Los padres son la clave: ayude proteger a su adolescente que está empezando a manejar

(Parents Are the Key—Help Protect Your Teen Driver)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

[Presentador] Esta es una traducción fiel de la entrevista original hecha a la Dra. Greenspan, del Centro de Lesiones de los CDC.

Si usted tiene un hijo adolescente, es normal que esté preocupado por su seguridad. Amamos a nuestros hijos y queremos hacer todo lo posible para ayudarlos a crecer y a que alcancen su máximo potencial. Pero cuando ya llegan a la edad en que comienzan a manejar, nuestra tarea se hace un poco más difícil.

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte de los adolescentes y cada año cobran la vida de 5,000 jóvenes. Esto representa 14 muertes de adolescentes *por día* que se pueden prevenir.

La buena noticia es que usted puede tener una gran influencia si participa activamente en la etapa en que su hijo ha comenzado a manejar. Para apoyar a los padres en sus esfuerzos de mantener a sus adolescentes a salvo al volante, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han lanzado la campaña "Los padres son la clave." Hoy nos acompaña la Dra. Arlene Greenspan, del Centro de Lesiones de los CDC, para darnos información sobre lo que pueden hacer los padres para ayudar a que sus adolescentes estén seguros al manejar. Bienvenida, Dra. Greenspan.

[Dra. Greenspan] Gracias por invitarme.

[Presentador] Dra. Greenspan, ¿De qué se trata la campaña "Los padres son la clave"?

[Dra. Greenspan] "Los padres son la clave" es una campaña que orienta a los padres sobre cómo mantener a sus hijos seguros y saludables cuando comienzan a manejar. Aunque no lo crea, cuando se les pregunta a los adolescentes a quién más escuchan, la mayoría dice que a sus padres. Es por esto que los expertos en la materia consideran que los padres tienen un papel clave para prevenir accidentes automovilísticos y la muerte de adolescentes. La información de la campaña "Los padres son la clave" es completamente gratuita y se puede encontrar en www.cdc.gov/parentsarethekey.

[Presentador] ¿Qué pueden hacer los padres para que sus hijos aprendan a manejar sin poner en riesgo su seguridad?

[Dra. Greenspan] Antes que nada, hable con su adolescente sobre los peligros al manejar y mantenga una comunicación abierta y continua. Supervise el manejo de su adolescente lo más que pueda. Debe tener un mínimo de 30 a 50 horas de prácticas de manejo supervisadas en un periodo de al menos seis meses. Practiquen en diferentes tipos de carreteras a distintas horas del día. Mientras más practique su hijo ahora, más destrezas tendrá cuando maneje solo. También,

establezca reglas y haga que su hijo las cumpla; póngale límites de manejo. Insista en que siempre use el cinturón de seguridad, lo cual disminuye considerablemente las probabilidades de lesionarse o morir en un accidente. Establezca un horario límite para conducir de noche, por ejemplo, asegúrese de que su adolescente no maneje a partir de las 9 o 10 p.m. Otra cosa que puede hacer es restringir la cantidad de pasajeros adolescentes que su hijo puede llevar en el auto. Aproximadamente dos de cada tres muertes por accidentes automovilísticos que involucran a un conductor de 16 años suceden cuando el nuevo conductor llevaba uno o más pasajeros adolescentes en el vehículo.

Por último, salgan a practicar, fije reglas y haga que se cumplan.

[Dra. Greenspan] Los *blogs* personales y otras redes sociales de Internet, como *Facebook* y *MySpace* son sitios ideales para compartir con sus amigos los mensajes sobre la seguridad de los adolescentes que comienzan a conducir. Ponga un enlace al sitio web "Los padres son la clave" e invite a sus amigos que lo visiten. Añada a su blog el *widget* de esta campaña o envíe una tarjeta electrónica sobre la seguridad de los adolescentes al manejar.

También puede correr la voz en el trabajo, en las reuniones de padres y maestros y en cualquier otro grupo social u organizaciones voluntarias a las que pertenezca. Puede repartir afiches, folletos y otros materiales de "Los padres son la clave."

Para obtener otras ideas sobre cómo transmitir el mensaje y solicitar materiales gratuitos de la campaña, incluso un contrato entre padre e hijo, visite el sitio web "Los padres son la clave" www.cdc.gov/parentsarethekey.

[Presentador] Dra. Greenspan, gracias por compartir toda esta información sobre la campaña "Los padres son la clave". Si ayudamos a nuestros adolescentes a que estén seguros siempre que manejen, estaremos protegiendo a nuestros seres queridos.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.