

Medidas para una buena salud y seguridad en Halloween

La noche de brujas o la fiesta de *Halloween* es un evento anual de mucha alegría para los niños. La American Academy of Pediatrics (AAP) le ofrece algunos consejos de seguridad para sus niños.

Los disfraces:



- **Consiga disfraces que sean de colores vivos y que reflejen la luz.** También puede pegar cintas adhesivas que reflejen la luz a los disfraces o a las bolsas para guardar los dulces para mayor visibilidad.
- **Cerciórese de que los zapatos le queden bien** y que los disfraces no sean muy largos para evitar que se tropiecen o se enreden en ellos o que se puedan quemar con algo.
- Busque disfraces con etiquetas que indiquen claramente que **sean resistentes al fuego** (tejidos resistentes a las llamas); lo mismo en el caso de pelucas y accesorios.
- **Use maquillaje no tóxico y sombreros decorativos en lugar de máscaras** que pueden obstruir la visión. Los sombreros les deben quedar bien ajustados para prevenir que se deslicen y les cubran los ojos. El maquillaje debe probarse con antelación en una pequeña área de la piel para cerciorarse de no tener sorpresas desagradables el día de la celebración. Se han descubierto ingredientes tóxicos (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/face-paints-makeup-toxic-ingredients.aspx>) en el maquillaje de venta a los adolescentes y pre-adolescentes.
- **Los sombreros deben ajustarse adecuadamente** para evitar que se deslicen sobre los ojos y bloqueen la visión.
- **Evite disfraces con accesorios como espadas, bastones o varas.** Los niños se pueden lastimar fácilmente con estos accesorios si se tropiezan o se caen.
- **No utilice lentes de contacto decorativos** (</spanish/health-issues/conditions/eyes/paginas/decorative-contact-lenses.aspx>) **sin hacerse un examen de los ojos o sin una receta médica de un oftalmólogo.** Aunque en las etiquetas o empaques de estos lentes se indica que son de "talla única" o que "no es necesario ver a un especialista de los ojos", el adquirir lentes de contacto decorativos sin receta es peligroso e ilícito. Su uso puede causar dolor, inflamación, y graves trastornos e infecciones a los ojos que pueden resultar en la pérdida permanente de la visión.

Si este Halloween es el primero, segundo o tercero de su pequeño, le recomendamos que tenga un disfraz de repuesto

Cuando son tan pequeños, se pueden presentar accidentes debido a fugas en los pañales y si no están totalmente entrenados para ir al baño o es algo nuevo para ellos, pueden no tener suficiente tiempo entre el "tengo que ir al baño" y "es demasiado tarde".

Es mejor no usar disfraces complicados que no tengan acceso fácil para poder cambiarlos. Puede también usar pantalones entrenadores para evitar estos accidentes. Lea estos consejos si tiene niños pequeños (</spanish/safety-prevention/on-the-go/paginas/easing-infants-toddlers-into-halloween-fun.aspx>).

Calabazas:

- **Los niños pequeños nunca deben tallar las calabazas.** Los niños pueden dibujarle caras utilizando marcadores. Los padres son los encargados de cortar y tallar. Para tener mejor control para tallar, la ^{Ir arriba} Sociedad Estadounidense de Cirujías de Manos (AAHS, por sus siglas en inglés) recomienda a los adultos usar una pequeña sierra para tallar (de venta en tiendas de accesorios para Halloween) haciendo pequeños cortes y no apunte la cuchilla (filo) en la dirección de otros o de usted. La AAHS recomienda no usar cuchillas grandes que se pueden atorar en las calabazas y causar lesiones cuando se tratan de sacar. En caso de lesionarse con una cuchilla, le ofrecemos algunas recomendaciones para determinar si necesita o no de puntos de sutura (</spanish/health-issues/injuries-emergencies/paginas/treating-cuts.aspx>).
- **Use una linterna o varitas iluminadas en vez de velas para iluminar a la calabaza.** Si utiliza una vela, una vela votiva o veladora es más segura.
- **No ponga calabazas iluminadas en la entrada cerca de donde van a llegar los visitantes.** Estas calabazas deben ser permanente supervisadas.

En casa:

- **Guarde cualquier objeto que tenga en la entrada de la casa con el que se puedan tropezar los niños que vienen a pedir dulces.** En la entrada y el césped no deben haber mangueras para jardines, juguetes, bicicletas o decoraciones en las que se puedan tropezar.
- **Revise las luces exteriores y reemplace los bombillos (focos) fundidos.**
- **Barra las hojas mojadas caídas de los árboles del frente o escaleras de la entrada de la casa.**
- **Controle a sus mascotas** (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/safety-around-animals.aspx>) **para impedir que salten repentinamente o muerdan a los niños que vienen en buscar dulces a su hogar.**

Aunque la mayoría de las mascotas son dóciles, algunas pueden ser peligrosas, sea precavido para evitar mordeduras de animales.

Más que cualquier otro grupo, los niños entre 5 y 9 años de edad son víctimas de mordeduras de animales, cerca de un 5% de todos los niños que son mordidos por animales anualmente. Los niños entre 9 y 14 años son el siguiente grupo de ser víctimas frecuentes de mordeduras.

La responsabilidad de proteger a los niños de mordeduras de animales es de los padres, y esto incluye a sus propias mascotas, las de los vecinos y los animales salvajes (callejeros). Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para hablar con su niño acerca de los peligros de las mascotas (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/before-choosing-a-pet.aspx>).

En camino a pedir dulces:

- **Para ayudar a proteger a los niños que aún no son elegibles para las vacunas contra el COVID-19, intente pedir los dulces al aire libre.** *Encuentre otros consejos de seguridad de Halloween COVID aquí* (</spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Halloween-COVID-Safety-Tips.aspx>).
- **Acompañe siempre a los niños pequeños cuando van a pedir dulces en el vecindario.** Si sus niños grandes van a ir solos, haga un plan para revisar la ruta por donde usted esté de acuerdo su niños pueden ir. Fijen de común acuerdo la hora para regresar a casa, y cerciórese de que tengan linternas y que las pilas funcionen. Si las festividades donde usted viven empiezan después de oscurecer, y usted tiene niños pequeños, averigüe con su centro de recreación o periódico local si se ofrecen actividades para Halloween más temprano.
- **Sólo vaya a las casas que tienen luz a la entrada.**
- **Nunca entre a una casa ajena o un automóvil para recibir un dulce.** Informe de inmediato a las fuerzas del orden público sobre cualquier actividad sospechosa o ilegal.
- **Hable con sus niños sobre cómo llamar al 911** (o el número de emergencia local) en caso de emergencia o si por si se pierden o tienden a confundirse o deambular (</spanish/health-issues/conditions/autism/paginas/autism-wandering-tips-aap.aspx>). Consulte: *Cómo evitar que su hijo se pierda o desaparezca: consejos de seguridad de la AAP* (</spanish/safety-prevention/all-around/paginas/preventing-child-abductions.aspx>).

- Ya que los accidentes más comunes la noche de brujas son las lesiones de peatones (</Spanish/news/paginas/aap-policy-reducing-child-pedestrian-injuries.aspx>), comuníquelo a los niños que deben:
 - Permanecer en un grupo y comunicar a dónde van a ir.
 - Pegar cintas que reflejen la luz en los disfraces y en las bolsas para dulces.
 - Llevar un teléfono celular (</spanish/family-life/media/paginas/cell-phones-whats-the-right-age-to-start.aspx>) para poder comunicarse.
 - Permanecer en calles bien iluminadas y siempre caminar por el andén peatonal.
 - Si no hay andén peatonal, caminar bien cerca de la orilla de la calle de cara al tráfico.
 - No atravesar el césped frente a las casas o ir por callejones.
 - Solamente cruzar la calle en grupo y en zonas establecidas para cruzar las calles (reconocidas por los habitantes de la zona). Nunca cruzar entre dos automóviles estacionados o por las entradas para autos.
 - No asumir que tienen derecho a la vía. Los conductores pueden tener dificultades para ver a los niños que salen a pedir dulces. El hecho de que un automóvil se detenga para dejar pasar a los peatones, no significa que otros también lo vayan a hacer.

Un mensaje para los padres de conductores adolescentes:

Antes de permitirle a su hijo manejar en Halloween, tome medidas de precaución y establezca reglas específicas. Consulte: Contrato entre padres y conductor adolescente. (</spanish/ages-stages/teen/safety/paginas/teen-driving-agreement.aspx>)

(</spanish/ages-stages/teen/safety/paginas/teen-driving-agreement.aspx>)

Un Halloween saludable:

- **Sirva una buena cena a sus niños antes de salir a pedir dulces;** esto ayudará a que no se llenen de dulces y golosinas de Halloween.
- **Trate de comprar objetos que no sean de comer para los niños que vengán a pedir dulces a su hogar.** Por ejemplo, libros para colorear, lápices o bolígrafos. Halloween puede ser un día difícil para los niños que sufren de alergias alimentarias (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/food-allergies-in-children.aspx>). La Organización para la Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FARE) y Teal Pumpkin Project (<https://www.foodallergy.org/education-awareness/teal-pumpkin-project>), en inglés (Proyecto Calabaza Aguamarina) promueve opciones seguras para Halloween para los niños con alergias alimentarias sugiere objetos (juguetes) como varitas luminosas (fluorescentes), alas de vampiro, lápices, pelotas de rebote, títeres de dedos, pitos, marcadores de libros, adhesivos (pegatinas/calcomonías), plantillas o patrones para dibujar.
- **Esté atento a cualquier cosa que su niño se meta a la boca cuando están pidiendo dulces. Espere hasta que regresen a casa para revisar y dividir los dulces.** Aunque no es común que los dulces sean alterados o manipulados, puede suceder. Un adulto responsable debe examinar todos los golosinas de la bolsa y desechar las que estén en mal estado, que no tengan envoltura o se vean sospechosas. Una vez que el niño está listo para disfrutar de los dulces en casa, recuerde que los bebés y los niños pequeños no deben consumir dulces duros, manzanas acarameladas, palomitas de maíz, pequeños caramelos de goma, semillas de calabaza o cualquier golosina que contenga nueces enteras. Las envolturas de los dulces, pegatinas, juguetes pequeños o tatuajes temporales pueden causar asfixia (atragantamiento (</spanish/health-issues/injuries-emergencias/paginas/choking-prevention.aspx>)). ¡Todos los padres saben muy bien que los bebés y los niños pequeños se meten todo a la boca!
- **Intente racionar los dulces para los siguientes días y semanas después de Halloween.** Si fija expectativas realistas, coherentes y positivas, habrá menos desacuerdos y menos discusiones por el control de los dulces. Haga un plan para que todos sepan qué esperar. También es una buena oportunidad para enseñarles a los niños a consumir una dieta saludable, equilibrada y con moderación. Le ofrecemos aquí consejos para controlar el consumo de golosinas de los niños. (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-tame-your-childs-sweet-tooth.aspx>)

Información adicional:

- Halloween durante el COVID-19: cómo divertirse y matenerse seguro (/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Halloween-COVID-Safety-Tips.aspx) Ir arriba
- Pinturas faciales y maquillaje: elija con cuidado para evitar ingredientes tóxicos (/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/face-paints-makeup-toxic-ingredients.aspx)
- Evite un susto debido a una alergia alimentaria en el Día de las Brujas (/spanish/health-issues/injuries-emergencies/paginas/avoid-food-allergy-scare-on-halloween.aspx)
- Lentes de contacto decorativas: lo que deben saber los adolescentes y los padres (/spanish/health-issues/conditions/eyes/paginas/decorative-contact-lenses.aspx)

Última actualización 10/12/2021

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright @ 2019)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.