



Consejos Para Padres: Seguridad y Salud en los Días Festivos

Seguridad para el Día de Brujas “Halloween”

- Supervise a sus niños a toda hora.
- Si sale a “trick or treat” con sus hijos, seleccione un lugar conocido y bien iluminado. Salga en grupo, incluyendo varios padres.
- Evite áreas caóticas, desconocidas, oscuras, o que puedan ser peligrosas.
- Use ropa de colores claros y no muy larga.
- Utilice algo que brille en la oscuridad o que refleje la luz, para que usted y sus hijos sean más visibles.
- Use maquillaje en vez de máscara.
- Quédese afuera de las casas que visita.
- Asegúrese que todos los dulces estén envueltos y sellados.
- Haga inspección de todos los dulces antes de que sus niños se los coman.

Seguridad con los Juguetes

- Seleccione juguetes que sean adecuados para la edad, habilidades, e interés de sus hijos.
- Para los infantes, evite juguetes con partes pequeñas.
- Para los niños menores de 8 años evite juguetes que tengan bordes o puntas afilados/as.
- Supervise los niños jóvenes cuando están usando juguetes que se jalan con cuerda.
- Seleccione juguetes que se usan con batería, en vez de juguetes que incluyen cuerdas eléctricas y requieren electricidad.
- Quite cualquier hilo o cuerda antes de darle un juguete a niño joven.
- Revise las instrucciones antes de entregarle un juguete nuevo a un niño.
- Elimine inmediatamente los plásticos y otros envoltorios de los juguetes, los que puedan causar asfixia o que el niño pueda introducir en su boca. También elimine o guarde inmediatamente cualquier papel y cinta de regalo.

Manteniendo la Salud

- La estación de los días festivos puede ser muy ocupada – por eso, es más importante que nunca mantenerse a usted y a su familia saludable, para que puedan disfrutar de los festivos.
- Prepare comidas saludables, sin muchas calorías. Puede modificar recetas para reducir la grasa y las calorías.
- Prepare almuerzos saludables para su familia.
- Asegúrese de que usted y sus hijos coman un desayuno saludable cada día.
- Prepare comidas con muchos vegetales en vez de carbohidratos.
- Cocine las aves y las carnes por completo.
- Lave bien las verduras y las frutas antes de servirlos o cocinar con ellas.
- Escoja agua, gaseosa de dieta (en cantidades limitadas) u otras bebidas de pocas calorías en vez de gaseosa. Limite los jugos, cuales pueden tener muchas calorías y azúcar. Tome mucha agua. Mantenga a sus hijos bien hidratados.
- Los alimentos que requieren refrigeración nunca deben dejarse a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Déles a sus hijos (y para usted también) un refrigerio ligero y saludable antes de ir a una actividad.
- Cuando lleve un plato a una fiesta, escoja uno que sea saludable y bajo en grasa. Así, usted y su familia tendrán por lo menos una opción saludable. (¡Otra gente en la fiesta probablemente lo apreciará también!)
- Lávese las manos bien y con frecuencia y asegúrese que los niños hagan lo mismo. Asegúrese de que las manos sean lavadas antes de comer.
- Muchas ocasiones festivas pueden incluir bebidas alcohólicas. Limite el uso de estas, especialmente cuando usted necesita supervisar o estar alerta/o para sus hijos, o cuando va a manejar más tarde.
- Durante estos días, hay muchas ocasiones de comer galletas, pasteles, y otras comidas deliciosas pero no muy saludables. Permita que sus hijos (y usted) coman estas comidas en moderación. Si la mayoría de la dieta de su familia es comida saludable, está bien comer estas otras comidas en porciones pequeñas.

Viajando en Carro

- Prepare a sus hijos para el viaje diciéndoles a donde van y cuanto tiempo se va a demorar el viaje. Los niños también pueden ayudar a escoger y empaquetar su ropa y otras cosas que van a llevar, con supervisión de los padres.
- Planifique su ruta de viaje con anticipación, y mire a ver cual tiempo se espera (por ejemplo, lluvia o viento).
- Planifique para tener un poco de tiempo extra, por si acaso hay retrasos debidos al tráfico o la lluvia.
- Adopte una regla de “no alcohol” mientras van a conducir.
- Mantenga a los niños en el asiento de atrás y asegúrese de que tengan el cinturón y/o la silla de seguridad apropiado/a para su edad, estatura, y peso. Para conocer sobre la Ley de Seguridad de Texas para Niños Pasajeros, visite: ftp://ftp.dot.state.tx.us/pub/txdot-info/trf/child_safety/info_card_span_091109.pdf
- Revise su auto antes de viajar: como las llantas, aceite, agua, limpiadores de cristal, etc.
- Lleve con usted identificaciones de todos los que están viajando.

- Tenga una copia en su auto con el nombre, dirección y teléfono de su compañía de seguro de auto, de su seguro médico si lo tiene, y de su doctor.
- No olvide llevar ropa para diferentes climas. Esto hará que usted y sus hijos estén cómodos en todo momento.
- Lleve un estuche con herramientas para su auto por una emergencia, y también linterna, baterías, y bengalas.
- No se olvide de incluir medicinas sin receta para aliviar el dolor, un botiquín de primeros auxilios, loción para el sol, repelente de insectos, y toallitas húmedas con alcohol para cuando no haya agua y jabón disponibles.
- Asegúrese de que su teléfono celular esté completamente cargado, y traiga su cargador, y también un cargador de carro si lo tiene.
- Deténganse en el camino para que descansen del viaje. Esto hará que los niños no se incomoden tanto ni les ocasione estrés.
- Traiga unos pocos juguetes y actividades que los niños pueden usar en una manera segura en el carro. También traiga unos refrigerios saludables y agua para tomar.
- Los viajes largos en carro pueden ser una muy buena oportunidad para actividades familiares. Usted y sus hijos pueden cantar canciones y jugar juegos. Las siguientes son unas ideas para juegos:
 - Empezando con la primer letra del alfabeto, busquen palabras que empiezan con o contienen cada letra. Mire en los avisos que se ven por la ventana y también en las placas de los otros carros.
 - Jueguen “Yo Veo” – una persona escoge un objeto que todos pueden ver, y dice “Yo veo un objeto rojo” o algo así. La otra gente trata de adivinar que es.
 - Tomen turnos escogiendo algo que todo el mundo pueda buscar mirando por las ventanas (por ejemplo, un carro de color morado; un carro con un perro adentro; una placa de su estado; y muchas otras cosas).
 - Busquen nubes interesantes y inventen cuentos.
 - ¡Sean creativos y seguros!

Viajando en Avión

- Prepare a sus hijos para el viaje, explicándoles como va a ser el proceso, cuanto se va a demorar, y otras cosas relacionadas con el viaje. Los niños también pueden ayudar a escoger y empacar su ropa y otras cosas que van a llevar, con supervisión de los padres.
- Llegue temprano al aeropuerto; acuérdesse que las líneas de seguridad pueden ser largas y demoradas.
- Llame a su aerolínea para conocer sobre las reglas del viaje, horas de llegada, inspección de maletas, alimentos, líquidos, etc.
- Si tiene dudas de algún artículo, no lo lleve.
- Tenga zapatos cómodos y fáciles de quitar en la línea de seguridad.
- Empaque sus maletas en forma ordenada. Organice su equipaje poniendo las cosas en capas. No empaque las maletas muy llenas – serán muy pesadas, y es posible que tenga que pagar si sus maletas pesan más de algún peso determinado. Llame a su aerolínea para preguntar sobre restricciones de peso de equipaje.

- Piense antes de actuar: El comportamiento agresivo, las bromas y las amenazas no serán toleradas en el aeropuerto o el avión, y podrán traerles resultados negativos, como llegar tarde a su vuelo, perder el vuelo y hasta la prisión.
- Tenga a la mano los boletos de abordar, pasaportes y/o otras identificaciones para cada miembro de la familia.
- En su equipaje de mano, incluye unos pocos artículos que no pesan mucho con cuales los niños puedan jugar. Ideas incluyen libros, colores para dibujar, papel para dibujar, y un juguete favorito. También incluye unos refrigerios saludables – lo que usted trae probablemente va a ser más saludable y menos caro que lo que puede comprar en el aeropuerto o el avión.
- Use el tiempo de espera en el aeropuerto y el vuelo para disfrutar tiempo con sus hijos. Ustedes pueden jugar juegos en familia (algunas ideas para juegos se dan en la sección “Viajando en Carro.”)

Otras Sugerencias para los Días Festivos

- Estos meses del año muchas veces están llenos de actividades divertidas. Deje a sus niños disfrutar estas actividades, pero también asegúrese de que tengan tiempo sin actividad planificada y de que duerman y descansen suficiente. Los niños se cansan y se frustran cuando los días están muy ocupados – y los padres también.
- Esta estación de días de festivo puede ser una buena oportunidad para establecer una a dos tradiciones familiares – cualquier cosa que se divertida y significativa para su familia.
- Si le gusta, puede encontrar alguna manera para que su familia comparta con otros durante este tiempo – posiblemente yendo de voluntarios a alguna organización local, preparando una comida para un vecino que la pueda usar, o escogiendo algunos regalos para una familia que los pueda usar (muchas agencias tienen programas de “adoptar una familia” o “adoptar un niño” durante esta parte del año). Encontrando alguna manera de compartir algo puede ser una linda tradición para la familia y también les enseña a los niños el valor de compartir.
- Es fácil sentirse estresado/a durante estos meses. No se olvide tomar un tiempo para usted.
- Es posible que usted se sienta estresada/o económicamente por la presión de gastar dinero y comprar cosas durante estos meses. Haga un presupuesto y úselo para guiar sus gastos. Recuerde – lo más importante no es cuanto gasta ni que compra, sino el tiempo que pasa con la gente que usted ama.