

Seguridad para su Niño con Necesidades Especiales de Salud en los Parques de Juegos

Usted puede ayudar a su niño(a) a divertirse y a estar completamente seguro(a) en los parques con juegos. Hable con sus terapeutas, maestros, doctores y otros proveedores de cuidado acerca de las necesidades únicas y especiales de su hijo(a). Pregunte a otros padres acerca de ideas y juegos que les incluyen. Aquí le damos algunas ideas que pueden ayudarle.

Supervise todo el tiempo:

La presencia de una persona adulta es necesaria para vigilar que no haya peligro y ayudar en las actividades del juego cuando se necesite.

- Supervise a su hijo(a) en forma activa.
- Busque maneras que puedan ayudar a su hijo(a) a disfrutar los juegos con que se cuenten.
- Remueva cintas o ropa que pueda convertirse en un peligro de asfixia ó determine cuando no puede jugar con un juego.
- Busque a su hijo(a) un compañerito de juego. Puede verificar si hay un Club de niños y niñas, si cuentan en su área con una sucursal de ARC, United Way, en la iglesia, escuela, YMCA, campamentos y otros grupos en la comunidad. Busque si hay programas para hacer amigos, cuidadores especiales de niños o jóvenes adultos que estén interesados.

Haga que su niño(a) juegue en los juegos que son apropiados a su desarrollo y edad:

Los juegos en los parques están diseñados para las diferentes habilidades y los niveles de desarrollo. Busque parques que tengan juegos diferentes para niños más pequeños (2 a 5) y niños en edad escolar (5 a 12).

- Hable con los cuidadores de su hijo(a) acerca de cómo hacer que en forma segura su niño juegue en las actividades a su máximo potencial.
- Tenga cuidado cuando su niño intente cosas o juegos nuevos.
- Hable con su hijo(a) acerca de la importancia de la seguridad.
- Busque las áreas de juego en donde su hijo(a) pueda resbalarse, escurrirse o subirse por sí mismo(a).
- Lleve juegos para jugar con la arena, carritos y trocas, así como otros juguetes. Su hijo(a) tendrá con que jugar y otros niños pueden interactuar también.

Las caídas pueden ser amortiguadas en superficies más suaves:

Más del 70 por ciento de las heridas en los parques son debidas a las caídas. Evite parques que tengan superficies de concreto, asfalto, zacate, tierra aprisionada o piedras. Las superficies que son adecuadas deben tener tapetes de caucho, arena o grava de madera.

- Esté preparada(o) para una emergencia. Traiga su equipo de primeros auxilios.
- Sepa donde se encuentra el teléfono y tenga sus teléfonos de emergencia a la mano.

La seguridad de los juegos

Cheque que los juegos estén bien sujetos al piso y que todos los juegos estén en condición de ser usados.

- Asegúrese que los espacios de los juegos sean menores de 3.5 pulgadas o mayores de 9 pulgadas para evitar que los niños(as) puedan atorarse en los hoyos. Asegúrese también que el material de relleno de las superficies sea de 12 pulgadas de profundidad.
- Enseñe a su hijo(a) a jugar los juegos en forma segura.
- Invite a su hijo a jugar en los juegos que son adecuados a su desarrollo.
- Fíjese bien que no estén descompuestos o que les hagan falta partes.

Adaptado del Programa Nacional de Seguridad en los parques "manteniendo a los niños SEGUROS, una lista rápida para los padres."

¿Está este parque seguro y listo para mi hijo(a) con necesidades especiales?

El Acta de los americanos con incapacidades (The Americans with Disabilities Act (ADA) requiere que los parques sean accesibles. La siguiente guía le ayudará a darse cuenta si el parque es accesible y seguro para su hijo(a) y qué hacer en caso que no lo esté.

ADA esta acta requiere que:

- Niños(as) que usan silla de ruedas puedan moverse alrededor del parque y los senderos hacia las áreas de juego.
- Existan rampas para transferir con topes para evitar el deslizamiento y pasamanos de manera que los niños(as) puedan tener acceso a los juegos que están mas altos.
- Existan juegos separados para todos los niveles de desarrollo.
- Los juegos del parque y las superficies tengan buen mantenimiento.
- Exista espacio para que los adultos puedan ayudar a los niños(as) en los juegos.
- Todas las aperturas en juegos con plataformas elevadas sean limitadas en anchura.
- Existan áreas para que los niños(as) que estén en silla de ruedas puedan divertirse con cosas manuales.

Si el parque no es seguro, vayan a otro parque. Para que se hagan cambios en el parque, usted puede:

- Contactar al dueño u operador del parque.
- Crear un grupo de voluntarios que estén interesados.
- Reunir la información necesaria e identificar cuál es el problema.
- Desarrollar un plan para mejorar la seguridad del parque.
- Buscar nuevos juegos y tipos de superficies.

Para la guía del ADA:

- US Access Board, Guía para las áreas de juego ("Play Area Guidelines") en el Internet
<http://www.access-board.gov>
(800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
- Centro Nacional de discapacidades y actividades físicas. Volante de información para "diseñar áreas Accesibles de juego".
- National Center on Physical Activity and Disability
Fact sheet on "Designing Accessible Play Areas"
Information about specific sports
<http://ncpad.cc.uic.edu/>
(800) 900-8086 (voice and TTY)

Para ayuda en planear un parque accesible y seguro:

- Programa Nacional para la seguridad de los Parques. "The National Program for Playground Safety"
<http://www.uni.edu/playground>
(800) 554-PLAY
- Boundless Playgrounds
<http://www.boundlessplaygrounds.org/>
(860) 243-8315

Otros Recursos:

- Goldberg, B. (1995). Sports and Exercise for Children with Chronic Health Conditions. Champaign, Illinois: Human Kinetics. ISBN0-87322-873-1
- Grosse, S.J. & Thompson, D. (Eds.). (1993). Play and Recreation for Individuals with Disabilities: Practical Pointers. Reston, Virginia: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. ISBN: 0-88314-554-5.
- Randasso, D. & Corless, K. (1998). Activity for Everyone - Children of all abilities in a regular physical activity program: A Hands-On Lesson Plan Book. American Association for Active Lifestyles and Fitness. ISBN: 0-88314-650-9.
- Thompson, D. and Hudson, S. (Spring 2001). "Access for All: ADA and Playground Surfacing Requirements." The Play Book. Salt Lake City, UT: National Playground Contractors Association, 16-17.

Esta información ha sido revisada por proveedores de salud y el Hospital Infantil. Sin embargo, las necesidades de su niño(a) son únicas. Antes de actuar o confiarse de esta información favor de contactar a los proveedores de salud de su niño(a).

Para Mayor información, contacte a:

- <http://www.cshcn.org>
- Su proveedor de cuidados para la salud
- Línea de Recursos del Hospital Infantil
Children's Resource Line (206) 526-2500 o 1-877-526-2500
Línea gratuita para Washington, Alaska, Montana, e Idaho e
<http://www.seattlechildrens.org>

Center for Children with Special Needs
A Program of

Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

Children with Special Health Care Needs Program
Washington State Department of
Health

