

# ¿Está Embarazada?

## Abrocharse el cinturón para dos

(A1-Buckle Up For Two)

Child  
Safety  
Facts  
2024

## Protéjase usted para proteger a su bebé en un choque

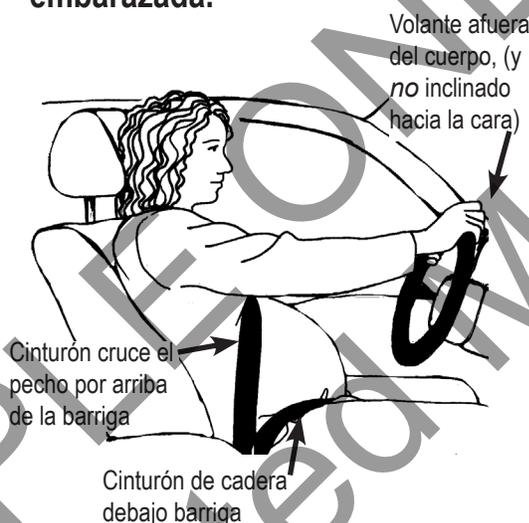
### Lo básico

- Haga que le revise por un médico si usted tiene un choque. Incluso en un choque menor, su bebé que está por nacer puede estar seriamente lesionado. Esto puede pasar aún cuando no se siente estar lastimada.
- Use el cinturón de seguridad en cada viaje y en cualquier posición sentada.
- Abróchese el cinturón correctamente. (Vea el dibujo.)
- Siempre use el cinturón de hombro y cadera correctamente. Esto le protege a usted y su bebé mucho mejor que un cinturón de cadera solo.
- Una bolsa de aire le protegerá a usted y a su bebé no nacido en un choque. ¡No lo apague! Es mejor que se siente más atrás, afuera de la bolsa de aire. Deslice el asiento lo mucho atrás posible. Siempre use un cinturón aun cuando haya una bolsa de aire.
- Al conducir, no deje que el vientre toque el volante. Si sea necesario ajuste la posición del volante. Inclínelo hacia el pecho, no a la cara.
- **Al ser posible:**
  - Permita que otros conduzcan.
  - Limite sus viajes.
  - Arregle viajes de manera que evitar la oscuridad, mal tiempo, y otras situaciones arriesgadas.

**Un choque de auto es uno de los peligros más graves que amenaza a su bebé no nacido.**

Choques de autos matan o lastiman más bebés no nacidos que los bebés de menos de un año. Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse seguros los dos.

**Siempre use un cinturón de seguridad cuando está embarazada.**



**Mueva el asiento tan atrás como posible. Use ambos, el cinturón de cadera y hombro, en cada viaje.**

**¡Asegúrese de usarlo de manera correcta!**

**¡El cinturón no debe cruzar el vientre!**

- Mantenga bajo el cinturón de cadera. Asegúrese que se quede debajo del vientre.
- Mantenga el cinturón del hombro a través del pecho. *Nunca* póngalo detrás de usted, por debajo del brazo o fuera del hombro.
- Haga que el cinturón quede apretado. Jale hacia arriba para apretarlo.
- Mantenga el cinturón apretado. Si usa un abrigo, ábralo a los lados y suelto del cinturón. Esto facilita que la parte de cadera se quede bajo.

### Más formas de proteger a su bebé no nacido

**Maneje con menos frecuencia si es posible.** Viaje en transporte compartido para no tener que estar detrás del volante. Planifique sus mandados para hacer menos viajes. Vaya de compras en línea. Pídale a otra gente que le venga a ver para visitas. Vaya por avión en vez de auto si tiene que hacer un viaje largo.

**Evite riesgo de choque.** Intente no manejar en la noche o en mal tiempo cuando sea posible. Nunca maneje con sueño o cuando usando un teléfono celular. Siga sus instintos cuando viajando con otros. Nunca viaje con un conductor quien esté distraído, o que quede afectado por alcohol o drogas.

**Use un auto seguro.** Asegúrese de que su auto esté en buenas condiciones. Revise a menudo las llantas, los frenos y las luces del vehículo. Si está listo a comprar un nuevo auto, escoja uno que tenga buenas calificaciones de seguridad y espacio suficiente en el asiento trasero. Busque si hay calificaciones de choque en [www.iihs.org](http://www.iihs.org) y [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov). Busque si hay retiros del mercado en [www.checktoprotect.org](http://www.checktoprotect.org).

**Ver otro lado para consejos sobre cómo se usa un asiento de seguridad.**

Haga de Cada  
Paseo  
Un Paseo  
Seguro



**Lo básico de seguridad en auto para los recién nacidos**

**Nunca viaje con un bebé en brazos** en el auto. Es imposible retener a un bebé con seguridad en un choque.

**Use un asiento de seguridad (para el auto) que mira hacia atrás** lo más tiempo posible. Es la mejor manera de proteger al bebé de lesiones a la cabeza o el cuello en un choque

**Revise la ley estatal** sobre como los niños *deben* viajar. (Ver Recursos.)

**Asegúrese de que el asiento sea aprobado.** La etiqueta debe decir: "Este sistema de retención cumple con todas las aplicables leyes y normas federales de seguridad".

**Instale el asiento del bebé en el asiento trasero.** El asiento trasero es más seguro para el bebé que el asiento delantero. Use el asiento centro trasero si es que el asiento queda bien ahí.

Si es que el bebé *debe* viajar en el asiento delantero, asegúrese que esté desactivado la bolsa de aire del pasajero. (Vea el manual del vehículo.)

**Siempre siga las instrucciones del asiento de seguridad y del manual del dueño del vehículo** para instalar y usar correctamente un asiento.

**Asegúrese de que el cinturón de seguridad, o la correa LATCH,** sujete firmemente el asiento del bebé.

**Mantenga las correas del asiento abrochadas y ceñidas** sobre el cuerpo del bebé.

**No envuelva al bebé en una frazada.** Cuando sea necesario cubrir al bebé, ponga la manta sobre las correas después de abrochar al bebé.

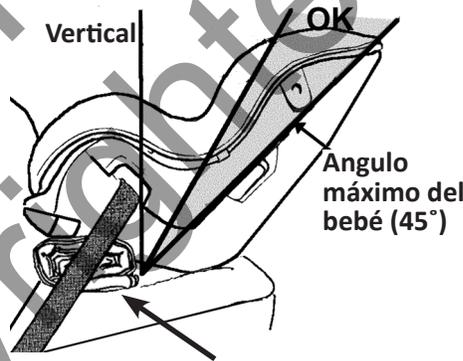
**Practique el uso del asiento de seguridad** antes de que nazca al bebé. Puede que su hospital o clínica ofrezca una clase en el uso del asiento de seguridad.

**Busque un asiento para bebé**

- Un asiento que sólo mira hacia atrás es pequeño y solo se debe usar mirando hacia atrás. Esto tiene un mango para portarlo fuera del auto. La mayoría se puede usar con una base que se queda en el auto.
- Un asiento convertible que mira hacia atrás es para un bebé de 30 libras o más. Cuando el bebé alcance la edad suficiente, este tipo se puede voltear para que se mire hacia adelante.
- Asegúrese que el arnés del asiento se ajuste cómodamente. Las correas deben sujetarse al asiento al nivel de los hombros del bebé o debajo. La posición mas baja para las correas debe estar menos de 8 pulgadas por arriba del cojín del asiento.

**Haga la prueba a ver si se adapta al auto**

Asegúrese que pueda instalarse correctamente en el asiento trasero con el uso del cinturón de seguridad o la correa de LATCH. El asiento de seguridad debe reclinarsse apropiadamente (vea la figura), y no debe moverse más de una pulgada al jalar o empujar. Siga las instrucciones del asiento y del auto. Ver Recursos para ayuda.



Se puede necesitar una toalla enrollada.



**Asiento que mira hacia atrás** para un niño que pesa hasta 22 a 35 libras (revise la etiqueta)



**Asiento convertible** para un niño que pesa hasta 30 a 55 libras, si mira hacia atrás (revise la etiqueta).

**¿Piensa en usar un asiento de segunda mano? Tenga en mente:**

- A menudo los asientos más nuevos son más fáciles de usar y pueden tener mejores características de seguridad.
- No use un asiento de seguridad después de su fecha de "no use más". Si no puede localizar esta fecha, no use el asiento si fue fabricado más de hace seis años.
- Si el asiento ha estado en un choque, no se debe usar de nuevo. Si no está seguro, no lo use.
- En caso de que no hay manual, obtenga las instrucciones del fabricante del asiento.
- Busque a ver si está retirado en [www.NHTSA.gov](http://www.NHTSA.gov).

**Recursos**

**National Vehicle Safety Hotline:**  
888-327-4236, 800-424-9153 (tty) o [www.NHTSA.gov](http://www.NHTSA.gov)

**Localizar alguien que le ayude:**  
866-732-8243, [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org)  
(busque *Inspection bajo Installation Help*)  
o [www.safekids.org/find-a-tech](http://www.safekids.org/find-a-tech)

**Leyes del niño ocupante:** Busque "child law" en [www.iihs.org](http://www.iihs.org) o [www.ghsa.org](http://www.ghsa.org)

**Entrenamiento en los básico del asiento de seguridad:** Una hora en línea instrucción gratuita en [www.carseateducation.org](http://www.carseateducation.org)

**Academia Americana de Pediatría:**  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org), busque On The Go bajo Safety & Prevention.

**SafetyBeltSafe U.S.A.:**  
800-745-7233 or [www.carseat.org](http://www.carseat.org)

**Hudson Center for Prenatal Vehicle Safety:** <https://hcpvs.org>

Para el primer viaje del bebé:

- ✓ Asiento de seguridad
- ✓ Instrucciones del asiento de seguridad y del auto
- ✓ Ropa del bebé con perneras
- ✓ Cobijas chicas si fuera necesario usar para cojines para el bebé (pero nunca debajo del arnés)