

04

PELIGROS EN ...

Autor: María Jesús Esparza

EL HOGAR

LA CALLE

EL DEPORTE

UN INCENDIO

BIBLIOGRAFÍA

04

PELIGROS EN...

Autor: María Jesús Esparza

INTRODUCCIÓN

Las circunstancias o el entorno que rodean al niño, determinan a qué riesgos está expuesto en cada momento. Por ello, en este capítulo vamos a repasar los lugares donde el niño pasa gran parte de su tiempo, que son distintos dependiendo de la edad del pequeño.

De esta forma, es en el hogar donde ocurren la mayor parte de las lesiones en niños lactantes y preescolares: repasaremos las habitaciones de la casa y los riesgos a evitar en cada una de ellas. El niño mayor pasa mucho tiempo en la escuela y también en las actividades deportivas: veremos cuáles son los peligros en estos entornos.

La calle es un lugar obligado de paso, y también de recreo en muchas ocasiones, para niños de todas las edades, por lo que también será objeto de un apartado en este capítulo, donde la educación del peatón es fundamental.

Finalmente dedicaremos unas palabras a la actuación en caso de incendio, circunstancia de gran trascendencia y gravedad que conviene manejar con acierto.

- El hogar
- En la calle
- El deporte
- La escuela
- Un incendio

PELIGROS EN EL HOGAR

La casa debe prepararse para acoger al nuevo inquilino, el hijo. Y se tiene que ir adaptando según el niño crece, porque las medidas de seguridad dependen de la edad del niño, de sus habilidades y destrezas, de su curiosidad y de su intrepidez.

Podemos hacer un repaso por habitaciones. Aunque en todas ellas pueden darse lesiones, las más frecuentes ocurren en la cocina.

La cocina

Superficies calientes

- la tapa del horno, sobre todo cuando éste es bajo, puede quemar sus manitas al apoyarse.
- la encimera de vitrocerámica, las placas eléctricas y los quemadores de gas pueden estar muy calientes durante unos minutos después de apagarlos.

Líquidos calientes

- debemos utilizar los fuegos de atrás con los mangos de cazos y sartenes hacia atrás, para evitar que el niño los vuelque cuando contienen agua, aceite, caldo hirviendo, etc.



- no debemos cocinar con el niño en brazos, ni llevarlo en brazos cuando transportamos líquidos calientes de un sitio a otro.
- comprobar que su leche, su sopa y su comida en general, no esté demasiado caliente cuando se la demos.

Fuego

- no dejar al alcance de los niños cerillas o mecheros.
- se deben adquirir mecheros con mecanismo de seguridad para niños.
- nunca debe usarse un mechero o encendedor como diversión para los niños, ya que lo verán como un juguete o intentarán utilizarlo sin supervisión.

Objetos que cortan o de cristal

- los cuchillos y tijeras deben guardarse en un lugar donde no alcance un niño pequeño.
- es preferible utilizar vasos y platos irrompibles para los niños.
- si se ha roto algún vaso o plato, tener un cuidado exquisito al retirarlo no dejando que camine el niño descalzo.

Comida de consistencia dura

- a los niños por debajo de los 3 años no se les debería dar alimentos duros difíciles de masticar, del tipo de zanahoria cruda, frutos secos, pedazos de carne si no está cortada muy pequeña o desmenuzada, lo mismo el jamón serrano o el lomo embuchado.
- no debe permitirse a los niños correr con la comida en la boca o reírse con la boca llena, para evitar atragantamientos.

Aparatos eléctricos

- la cocina está llena de pequeños electrodomésticos, todos ellos con sus enchufes, sus cables, y sus alargaderas en ocasiones. No se debe dejar que niños demasiado pequeños los manipulen.
- no se deben dejar nunca enchufados electrodomésticos con cuchillas (batidoras, picadoras,...), ya que el niño podría pulsar el botón de activación y cortarse.
- cuando son más mayores tiene que enseñarles a utilizarlos de forma segura: con las manos secas, desenchufarlos para desmontarlos y limpiarlos (por ejemplo un exprimidor).
- los cables deben estar en buen estado.
- no se deben sobrecargar los enchufes múltiples .
- los enchufes que no se usen deben permanecer tapados.

Productos de limpieza

- deben permanecer siempre fuera del alcance de los niños.
- nunca se tiene que guardar un producto tóxico en un envase de agua, refresco, etc.
- no se debe dejar a un niño pequeño junto a un envase abierto de detergente, utilice la cantidad que necesite y ciérrelo inmediatamente.

- las cápsulas de detergente líquido para lavadoras o lavaplatos son especialmente peligrosas porque se deshacen instantáneamente liberando su contenido si se las ponen en la boca. Su contenido resulta especialmente tóxico.



El baño

La bañera

- nunca deben estar los niños solos en la bañera, sobre todo si alguno de ellos es aún menor de dos años.
- los asientos o anillos para que se mantengan sentados dentro del agua no son elementos de seguridad, no se les puede dejar solos aunque estén en un asiento o anillo de baño: se pueden soltar las ventosas, se pueden escurrir por debajo quedando atrapados bajo el agua,...
- se debe comprobar la temperatura del agua del baño antes de introducir al niño.
- si es posible, hay que regular la temperatura del agua caliente a un máximo de 50 °C.
- conviene usar algún sistema antideslizante en la bañera y también en el suelo para evitar resbalones con los pies húmedos.

Aparatos eléctricos

- es recomendable tener mucho cuidado con los aparatos eléctricos (secadores de pelo), y no deben manipularse con las manos húmedas.
- deben desenchufarse los aparatos eléctricos que se utilizan en el baño cuando se termina de usarlos (secadores, maquinillas de afeitar) y guardarlos.

Los medicamentos (es costumbre guardarlos en el baño)

- deben guardarse en un armario con llave.
- se deben dosificar con jeringuilla o dosificador específico, no utilice la cubertería normal, pues son muy frecuentes los errores de dosis.
- conviene anotar la dosis de los antitérmicos en la caja para evitar errores.
- es recomendable conservar los prospectos, ya que pueden ayudar a resolver dudas (para qué era un medicamento, qué efectos secundarios puede producir,...).
- no hay que dejar envases de medicinas en la mesilla de noche de un adulto, los niños son muy curiosos.
- nunca debe decirse a un niño que las medicinas son caramelos para que se las tome mejor.



El dormitorio infantil

La cuna

- la postura más segura para dormir es boca arriba. La postura de lado es inestable y por lo tanto menos segura.
- no debe haber objetos blandos en la cuna (cojines, peluches grandes, protectores de espuma, edredones...).
- los protectores, aparte de ser objetos blandos, que se sujetan con cintas, pueden servirle al niño para trepar. No deben utilizarse.
- los cojines para evitar la plagiocefalia (aplanamiento de la cabeza) no han demostrado eficacia y pueden ser peligrosos.
- no debe colocar cintas en la ropa de cama, podrían producirle asfixia.

- no hay que colocar la cuna junto a una cortina si ésta tiene cordones como tiradores, o junto a cintas de persianas.
- las cunas deben seguir la normativa europea (EN 716-1:2008: - Mobiliario. Cunas y cunas plegables de uso doméstico para niños).
- el espacio entre los listones será inferior a 6 cm.
- no debe haber hueco entre el colchón y las barras, si éste es de más de dos dedos podría atraparle la cabeza.
- cuando el bebé sea capaz de sentarse por sí mismo, ajuste el colchón a una posición inferior. Cuando el bebé pueda permanecer de pie, asegúrese de bajar el colchón a su nivel más bajo y cuando mida 90 cm de altura o el rail le llegue a la altura del pecho, cambie la cuna por una cama.

El cambiador

- el lugar más seguro para cambiar al bebé es en una colchoneta en el suelo.
- si se utiliza cambiador no se deben apartar las manos del bebé en ningún momento y si el cuidador ha de desplazarse para alcanzar algo, debe llevar al niño consigo.

La cama

- en general, cuando el niño mide más de 90 cm es el momento de pasarlo a una cama.
- para evitar caídas hasta que el niño se acostumbre, puede ser útil colocar algún tipo de barandilla.
- el suelo se podría proteger con algún tipo de alfombra o moqueta.
- el colchón debe quedar ajustado para que no haya huecos alrededor.

La litera

- un niño de menos de 6 años no debería dormir en la cama de arriba de una litera.
- las escaleras deben estar bien sujetas.
- el somier de arriba debe estar bien sujeto para que no pueda desmoronarse al golpearlo desde abajo.
- la cama de arriba debe tener barandilla protectora a los cuatro lados, de por lo menos 16 cm de altura, y cuyas barras estén separadas menos de 7 cm.
- el espacio entre el bastidor de la litera y el colchón, debe ser inferior a 7,5 m.
- no deje jugar a los niños de forma imprudente en la litera.
- debe evitar que haya cordones o cintas colgando de la litera, pueden darse ahorcamientos.
- el suelo bajo una litera debe ser de moqueta o estar protegido con algún material antichoque.

Las estanterías

- deben estar fijadas a la pared para evitar que se vuelquen.

Las ventanas

- es recomendable dotarlas de elementos de seguridad para que no se puedan abrir totalmente.

- se pueden instalar, alternativamente, mallas de seguridad que deben ser muy sólidas para que soporten el peso del niño en caso de que se apoye.
- no debe colocar muebles o camas debajo de las ventanas, sobre todo si éstas no están protegidas.

Las puertas

- conviene colocar elementos de protección para que no se cierren completamente.
- es recomendable vigilar las manitas de los niños, tanto en el borde de la puerta como en el quicio.

La ropa de los niños

- debe evitarse el uso de cintas, cordones, lazos,...
- la ropa de los bebés no debe tener botones en la parte anterior, en cualquier caso repase su ropa para que no se desprendan los botones (peligro de atragantamiento).
- no se deben adquirir camisetas u otra ropa con aplicaciones metálicas, lentejuelas, etc. que se puedan desprender.
- no debe poner al niño joyas: pulseras, collares, anillos...por peligro de asfixia y estrangulamiento.
- en los zapatos es preferible utilizar cierres con velcro o hebillas mejor que cordones.

Chupetes y sonajeros

- su fabricación debe ajustarse a las normas de seguridad europeas, no deben adquirirse en comercios que no ofrezcan garantías.
- no se deben usar chupetes con cadena o cinta.
- deben ser suficientemente sólidos para que no se desprendan partes pequeñas que pueden ser motivo de asfixia.

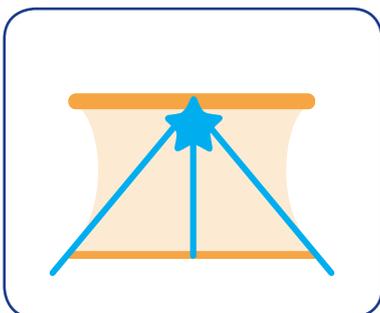
Los juguetes

- conviene adquirirlos en comercios de confianza, de este modo se asegura de que cumplen las normas de seguridad y están homologados.
- debe comprobarse que la edad del niño es la que marca el fabricante para ese juguete, sobre todo tiene relación con el tamaño de las piezas para evitar atragantamientos en niños pequeños.
- si tienen pilas, el departamento de las pilas debe ser a prueba de niños.
- si los juguetes están deteriorados deben retirarse, podrían tener bordes cortantes, piezas que se sueltan, departamentos de pilas poco seguros,...

La sala, zona de estar, comedor

El parque o corralito

- debe estar fabricado según las normas europeas de seguridad.
- la red debe tener agujeros de tamaño inferior a 7 mm para que los botones de la ropa del niño o cualquier otra pieza pequeña no se queden enganchados en ella.
- los espacios entre las barras en un parque de madera, no deben superar una anchura de 6 cm.



- la colchoneta de la parte inferior debe encajar perfectamente, sin holguras.
- la red no debe tener roturas.
- no deben ponerse juguetes grandes, protectores acolchados o cajas dentro del parque. El niño podría subirse a ellos y salirse.
- no debe atarse ningún juguete con cuerdas o lazos en el parque para evitar el riesgo de estrangulamiento.
- si se trata de un parque plegable, debe comprobarse que el mecanismo de bloqueo está perfectamente seguro para que no se pliegue con el niño dentro.

La trona

- el niño debe estar sujeto con el cinturón de la trona y la correa entre las piernas.
- no debe dejarse al niño solo mientras está en la trona, podría levantarse y caer.
- es recomendable adquirir una trona pesada y con base ancha para que tenga una buena estabilidad.
- las bandejas correderas pueden lesionar los dedos del niño.
- la trona debe mantenerse alejada de paredes, puertas, ventanas, cuerdas de persianas o cortinas y electrodomésticos.
- no debe permitirse a niños mayores subirse a la trona o colgarse de ella cuando el niño se encuentre sentado en ella, puesto que es posible que ésta se vuelque.

La televisión

- conviene evitar que el niño se apoye en la televisión, que la toque, que la chupe, etc.
- no se le debe dejar jugar con el mando de la televisión, ya que lleva pilas, y al no ser considerado un juguete, el departamento de las pilas no suele estar atornillado.
- debe tenerse cuidado con los cables y enchufes.

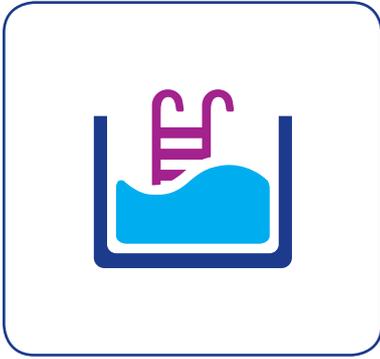
El tacatá o andador

- desaconsejamos el uso del tacatá o andador por elevar el riesgo de caídas, vuelco, alcance de objetos, intoxicación, etc.



Las escaleras

- en las viviendas con más de un nivel (unifamiliares o dúplex), se deben instalar barreras protectoras abajo y arriba de cada tramo de escaleras, y mantenerlas siempre cerradas.
- las barreras que se instalan a presión solo son aptas para colocarlas al pie de las escaleras, pero en la parte superior deben ser barreras que se atornillen a la pared para que el niño no las pueda vencer con su peso.
- deben tener barrotes verticales en lugar de horizontales para evitar que trepen.
- la normativa de seguridad en barreras para escaleras solo es aplicada para niños menores de 24 meses, ya que por encima de esta edad, el peso y la fuerza del niño desaconsejan su uso.



El jardín

la piscina

- en las viviendas unifamiliares, la piscina debe vallarse por los cuatro lados aunque no sea obligatorio.
- la puerta de la valla debe permanecer cerrada si no hay un adulto atendiendo a los niños.
- en las piscinas de comunidades de vecinos se debe vigilar a los hijos, y no dejar que sean vigilados por otro niño más mayor.
- aunque haya socorrista, la responsabilidad de vigilar a los niños corresponde a los padres.



El garaje

- cuando los niños están en las proximidades de los coches, antes de subir o al bajar del coche, por ejemplo al llegar con la compra, es muy importante tenerlos controlados. Tienen tendencia a corretear entre los coches y es un momento de gran peligro de atropello por su propio coche o por otro conductor que no les ve.

PELIGROS EN LA CALLE



En el coche

Los sistemas de retención infantil (SRI)

- debe utilizarse un SRI adecuado a la edad y el tamaño del niño.
- hay que aprender a instalar correctamente el SRI y a sujetar correctamente al niño en él.
- el lugar más seguro es el central posterior.
- los niños deben viajar en los asientos traseros (excepcionalmente irán delante, bien retenidos, si detrás no hay espacio, desconectando el air-bag).
- se colocarán en sentido contrario a la marcha el mayor tiempo posible.
- el SRI debe usarse en todos los desplazamientos, por cortos que sean.

Conducta en el viaje

- conviene llevar entretenimientos para los niños en el coche para que no distraigan al conductor.
- conviene meter y sacar al niño del coche por la puerta de la acera.
- nunca debe dejar a un niño solo dentro del coche, podría sufrir un golpe de calor.



En el autobús escolar

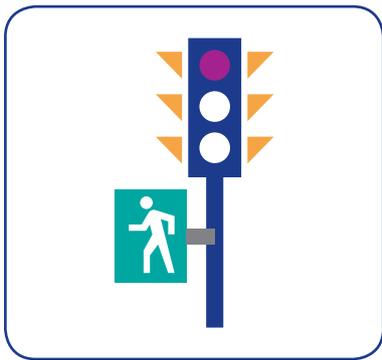
Lo que hay que saber

- desde 2007 todos los autobuses nuevos han de llevar cinturones de seguridad.
- los vehículos no pueden tener más de 16 años de antigüedad.
- irán señalizados en la parte anterior y posterior.
- el piso ha de ser antideslizante.
- las puertas han de tener barras para facilitar la subida y bajada.

- los asientos frente a huecos de escalera o que no tengan un respaldo delante, han de llevar un elemento de sujeción. Si los niños tienen de 5 a 11 años, llevarán cinturón con tres puntos de anclaje y cojines elevadores.
- es obligatorio que haya un acompañante si más de una tercera parte de los niños tiene menos de 16 años y siempre que haya algún niño con discapacidad.

La subida y bajada

- la mayoría de accidentes en el transporte escolar tienen lugar en los momentos de subida y bajada, casi siempre atropellos por distracción.
- los padres deben respetar las paradas de autobús, no estacionando en doble fila.
- los niños deben esperar en la parada de autobús.
- los niños no deben jugar en el bordillo ni empujarse.
- no se debe cruzar la calle por delante ni por detrás del autobús, sino por los sitios autorizados.
- los niños no deben jugar a esconderse alrededor del autobús ni ponerse junto a él, deben alejarse del mismo por lo menos dos metros.



Moverse por las calles

Educación vial

- los adultos debemos dar ejemplo: cruzar siempre por los pasos de peatones, mirar a los lados o si hay semáforo esperar a que esté verde.
- hasta los 6 o 7 años por lo menos, es necesario que el niño vaya con un adulto. Esto significa llevarlos de la mano o muy cerca, controlando que caminen junto a nosotros, que no se queden rezagados al cruzar.
- al ir de la mano el niño deberá ir caminando por la parte interior de la acera.
- se debe prestar mucha atención a las salidas de los garajes, puede salir algún vehículo.
- se debe cruzar siempre por los pasos de peatones, enseñando al niño cómo mirar a los dos lados antes de cruzar, sobre todo cuando el paso de peatones no tiene semáforo.
- si el paso de peatones tiene semáforo, esperaremos a que se ponga en verde, y aun así miraremos a los dos lados antes de cruzar.

Comportamiento en la calle

- para jugar, se debe llevar a los niños a lugares adecuados para ello, como son las plazas y jardines.
- hay que evitar que corran en las aceras y al cruzar las calles.

En la zona de juegos

- es recomendable elegir una zona de juegos cuyo suelo tenga un material absorbente de impactos (goma, arena,...).
- hay que elegir juegos adecuados a la edad del niño y que los comparta con niños de la misma edad o tamaño.
- debe evitarse que juegue con ropas con cordones, collares, pulseras,... pueden quedarse enganchados en el juego.
- no se debe trepar por redes o jugar con un casco de bicicleta o de patinar.

PELIGROS EN EL DEPORTE



La bicicleta

El casco

- no se le debe dejar caminar por delante de los columpios o de otros elementos en movimiento (le puede golpear el niño que se esté columpiando).
 - las superficies metálicas expuestas al sol pueden quemar.
 - debe instruirse al hijo o hija para que sea prudente y utilice las atracciones de forma juiciosa.
 - en los castillos hinchables hay un alto riesgo de caídas y golpes. Requieren unas normas de seguridad especiales, que deben atenderse en todo momento.
- es obligatorio el uso del casco para bicicleta en los menores de 16 años, tanto en vías urbanas como interurbanas.
 - es obligatorio el casco para todas las edades en vías interurbanas.
 - aunque no sea obligatorio, es conveniente que lleven casco para montar en bicicleta en todas las edades y en todas las vías, y los padres deben dar ejemplo llevándolo.
 - el casco debe ser adecuado al tamaño del niño y debe llevarse bien sujeto.

Comportamiento en la bicicleta

- se debe circular por las vías especiales para bicicletas, o en parques o jardines con espacios adecuados.
- si se circula por la acera, debe ir a la velocidad de un peatón y a más de un metro de distancia de las personas. Si no puede ser así, debe bajarse de la bici y caminar junto a ella.
- conviene regular el sillín y el manillar. Cuando está sentado, el niño debe tocar el suelo con la punta de los pies.

Niños que van como pasajeros de bicicletas

- además de usar un casco debidamente ajustado, deben viajar en un asiento adicional homologado.
- según el Reglamento General de Circulación, el conductor de la bicicleta debe ser mayor de edad y el pasajero no tener más de 7 años.
- los remolques para bicicletas, que parecen ser más seguros para el transporte de niños, todavía no están contemplados en la normativa española.
- para el transporte seguro de niños en la bicicleta, éstos al menos deben ser mayores de 1 año, edad a la cual poseen la suficiente fuerza muscular para controlar la movilidad de la cabeza en el caso de que se tenga que frenar bruscamente, aún con el peso adicional del casco.



La natación

- es bueno que los niños aprendan a nadar.
- aunque sepan nadar, los padres o cuidadores deben vigilar a los niños cuando están en la piscina, la playa, los ríos, pantanos, lagos...
- no se debe dejar a los niños pequeños al cuidado de los mayores junto al agua.

- conviene ser respetuoso con las indicaciones de las autoridades: zonas de baño prohibido, bandera roja o amarilla en la playa,...
- hay que evitar las zambullidas en zonas no conocidas.



El fútbol

- el calzado debe ser el adecuado para este deporte dependiendo del material del campo de fútbol.
- es conveniente que lleven espinilleras.
- se debe ser consciente de que si el campo está en mal estado las lesiones del tipo de esguinces son más frecuentes.
- las porterías deben estar fijadas al suelo.



La equitación

Elementos de protección

- siempre se debe llevar el casco reglamentario.
- el calzado adecuado (botas de caña alta o zapatos con tacón bajo que cubran completamente los tobillos) protege la tibia y evita que el pie se deslice del estribo y sea arrastrado.
- es aconsejable el uso de chalecos protectores para disminuir el riesgo de lesiones espinales y costales secundarias a caídas o a patadas del caballo.
- se recomienda el uso de "estribos de seguridad". Consisten en unos estribos de hierro con una banda lateral de goma que permite liberarse en el momento de la caída y evita ser arrastrado.

Comportamiento

- los menores de 6 años siempre deben estar supervisados por un adulto, y los mayores hasta que adquieran el equilibrio y las habilidades suficientes para controlar al caballo.
- desaconsejamos la competición a los menores de 8 años.
- los padres se deben asegurar de que la actividad se realiza con los caballos adecuados, según el tamaño y el nivel del niño.
- la práctica se debe realizar siempre en condiciones óptimas físicas y mentales, ya que, como todo deporte de riesgo, precisa por parte del jinete equilibrio, agilidad, agudeza mental y una adecuada condición física. Se debe prohibir el consumo de alcohol.
- se debe informar a los niños de que colocarse enfrente del caballo o detrás de él es peligroso, por el riesgo de recibir una mordedura o una coz.



El monopatín

Elementos de protección

- debe utilizarse casco, rodilleras, coderas, muñequeras y también guantes para proteger las manos del suelo.

Comportamiento

- para aprender conviene utilizar una superficie plana y lisa.
- nunca deben colgarse de la parte trasera de un vehículo para deslizarse.
- deben patinar en sitios sin tráfico de vehículos y sin gente con la que puedan chocar.
- hay zonas específicas para utilizar el monopatín



El esquí

Equipamiento

- se debe llevar siempre casco.
- se deben llevar gafas de sol con un filtro solar adecuado ya que las conjuntivitis por efecto del sol pueden ser graves.
- hay que llevar ropa adecuada para la temperatura prevista.

Comportamiento

- se deben seguir siempre las instrucciones de un adulto, por dónde ir, punto de encuentro,...
- hay que evitar esquiar fuera de pistas, especialmente si hay aviso de riesgo de aludes.
- debe tenerse siempre en cuenta y respetar a los esquiadores de menor nivel.

El transporte escolar (ver “PELIGROS EN LA CALLE”)

El campo de deportes (ver “PELIGROS EN EL DEPORTE”)

PELIGROS EN UN INCENDIO



Cómo evitar un incendio

- los detectores de humo y las alarmas antiincendios, reducen un 50% la posibilidad de morir en un incendio. Es muy aconsejable tenerlas y comprobar periódicamente que funcionan correctamente.
- hay que mantener cerillas y mecheros fuera del alcance de los niños.
- es recomendable adquirir mecheros con sistema de seguridad para niños.
- si se usan estufas, calentadores o chimeneas, mantenga cualquier cosa que se pueda quemar a un metro de distancia por lo menos.
- son convenientes las pantallas protectoras para las chimeneas.
- hay que mantener los tiros de las chimeneas limpios.
- debe recordarse apagar las estufas, las velas, los calentadores,... cuando nos vayamos a ausentar.
- no hay que sobrecargar los estufes múltiples.
- conviene tener preparado un plan de salida de la casa, enseñárselo a los niños y conocer las salidas de incendios del edificio.

En caso de incendio

- para evitar la intoxicación por humo, hay que desplazarse agachados y salir rápidamente.
- los pomos de las puertas pueden estar demasiado calientes, deben palparse con el dorso de la mano antes de cogerlos y protegerse la mano.
- se debe llamar a los servicios de emergencia (112) una vez fuera de la casa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Guía de Guía de Seguridad de los Productos Infantiles: Productos potencialmente peligrosos. Alianza europea para la seguridad infantil. 2013; http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Lesiones/docs/GuiaSeguridad_Productos-Infantiles.pdf
2. Al cole siempre seguros. Guía para la prevención de accidentes en el transporte escolar. DGT. 2014; <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/2014/Transporte-escolar.pdf>
3. Utilización de los cascos de bicicleta. En familia; <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/utilizacion-cascos-bicicleta>
4. Montar a caballo. En familia; <http://enfamilia.aeped.es/prevencion/montar-caballo>
5. Seguridad y uso del monopatín. Familia y salud; <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/seguridad-accidentes-y-lesiones/seguridad-y-uso-del-monopatin>

