

## se prudentes del principio



### use un casco.

Todos los años, cerca de 130,000 niños sufren

lesiones en la cabeza cuando andan en bicicleta.

Un casco puede proteger a su niño de una lesión

grave, incluso fatal. Por eso, enséñeles a sus niños

a "ser prudentes del principio".

## se sensato. use un casco.

Un casco puede reducir en hasta un 85% la posibilidad de lesiones graves en la cabeza o cerebro. Así que... siga estas reglas sencillas y sea sensato cuando anda en bicicleta:

1. Cómprale un casco con certificación CPSC a su familia. En los negocios de bicicletas y en algunas tiendas de descuentos, de departamentos o de juguetes, lo conseguirá en tamaños adecuados para adultos, niños e infantiles.

2. Lidere con el ejemplo. La mejor forma de conseguir que sus niños usen un casco es que lo use Ud. mismo.

3. Verifique que su familia use los cascos correctamente. Un casco mal usado no ofrece ninguna protección. Los cascos deben:

- Quedar bien ajustados, pero cómodos;
- ser usados de manera que las tiras formen una "V" debajo de la oreja;



- adaptarse de forma que el borde sea paralelo al suelo;
- y queden a 1 ó 2 dedos sobre las cejas.



4. Ande seguro y... ¡diviértase!

**ESTAMOS AQUI.** DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
Gobernador Tom Ridge

**Para su salud, la de su familia y su comunidad.**