbyterian Hospital – Morgan Stanley Children's Hospital
NYC Department of Parks & Recreation
New York Presbyterian Hospital – Weill Cornell Medical Center
NYC Administration for Children's Services
NYC Department for the Aging
NYC Department of Education
NYC Department of Health & Mental Hygiene
NYC Presbyterian Hospital Queens
NYC Department of Transportation
NYC Fire Department
NYC Health and Hospitals Corporation
NYC Poison Control Center
NYC Police Department
NYS Dept. of State Division of Consumer Protection
NYS Safe Kids Coalition
NYU Langone Medical Center Parent Education Program
NYU Langone Medical Center Concussion Center
NYU Lutheran Medical Center
Northwell Health
Northwell Health - Lenox Hill Hospital
Northwell Health - Staten Island University Hospital
Public Health Solutions/Sudden Infant and Child Death Resource Center
Richmond University Medical Center

Nuestras actividades

- Programas y ferias en escuelas, centros extracurriculares, centros comunitarios, campamentos, bibliotecas y museos. Donde los niños aprenden cómo prevenir lesiones en casa, en el juego y en el camino
- Las estaciones de inspección de asientos de seguridad para automóviles enseñan a los padres a instalar correctamente los asientos de carro
- Talleres para madres embarazadas y nuevos padres. Las familias jóvenes aprenden a estar seguros desde el principio
- Conferencias de formación profesional para educadores y otros interesados en aprender más sobre prevención de lesiones

Llame 212-839-4750 para más información.



PRECAUCIÓN DE CONMOCIÓN CEREBRAL

Por **Julia D. Drattell**, MEd, ATC, CES, Program Coordinator-Athletic Trainer y **Mara Sproul**, RN, MPA, CRRN, RN-BC, Program Manager NYU Langone Concussion Center

Hasta 1.9 millones de niños sufren una conmoción cerebral relacionada con el deporte cada año. Una conmoción cerebral es una forma leve de una lesión cerebral traumática causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo, que sacude el cerebro dentro del cráneo y altera su función. Una conmoción cerebral puede ser el resultado de eventos como una caída o un accidente automovilístico, o durante deportes y actividad física, como fútbol americano, fútbol, hockey e incluso en el patio de recreo.

Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden variar grandemente.

Algunos síntomas comunes son:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Visión borrosa
- Dificultad para concentrarse o recordar
- Problemas para dormir
- Cambios de humor

La duración promedio de recuperación de los niños es de aproximadamente un mes, lo que interrumpe alrededor del 10% el año escolar del niño, ¡o posiblemente más! Regresar a la escuela después de una

conmoción cerebral puede ser un desafío tanto para el niño como para quienes los cuidan, ya que cada niño requerirá planes de manejo individualizado durante este tiempo.

Después de ver a un médico, hágase saber a la enfermera o al director de la escuela que su hijo (a) ha sufrido una conmoción cerebral y transmitir cualquier recomendación del médico. Una línea abierta de comunicación sobre el plan del estudiante y un enfoque de "equipo" con comunicación regular son claves para el éxito. Las leyes del estado de Nueva York recomiendan que las escuelas públicas creen un equipo designado para la administración de conmociones cerebrales. Si no hay uno implementado, un equipo simple y eficaz puede incluir al estudiante, quien lo cuida, enfermera de la escuela, administradores de la escuela, y médico del tratamiento.

Las recomendaciones actuales apoyan el regreso a la escuela dentro de los primeros días de la lesión. El médico y el equipo de manejo de la conmoción cerebral de la escuela pueden ayudar a identificar la mejor acomodación posible que permitirán

que el niño asista a la escuela mientras evita los síntomas producido por la lesión. El equipo también puede ajustar y eliminar esas acomodaciones que se han hecho, a medida que el niño se recupera.

Algunos ejemplos de acomodaciones incluyen:

- Reducción del Tiempo de clase
- Llegada más tarde, o salida más temprano
- Establecer descansos durante el día
- Almuerzo en un espacio tranquilo, con un pequeño grupo de amigos
- Usar un gorro o tapones para los oídos, para la luz, o la sensibilidad al ruido
- Instrucciones escritas
- Tareas y exámenes limitados
- Notas de clase o ayudas a la memoria

Cada conmoción cerebral es única y las necesidades específicas del niño deben guiar el proceso para regresar a la escuela. La comunicación regular, la paciencia y el refuerzo positivo ayudarán a apoyar el proceso de recuperación del estudiante.

Para más información sobre los conmociones del cerebro, por favor visite www.cdc.gov/Spanish/.

Safe Kids - New York City

Safe Kids New York City
NYC DOT Safety Education and Outreach
59 Maiden Lane, 34th Floor,
New York, NY 10038
Tel: (212) 839-4750, Fax: (212) 839-4783
Cheryl Johnson and Maria Cruz, Directors



Kim Wiley-Schwartz, Chair
Paula Gannon, Project Manager, Think Safety
Robin Kilmer, Editor, Think Safety
Megan Rakos, Designer, Think Safety
Vectors were created by www.freepik.com

¡SALUDABLE MIENTRAS TE QUEDAS EN CASA!

Por Nevila Bardhi, Coordinadora Comunitaria, NYC Departamento de Salud

Durante COVID-19, los neoyorquinos pasan más tiempo que nunca en sus hogares. Por lo tanto es muy importante que su hogar esté seguro, sin plomo, moho y plagas que puedan dañar la salud, especialmente la de nuestros neoyorquinos más pequeños.

Revisa tu casa para asegurarte de que sea segura. Mira alrededor de tu casa para ver ¿qué puede mejorar? ¿Tienes pintura pelada, agrietada o suelta? ¿Compró alimentos, medicamentos, cosméticos, cerámica, juguetes y joyas fuera del país? Algunos productos de consumo comprados o enviados desde otro país pueden tener plomo, mercurio y arsénico. Para obtener más información sobre estos productos, visite: www.nyc.gov/hazardousproducts. ¿Ves señales de moho? Moho usualmente crece en lugares húmedos y puede ser peludo, viscoso o polvoriento, y vienen en diferentes colores. ¿Ves signos de plagas? Vaya alrededor de su casa y busque por excrementos de cucarachas o roedores, marcas de masticadas en sus muebles de madera, brechas, grietas y hoyos en las

paredes, grifos con goteras y áreas con desorden. Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, tome medidas para protegerse a sí mismo y a su familia:

Mantenga su casa libre de plomo. Dígame a su arrendador que arregle la pintura descascarada, agrietada o suelta, y si no lo hacen, llame al 311 para solicitar una inspección gratuita. Limpie pisos, marcos de la ventana y lugares polvorientos con trapeadores húmedos o paños húmedos al menos una vez a la semana, y quítese los zapatos antes de entrar a su casa. Evite el uso de productos de otros países que puedan contener plomo, como remedios para la salud, especias, cosméticos y polvos religiosos. Recuérdale a su médico que le haga la prueba a sus hijos en busca de plomo en las edades de uno a dos años.

Mantenga su hogar libre de moho y plagas. Si ve gotera de agua, plagas o grandes áreas de moho, informe el problema a su propietario. Llame al 311 si el problema no se soluciona. Si las plagas están invadiendo su hogar; dificulte que se muevan libremente y encuentren alimentos, agua y refugio reduciendo el desorden, aspirando a fondo, lavando superficies duras, sellando grietas y agujeros, manteniendo los alimentos en recipientes sellados y usando botes de basura con tapas ajustadas. Nunca utilice pesticidas ilegales, nieblas, bombas o cebo de roedores suelto, ya que su uso se ha relacionado con intoxicaciones accidentales.

Visite www.nyc.gov/health/healthyhomes para aprender otras formas de mantener su hogar seguro.

PÍDELE AL MÉDICO QUE LE REALICE UN EXAMEN DE DETECCIÓN DE PLOMO A TU NIÑO

El plomo proveniente de la pintura descascarada envenena a los niños.

- Pídele a tu arrendador que repare la pintura descascarada. Así lo dicta la ley.
- Lava los pisos, marcos de las ventanas, manos y juguetes con



HAZLE UN EXAMEN DE DETECCIÓN DE PLOMO EN LA SANGRE A LOS NIÑOS DURANTE EL PRIMER Y SEGUNDO AÑO DE EDAD.
LLAMA AL 311 O VISITA NYC.GOV/LEADFREE PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



ESQUINA DE LIBROS RECOMENDADOS

Por Alexandria Abenshon
Manager, SchoolAge
Children's Programming,
New York Biblioteca Pública

2020 ha visto a muchas personas en todo el mundo pasar mucho tiempo en casa. También Marca una época especial para las mujeres en todo el país: 100 años de sufragio femenino. ¡Qué gran oportunidad para leer sobre las mujeres! Aunque no todas las mujeres recibieron el derecho al voto en 1920, comenzaron las conversaciones que seguimos teniendo hasta el día de hoy. ¡Aquí hay algunos títulos para celebrar a las mujeres y ser tú misma! Por favor manténgase en mente que la mayoría de estos libros solo están disponibles en inglés.



Roller Girl (2019)
By Victoria Jamieson

Esta novela gráfica adquiere una amistad perdida, un campamento y la condena inminente de la escuela secundaria.



Mary Wears What She Wants
(2019) By Keith Negley

Bellamente ilustrada, Negley comparte la historia de Mary Edwards Walker, una doctora que fue arrestada una y otra vez por usar pantalones.



The Oldest Student: How Mary Walker Learned to Read (2020)
By Rita Lorraine Hubbard
Illustrated by Oge Mora

Mary Walker vivió una larga vida, pero lo único que nunca hizo fue aprender a leer, ¡hasta que cumplió 116 años, hecho!



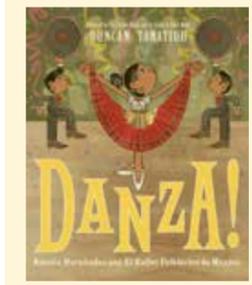
Charlotte the Scientist is Squished (2017) By Camille Andros
Illustrated By Brianne Farley

Cuando sus hermanos y hermanas ocupan DEMASIADO ESPACIO, ¡Charlotte queda aplastada! ¿Podrá su amor por la ciencia ayudarla a resolver su problema espacial?



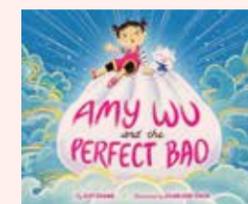
It Began with a Page: How Gyo Fujikawa Drew the Way (2019)
By Kyo Maclear
Illustrated by Julie Morstad

Lea sobre los grandes momentos en la vida de Gyo Fujikawa mientras luchaba por la diversidad racial en los libros ilustrados.



Danza!: Amalia Hernández and Mexico's Folkloric Ballet (2017)
By Duncan Tonatiuh

Sigue el viaje de Amalia por todo México mientras aprende bailes regionales y combina su amor por el ballet tradicional con la danza folclórica.



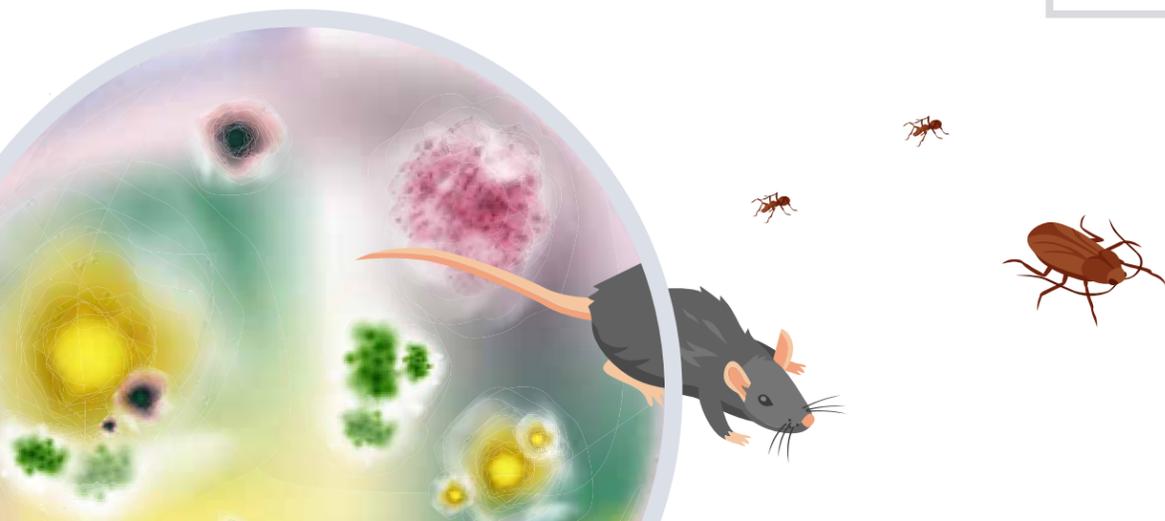
Amy Wu and the Perfect Bao (2019)
By Kat Zhang
Illustrated by Charlene Chua

La familia de Amy hace perfecto bao pero lo que Amy hace siempre sale mal. ¿Alguna vez Amy podrá hacer el perfecto bao?



The Wonderful Things You Will Be (2015)
By Emily Winfield Martin

Este dulce libro ilustrado es entrañable, pero también proporciona una base excelente para construir confianza en sí mismo y celebrar infinitas posibilidades.



FUERA DEL FUEGO Y EN SEGURIDAD

Presentado por el FDNY

El año pasado hubo 66 incendios fatales en la ciudad de Nueva York. A menudo, el único mecanismo de prevención de incendios que las personas tienen en sus hogares son las alarmas de humo y monóxido de carbono. Pero también es esencial tener un plan de escape en caso de una emergencia. Todos en su hogar deben ayudar a hacer el plan y practicarlo regularmente. Como parte de su proceso de planificación de escape, asegúrese de saber si vive en un edificio a prueba de incendio, o si no es a prueba de fuego. Saber si una estructura es a prueba de incendio o no, le ayudará a determinar si debe quedarse o irse dependiendo de las circunstancias del incendio en su edificio. Siempre escuche las instrucciones del Departamento de Bomberos durante emergencias.

PLAN: Camine por su casa e inspeccione todas las salidas posibles. Asegúrese de que

todas las rutas de escape y pasillos estén libres de desorden y almacenamiento. Considere dibujar un mapa de su hogar y asignar dos maneras de salir para cada área de los dormitorios. Si vives en un edificio de apartamentos con tres o más apartamentos, revise su plan de seguridad contra incendios.

- Enseñe a todos en su casa cómo desbloquear y abrir ventanas, puertas y todos los dispositivos de seguridad.
- Recuerde a todos que cierren las puertas detrás de ellos al salir.
- Designe a los miembros de la familia responsables de despertar a niños o adultos mayores.
- Designe un lugar de reunión fuera de su casa.
- Haga hincapié en la importancia de llamar al 911 una vez que esté en un lugar seguro.

PRÁCTICA: Haga que los ejercicios domésticos sean realistas. Dado que la mayoría de los incendios ocurren durante la noche, comience los ejercicios en las áreas del dormitorio y oscurezca su hogar como si estuviera lleno de humo.

- Comience los ejercicios con el sonido de la alarma de humo.
- Practique escapar a través del humo arrastrándose con las manos y las rodillas.
- Siga su plan de escape desde el principio hasta un lugar de reunión asignado fuera de su casa.

EJERCICIO DE PLANIFICACIÓN DE ESCAPE: En el cuadro debajo dibuje un plan para cada nivel de su casa. El dibujo debe incluir todas las ventanas, puertas, escapes de incendios y escaleras. Marque todas las áreas de dormitorio y dibuje flechas que muestren las opciones de escape.

— VENTANA
 → 1RA RUTA DE ESCAPE
 → 2DA RUTA DE ESCAPE
 ■ EXTINGUIDOR DE FUEGO

Para obtener más información sobre seguridad contra incendios, visite www1.nyc.gov/site/fdny/index.page. Para saber si su edificio es a prueba de fuego o no, visite el sitio web del Departamento de Construcción en www1.nyc.gov/site/buildings/index.page o llame al (212) 566-5000.

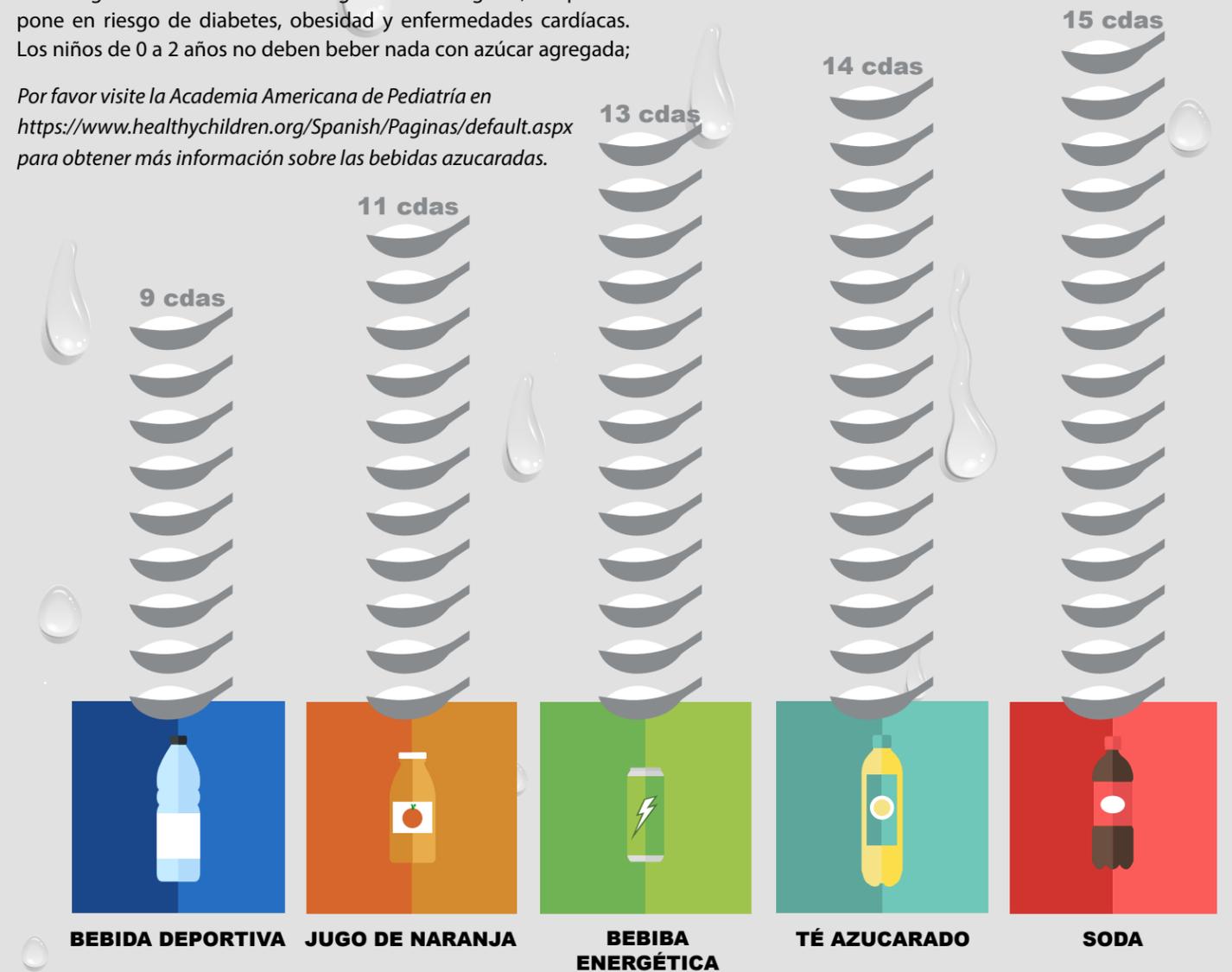
Dulce niño (a) mío (a)

Por Dekeya Slaughter, BSc(Hons), EMT Bellevue Hospital, NYC

Las bebidas azucaradas caen bien en todas las estaciones: chocolate caliente en invierno, jugos de frutas en primavera, limonada endulzada en verano y sidra de manzana caliente en otoño. Pero, ¿qué cantidad de azúcar es demasiada para los niños? ¿Cuál es la diferencia entre "azúcar agregada" y "azúcar natural"? ¿Cuáles son algunas alternativas más saludables?

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) requiere que los productores de alimentos enumeren todos los ingredientes en las etiquetas de las bebidas. Desde las cantidades más altas hasta las más bajas. En otras palabras, si un ingrediente aparece primero, ese es el que el productor de alimentos usa más. Si "azúcar", "azúcar artificial", "sacarosa", "malta", "miel" o "jarabe" son uno de los primeros tres ingredientes, puede suponer que la bebida no es saludable. Esto se debe a que el azúcar agregada hace que los cuerpos de los niños produzcan triglicéridos que permanecen en el hígado o en el torrente sanguíneo como grasa; lo que los pone en riesgo de diabetes, obesidad y enfermedades cardíacas. Los niños de 0 a 2 años no deben beber nada con azúcar agregada;

Por favor visite la Academia Americana de Pediatría en <https://www.healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx> para obtener más información sobre las bebidas azucaradas.



La información en el gráfico de barras se puede encontrar en el sitio i.childrens.com/health-wellness/effects-of-sugary-drinks-on-your-childs-health-infographic

esto incluye leche con chocolate, refrescos, y la mayoría de los jugos de frutas. Los niños de 2 a 18 años deben consumir menos de seis cucharaditas (aproximadamente 25 gramos) de azúcar agregada por día. Los padres deben revisar las etiquetas de las bebidas para saber el tamaño de las porciones.

Como padres, tendemos a pensar que los jugos de frutas son saludables, pero no son un sustituto de la fruta entera. Los jugos de frutas comprados en la tienda tienen azúcar artificial, conservantes y otros aditivos que pueden hacerlos tan poco saludables como los refrescos. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) no recomienda el jugo de frutas para niños menores de 12 meses, y recomienda el jugo fresco o reconstituido como parte de una dieta saludable para niños mayores de 12 meses.

Como padres, queremos que nuestros hijos estén saludables. La mejor manera de enseñarles es modelando comportamientos saludables. Intente reemplazar las bebidas azucaradas con agua, simples o gaseosas, con fruta adicional o heladas en un día caluroso. Los jugos recién exprimidos son alternativas sabrosas, sin las calorías o conservantes añadidos.

Cuide sus cabezas

Por Robert Curran, Coordinador y Enlace de Prevención de Lesiones, Programa de Trauma

Según el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, cualquier hospital en el estado de Nueva York podría tratar un promedio de 18 bebés todos los días debido a una caída involuntaria. Un bebé cada día se lesionará lo suficiente como para requerir hospitalización. Estas lesiones resultaron de actividades tales como subir a los muebles, jugar cerca de una ventana no asegurada, caerse de las escaleras, caerse de los brazos de un cuidador o jugar en patios de recreo. La buena noticia es que usted, como padre o cuidador, puede desempeñar un papel importante en la prevención de lesiones por caídas en el hogar.

Podemos prevenir muchas lesiones en la cabeza haciendo lo siguiente:

1 Instale correctamente los protectores de ventanas para evitar caídas involuntarias de ventanas. Recuerde, los niños pequeños pueden empujar sillas u objetos y subirse para mirar por la ventana. ¿Necesita un protector de ventana? Por favor Visite www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/window-guards.page o llame al 311 para obtener más información.

2 Mantenga a los bebés y niños pequeños abrochados cuando use sillas altas, cargador de bebés, columpios o cochecitos. Cuando coloque a su bebé en un cargador, recuerde colocarlo en el piso, no encima de una mesa u otro mueble. Si usa un dispositivo para bebés como un portabebés o un cargador del cuerpo, asegúrese de que el dispositivo sea apropiado para la altura y el peso del bebé y de que se use correctamente para evitar que el bebé se resbale.

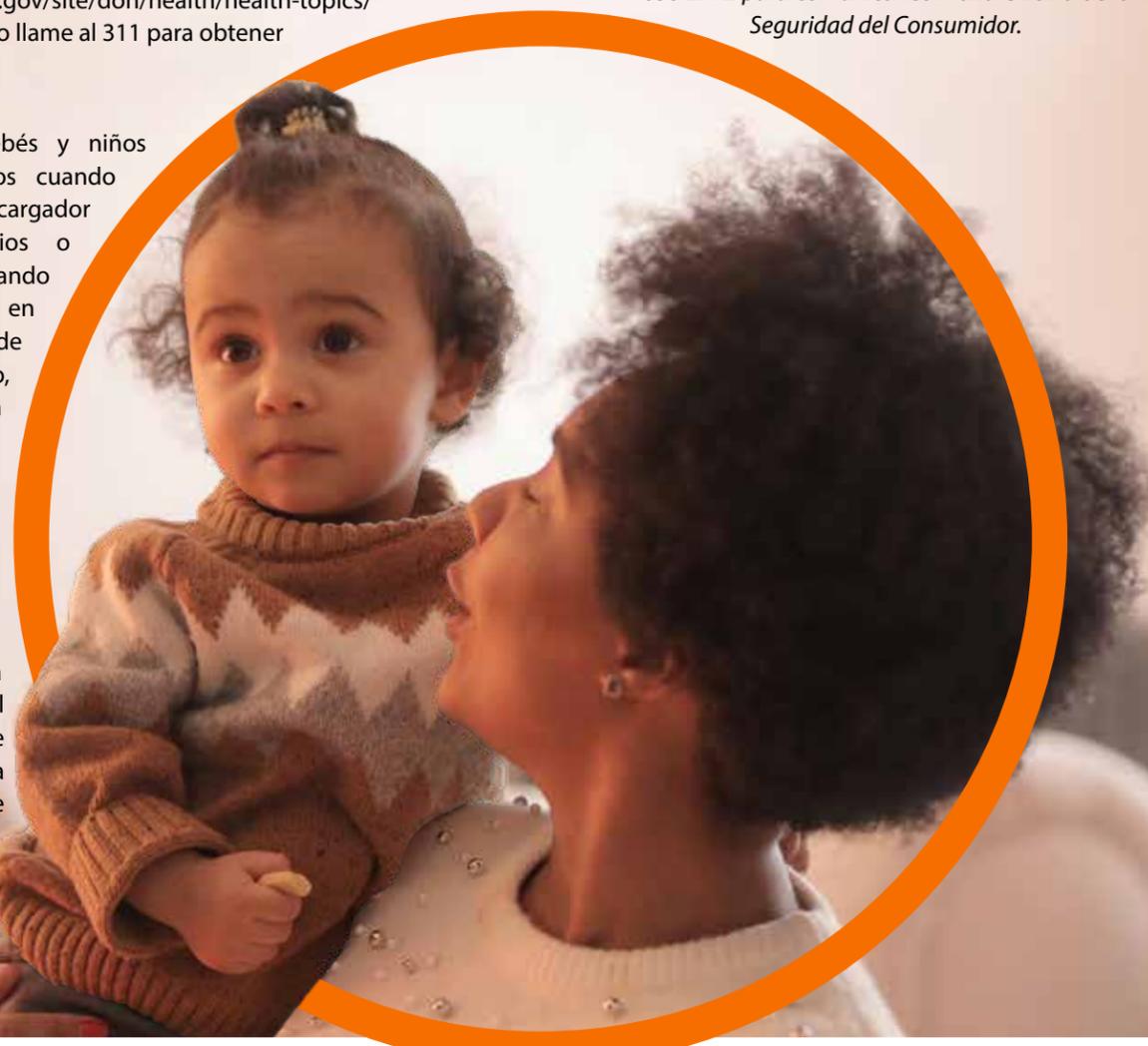
3 Utilice puertas de seguridad aprobadas en la parte superior e inferior de las escaleras y fíjelas a la pared, si es posible.

4 Coloque al bebé nuevamente en su cunita o cuna cuando usted sienta sueño. Muchas lesiones en la cabeza ocurren como resultado de que el cuidador se duerme y el bebé se caiga de sus brazos.

5 Asegure los televisores y muebles a la pared con monturas, soportes, abrazaderas, anclas o correas de pared para evitar que se caigan.

Los padres y cuidadores deben sentirse absolutamente cómodos llamando al 911 por cualquier caída o lesión en la cabeza. Llamar al 911 no significa automáticamente un viaje al hospital. El equipo de ambulancia tiene mucha experiencia con lesiones y siempre puede comunicarse con un médico del departamento de emergencia. El médico puede analizar las mejores opciones, incluyendo el transporte a un centro de traumatología pediátrica, sala de emergencia local o un seguimiento con su propia clínica o pediatra. Si se ha producido una lesión grave en la cabeza, el tiempo es esencial.

Para obtener más información sobre muebles fijos, llame 800 638 2772 para comunicarse con la Oficina de la Seguridad del Consumidor.



Conoce a tu VECINO TRAVIESO



Por Julia R. Glauboch, RN Departamento de Cirugía, División de Trauma Staten Island University Hospital

Llamados el panda de la basura por sus detractores y Procyon lotor por científicos, los mapaches son criaturas adaptables y pueden vivir en una serie de lugares, incluyendo en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York. Habitando los patios, áticos y paredes de la gente. Son fácilmente identificados por su cola tupida a rayas y una máscara negra de piel alrededor de sus ojos. Los mapaches son del tamaño de perros pequeños, y al igual que los perros pequeños de los que su hijo podría incluso querer acariciarlos, pero este es un animal del que la gente y sus mascotas deben mantenerse alejados.

Los mapaches son portadores de rabia, gusanos redondos y otras enfermedades. Los mapaches infectados pueden transmitir la rabia a personas y mascotas a través de mordeduras y arañazos. Un mapache rabioso puede parecer enfermo o herido, convulsionar o temblar incontrolablemente, puede parecer inestable en sus pies, o actuar inusualmente amigable o agresivo.

SI TE MUERDE O TE RASCA UN MAPACHE, lávase bien la herida con agua y jabón. Visite la sala de emergencias o consulte a su médico lo antes posible. Llame al 311 para reportar un mapache enfermo o si el mapache te rasca o muerde a ti, o a tu mascota. Los dueños de mascotas deben asegurarse de que sus perros o gatos tengan vacunas antirrábicas actualizadas.

PARA EVITAR QUE LOS MAPACHES ENTREN A SU CASA, siempre alimente a las mascotas en el interior. Mantenga limpios los contenedores de basura y reciclaje y use tapas ajustadas. Inspeccione su propiedad y selle todas las aberturas, reemplace las pantallas rotas y repare las ventanas rotas, recorte las ramas de los árboles del patio trasero y cerca en áreas debajo de las cubiertas.

PARA DESHACERSE DE LOS MAPACHES, que viven en una casa, utilice luces brillantes o intermitentes, o música o sonidos fuertes, y olores desagradables (pruebe un tazón de vinagre de sidra); o contrate un operador profesional con licencia de molestias causadas por animales silvestres en su área, visitando el Departamento de Conservación Ambiental en dec.ny.gov. Nunca intente atrapar, enjaular o reubicar a un mapache.

PARA EVITAR QUE LOS MAPACHES REGRESEN, inspeccione todas las áreas sospechosas y selle permanentemente todas las entradas para evitar el acceso a alimentos y refugio; realice controles regulares para asegurarse de que no haya nuevos agujeros o aberturas.

Para obtener más información sobre mapaches, rabia y protección de su hogar de plagas, llame al 311 o visite nyc.gov/health/rabies.



LA GRANDIOSO DE ESTAR DENTRO DE LA CASA

Por ROBIN KILMER, COMMUNITY COORDINATOR, NYC DOT

Dicen que se necesita un pueblo para criar a un niño-- familiares, amigos, vecinos y más. De vez en cuando nos desconectamos de ese pueblo y nos encerramos en los confines de nuestras casas debido a una tormenta de nieve o un día lluvioso. Este año, millones de estadounidenses se han quedado en casa durante mucho tiempo para evitar COVID-19, y han tenido que aprender rápidamente cómo quedarse encerrados en casa con sus hijos. Aquí hay algunas ideas sobre cómo yo lo he logrado con mi hijo.

1. Cocine algo con su hijo, ya sea que realmente estén ayudando o simplemente "ayudando". Si su hijo invierte esfuerzo en su cena, ¡hay más posibilidades de que se lo coma! Sí, habrá desorden, ¡pero sin desorden no hay progreso! ¡Si no le enseño a mi hijo a cocinar, nunca podrá prepararme una cena!

2. Bailar. ¿No cree que puede bailar? A sus hijos no les importa (siempre que sean menores de 12 años). Pueden crear la lista de canciones juntos. Permítales elegir algunas canciones, pero no todas o incluso la mayoría, por el bien de su cordura. Bailar es una excelente manera de quemar energía.

3. Tener un proyecto de construcción. Mientras tengas algunas piezas de muebles y una manta, puedes hacer una fortaleza. Mi niño pequeño hace túneles y puentes colocando nuestras almohadas de sofá sobre algunas sillas. Recuérdele amablemente que es posible que no tenga ganas de dejar que creen una gran fortaleza como Fort Knox si es usted quien tiene que limpiar cuando terminen.

4. Dele un baño a los juguetes. Un balde grande o incluso una olla se pueden convertir en una bañera para todos los juguetes de plástico sucios de su hijo. Es el lavado de autos, el lavado de los dinosaurios mascotas, o como sea que su hijo quiera llamarlo. Asegúrese de colocar el balde o la olla sobre una toalla para mitigar las inundaciones.

5. Mira los animales y el arte. Muchos zoológicos, incluidos el Zoológico del Bronx y el Zoológico Nacional Smithsonian, tienen cámaras web para que el público pueda ver leones marinos, cachorros guepardos, topos desnudos y más. Los museos también se han abierto para visitas virtuales y ponen sus colecciones en línea. Google Arts and Culture es un buen lugar para encontrar las colecciones que estás buscando.

Vea la cámara de animales del Zoológico del Bronx en bronzoo.com/virtual-zoo/live-cams. Para ver la cámara de animales en el zoológico Smithsonian, visite nationalzoo.si.edu/webcams.

Echa un vistazo al arte en artsandculture.google.com.



Panqueques para la Victoria



Por Robin Kilmer, Community Coordinator, NYC DOT



INGREDIENTES SECOS

1/2 taza de harina de maíz

1 taza de harina de avena * (o harina normal o harina de espelta)

1/2 cucharadita de levadura en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Varias pincas de sal

Varias pincas de canela

* ¿No tienes harina de avena? ¡Vierta avena arrollada o avena rápida en un molinillo de café!

INGREDIENTES HÚMEDOS

1 huevo

1 taza de yogurt, preferiblemente vainilla o natural, pero cualquier sabor funciona **

3/4 taza de leche **

1-2 cucharadas o más de miel, jarabe de arce o azúcar

Mantequilla o aceite de coco

** El yogurt y la leche se pueden usar indistintamente si tienes más de uno que del otro. El requesón e incluso la compota de manzana pueden ser buenos sustitutos.

Uno de los alimentos más fáciles y agradables que puedes hacer son los panqueques. Muchos consumidores de panqueques los obtienen en su restaurante favorito o de una mezcla de panqueques, pero hacerlos desde cero es una actividad de trabajo en equipo que puede ofrecer al niño la oportunidad de desarrollar habilidades de coordinación mano-ojo, aprender sobre fracciones y la importancia de seguir instrucciones

La harina, los huevos y la leche son ingredientes estándar, pero los panqueques son flexibles y la creatividad le ahorrará un viaje a la tienda.

Cada vez que hago panqueques me aseguro de incluir a mi hijo de dos años. Aquí está una de nuestras recetas favoritas de panqueques:

1. Siempre mido los ingredientes secos y dejo que el niño los ponga en el tazón. Pongo los ingredientes húmedos y él los mezcla antes de que yo intervenga. Sé que la masa tiene la consistencia adecuada si gotea de mi cuchara como un helado espeso y derretido. Siempre frío un panqueque de prueba para ver si necesito agregar más cosas dulces.

2. Asegúrese de que su llama esté entre media y baja. La mantequilla o el aceite de

coco deben chisporrotear cuando lo pones en el sartén.

3. No debería tomar mucho tiempo para que tus panqueques estén listos para voltearse. Si ve un montón de pequeñas marcas en su masa, eso generalmente significa que estará listo para voltearse pronto, pero reviso la parte inferior para asegurarme. Si el panqueque no ofrece resistencia cuando lo levanto con la espátula, eso significa que está listo para voltear. ¡Solo necesitará un momento en el segundo lado antes de que esté listo, y listo para comer!

Mantenga Seguridad, dentro y alrededor de Camiones

Una de las primeras muertes de peatones en el 2020 fue un niño de Queens de diez años que fue atropellado por un camión de basura cuando caminaba a la escuela con su madre. La muerte del niño no es la primera, ciertamente no es una novedad, y está en consonancia con una tendencia del 2019 que muestra que los camiones están desproporcionadamente representados en las muertes por accidentes de tránsito. El año pasado, 30 peatones y ciclistas murieron en colisiones con camiones según datos del Departamento de Transporte de la Ciudad de Nueva York y el Departamento de Policía de la Ciudad de Nueva York.

Eche un vistazo a lo que está haciendo el DOT para que las calles sean más seguras:

- Muchos peatones y conductores son conscientes de que los camiones y autobuses tienen puntos ciegos, pero no están muy seguros dónde. Desde el 2011, la Oficina de Carga y Movilidad del Departamento de Transporte, ha organizado eventos de Truck's-Eye-View. El programa de DOT Trucks Eye View (TEV) enseña a ciclistas y peatones sobre los puntos ciegos alrededor de camiones. En estos eventos, se invita al público a observar los camiones de cerca- tan cerca como el asiento del conductor, donde ellos tienen una mejor idea sobre la ubicación los puntos ciegos. Entre los años 2017 y 2019, la iniciativa de divulgación de Truck's Eye View ha llegado a más de 8,000 neoyorquinos en eventos comunitarios en toda la ciudad.
- Hay 1,257 camiones en la flota del DOT. Como parte de su capacitación, los conductores de la flota del NYC DOT ahora deben ver "I See You", un video de capacitación que ofrece las mejores prácticas para los conductores de camiones.
- La Oficina de Investigación, Implementación y Seguridad de DOT instaló tratamientos para reducir la velocidad al girar 330 intersecciones en toda la ciudad entre 2016 y 2018. Uno de esos tratamientos son los reductores de velocidad de goma para fomentar giros más seguros por parte de los conductores de todos los vehículos, incluyendo los conductores de camiones y autobuses.
- DOT ha instalado salvaguardas para camiones en su flota de vehículos. En el 2019 se instalaron 758 protectores laterales. Los protectores laterales ayudan a evitar que los peatones, ciclistas y motociclistas sean atropellados por las ruedas traseras del camión.

