

CONSEJOS PARA VIAJES

Viajar con niños puede ser un placer y un desafío. La American Academy of Pediatrics (AAP) tiene los consejos que siguen para viaje en familia seguro y libre de estrés. Por favor siéntase en libertad de usar los consejos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.

Viaje en avión

- Dese a sí mismo y a su familia tiempo adicional para pasar por la revisión de seguridad—en especial cuando viaje con niños de corta edad.
- Haga que los niños usen calzado y capas externas de ropa que sean fáciles de quitar para la revisión de seguridad.
- Las carreolas se pueden pasar por los sistemas de seguridad del aeropuerto, y ser revisadas en la puerta, para hacer más fácil el viaje con niños pequeños.
- Antes de llegar al aeropuerto hable a sus hijos acerca del proceso de revisión de seguridad. Hágales saber que sus bolsas (mochila, muñecas, etc.) se deben poner en la máquina de rayos X, y que saldrán por el otro extremo y se les devolverán.
- Comente el hecho de que es contra la ley hacer amenazas como: “tengo una bomba en mi bolsa”. Las amenazas en broma (incluso por un niño) pueden hacer que la familia entera se retrase, y podrían dar por resultado multas.
- Haga arreglos para tener un asiento para automóvil en su destino, o lleve consigo el suyo propio. Las líneas aéreas típicamente permitirán a las familias llevar un asiento de niño para automóvil como un artículo de equipaje extra sin costo adicional por exceso de equipaje.
- Al viajar en avión, un niño está mejor protegido cuando está correctamente sujetado en un asiento de seguridad para automóvil apropiado para la edad, el peso y la estatura del niño, hasta que el niño pese más de 18 kilogramos (40 libras), y pueda usar el cinturón de seguridad del asiento del avión. El asiento de seguridad para automóvil debe tener una etiqueta que haga notar que esta aprobado por la Administración Federal de Aviación (Federal Aviation Administration [FAA]). Los asientos de seguridad elevados para colocar al niño en una posición adecuada para que use el cinturón de seguridad no pueden usarse en aeroplanos, pero se pueden dejar en consigna como equipaje (por lo general sin cargos por exceso de equipaje), para uso en automóviles rentados y taxis.
- Aunque la FAA permite que los niños de menos de dos años de edad vayan en el regazo de un adulto, la AAP recomienda que las familias exploren opciones para asegurarse de que cada niño tenga su propio asiento. Si no es factible para usted adquirir un billete para un niño pequeño, trate de seleccionar un vuelo que tenga probabilidades de llevar asientos vacíos.
- Empaque una bolsa de juguetes y bocadillos para mantener a su hijo ocupado durante el vuelo.
- A fin de disminuir el dolor de oídos durante el descenso, ofrezca a su bebé el seno materno, o un biberón para que succione. Los niños de mayor edad pueden probar mascar chicle, o beber líquidos con un popote (pajilla).
- Lávese las manos con frecuencia, y considere llevar un gel para limpiar las manos a fin de evitar que se contraigan enfermedades durante el viaje.

- Consulte a su pediatra antes de volar con un recién nacido o un bebé que tenga problemas crónicos del corazón o los pulmones, o que presente síntomas de las vías respiratorias superiores o inferiores.
- Consulte a su pediatra si su hijo va a viajar en avión en el transcurso de dos semanas luego de una infección de oídos o una intervención quirúrgica en el oído.

Viaje internacional

- Si va a hacer un viaje internacional, consulte a su médico para ver si su hijo podría necesitar vacunas adicionales, y asegúrese de que su hijo esté al día en sus vacunaciones sistemáticas.
- Para evitar el síndrome del huso horario, ajuste el horario de sueño de su hijo dos a tres días antes de partir. Después de llegar, debe animar a los niños para que tengan actividad al aire libre o en áreas muy iluminadas durante las horas diurnas a fin de promover el ajuste.
- El viaje por carretera puede ser en extremo peligroso en países en desarrollo. Asegúrese de que cada pasajero use un cinturón de seguridad, y de que los niños usen el asiento de seguridad para automóvil apropiado. Haga saber a su conductor que no tiene prisa, y que lo recompensará por conducir con seguridad.
- Las condiciones en los hoteles y otro tipo de alojamiento quizá no sean tan seguras como las que hay en Estados Unidos. Inspeccione con sumo cuidado para buscar alambres expuestos, venenos para plagas, fragmentos de pintura, o pasamanos en escaleras o verjas en balcones que puedan ser inadecuados.
- Mientras esté nadando mantenga a sus hijos dentro del alcance de sus brazos, porque las piscinas pueden no tener sistemas de drenaje modernos y seguros, y tanto las piscinas como las playas pueden carecer de socorristas.
- Cuando viaje, esté consciente de que las cunas o los patios de juego que se proporcionan en los hoteles pueden no satisfacer los estándares de seguridad actuales. Si tiene alguna duda acerca de la seguridad de la cuna o del patio de juego, solicite un reemplazo o considere otras opciones.

Viaje en automóvil

- Siempre use un asiento de seguridad para automóvil para bebés y niños de corta edad. Todos los bebés y los niños que empiezan a andar deben ir en un asiento de seguridad para automóvil en el cual el niño quede viendo hacia atrás, hasta los dos años de edad o hasta que alcancen el límite de estatura o peso permitido por el fabricante del asiento de seguridad para automóvil. Una vez que su hijo haya sobrepasado el límite de estatura o peso para usar dicho tipo de asiento de seguridad, debe ir en un asiento de seguridad para automóvil en el cual quede viendo hacia adelante. Pueden encontrarse recomendaciones actualizadas sobre viaje seguro en el sitio web de la AAP dirigido a la crianza de hijos: www.healthychildren.org/carseatguide.
- Casi todas las compañías de renta de automóviles pueden hacer arreglos para proporcionarle un asiento de seguridad para automóvil si usted no puede llevar el suyo consigo.
- Un niño a quien ya le quede chico su asiento de seguridad para automóvil con un arnés (que haya alcanzado el peso o la talla máximo permitido para su asiento, sus hombros estén por arriba de las ranuras superiores del arnés, o sus orejas hayan alcanzado el extremo del asiento) debe ir en un asiento de seguridad elevado que lo coloque en una posición adecuada para que use el

- cinturón de seguridad, hasta que el cinturón de seguridad del vehículo le quede bien (por lo general cuando el niño alcanza una estatura de 1.45 metros [4 pies 9 pulgadas] y tiene 8 a 12 años de edad).
- Todos los menores de 13 años deben ir en el asiento trasero de los vehículos.
 - Nunca coloque a un niño en un asiento de seguridad para automóvil en el que quede viendo hacia atrás, en el asiento delantero de un vehículo que tenga una bolsa de aire.
 - Ponga un buen ejemplo al siempre usar un cinturón de seguridad, incluso en un taxi.
 - Los niños fácilmente pueden estar inquietos o irritables cuando hacen un viaje prolongado por carretera. Trate de mantenerlos ocupados al señalar vistas interesantes a lo largo del camino y al llevar juguetes suaves y ligeros, y su música favorita para ir cantando juntos por el camino.
 - Planee hacer un alto en el camino y darse a sí mismo y a su hijo un descanso aproximadamente cada dos horas.
 - Nunca deje solo a su hijo en un automóvil, incluso por un minuto. Las temperaturas dentro del automóvil pueden alcanzar cifras mortíferas en minutos, y el niño puede morir por insolación.
 - Además de un equipo de salud para viajeros (<http://www.cdc.gov/travel/other/travelers-health-kit.htm>), los padres deben llevar agua y bocadillos seguros; toallitas húmedas para las manos, seguras para niños; ungüento para sarpullido de la zona del pañal, y una sábana impermeable y a prueba de insectos para colocarla en el piso a fin de que los niños jueguen seguros al aire libre.

Fuentes:

Declaración de política de la AAP: Uso de Sujeción en Aviones (AAP policy statement: Restraint Use in Aircraft) <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;108/5/1218>

Administración Federal de Aviación (Federal Aviation Administration)

http://www.faa.gov/passengers/fly_children/crs/

Centros para el Control de Enfermedad (Centers for Disease Control)

http://www.cdc.gov/travel/children_gen_info.htm

AAP: Asientos de Seguridad para Automóviles, una Guía para Familias (AAP: Car Safety Seats, A Guide for Families) <http://www.healthychildren.org/carseatguide>