

Precauciones al andar en bicicleta o patinar (Stay Safe Riding Bikes or Skating Outside)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Mateo] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Mateo, de Kidtastics. Nos estamos preparando para una actividad MUY DIVERTIDA este verano y tenemos que hacer una lista de las cosas que hay que llevar.

[Cristy] ¿A dónde vas, Mateo?

[Mateo] Vamos a un parque para patinar y andar en bicicleta, en unos senderos bien lindos.

[Tomás] ¡Qué bien la pasaremos!

[Carmen] Bueno, ayudemos a Mateo a que haga su lista.

[Cristy] Primero, necesitarás muchas bebidas y refrigerios ¡para tener energía! Llévate alimentos saludables, como trocitos de zanahorias o de apio, pasitas, *pretzels*, fruta fresca, mezclas de frutos secos o *trail mix* y, por supuesto, mucha agua. Ah, ¡y no te olvides tu crema de protección solar con SPF 15 o más! Tienes que evitar las quemaduras del sol en la piel.

[Tomás] Ajá. Eso es importante, pero también es importante llevar otras cosas necesarias... Como tú sabes, el equipo de protección para que no te lastimes si te caes de la bicicleta. ¡O si pierdes el equilibrio cuando estás patinando!

[Mateo] ¡Tienes razón, Tomás! ¡No quiero olvidarme de esas cosas! ¿Quién quiere ir al doctor cuando puede estar jugando fuera?

[Tomás] ¡Correcto! Así que, Mateo, necesitarás un casco para andar en bicicleta. Y también para patinar, además de rodilleras y almohadillas para los codos.

[Cristy] Sí, ¡usa la cabeza y ponte un casco! Siempre debes usar un casco para patinar o andar en bicicleta que te *ajuste* bien. Utiliza solo una bicicleta que sea adecuada para tu estatura, y asegúrate de que la bicicleta y el equipo de protección estén en buen estado.

[Tomás] ¡Ah Mateo...y! Cuando llegues al parque con todo el equipo, ¡no olvides ponértelo!

[Mateo] ¡Claro que lo haré, Tomás! ¡Gracias por los consejos! Ahora sé cómo puedo divertirme y estar seguro a la vez!

Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

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

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 216347