

Ficha de Apoyo Preventivo Cuidado de los niños y adultos mayores en Fiestas Patrias



1 | Introducción

Las Fiestas Patrias son una oportunidad para compartir en familia y disfrutar de actividades tradicionales como fondas, paseos al aire libre y celebraciones en casa. Sin embargo, estas festividades pueden presentar riesgos particulares para los niños, niñas y los adultos mayores, quienes requieren cuidados especiales para garantizar su seguridad y bienestar. A continuación, ofrecemos recomendaciones para proteger a los grupos más vulnerables durante estas celebraciones.



2 | Adultos mayores

• **Planificación e integración:** Planificar con anticipación las actividades a realizar es esencial para incluir a los adultos mayores del hogar. Hacerlos sentir partícipes es crucial para su salud emocional y bienestar general. Durante las festividades, es común que la rutina diaria se vea alterada, por lo que es importante no olvidar la administración de medicamentos recetados por el médico y asegurar que se respeten los horarios habituales, especialmente en relación con las comidas y el descanso.

- **Alimentación:** Antes de preparar los alimentos típicos de la celebración, consulte con el médico de cabecera sobre las restricciones alimenticias del adulto mayor para evitar molestias o daños a su salud. Es importante adaptar los platos tradicionales a las necesidades específicas de cada persona, evitando la ingesta de alcohol, que puede interactuar negativamente con medicamentos y causar serios problemas de salud.
- **Exposición a condiciones climáticas:** Durante las celebraciones, se debe evitar la exposición a temperaturas extremas en los adultos mayores, ya que pueden ser más sensibles a los cambios climáticos. Si se planea un viaje, verifique que las condiciones del lugar de destino sean óptimas para su estancia y descanso. Además, es fundamental acompañar al adulto mayor para prevenir accidentes y asegurarse de que disfruten la celebración sin contratiempos.



3 | Niños y niñas

- **Viajes en automóvil:** La seguridad de los niños durante las festividades depende en gran medida de la supervisión por parte de un adulto responsable. Si se realizan paseos o viajes en automóvil, es obligatorio que los niños y niñas sean transportados en sillas y/o alzadores certificados y correctamente instalados. En ningún caso se debe llevar a un niño en brazos o en el asiento delantero del vehículo.



- **Prevención en espacios públicos:** Cuando visite lugares con gran afluencia de público, como fondas o parques, es fundamental enseñar a los niños qué hacer en caso de extravíos o enfrentar una emergencia. Instruirlos para que acudan a autoridades como Carabineros, Cruz Roja o Bomberos es esencial. Como medida adicional, se puede preparar una tarjeta con el nombre del niño y un número de contacto, y colocarla en alguno de sus bolsillos para facilitar su identificación en caso de extravío.
- **Protección contra peligros comunes:** Durante las celebraciones, es habitual el uso de parrillas, fogatas y otros objetos peligrosos como cortopunzantes. Los niños deben mantenerse alejados de estos elementos para evitar quemaduras u otros accidentes y no permita ni fomenta el uso de hilo curado en caso de jugar con volantines. Además, se recomienda evitar que los menores trasnochen, ya que su descanso es fundamental para su desarrollo y bienestar.

- **Alimentación:** La alimentación de los niños debe mantenerse dentro de los parámetros habituales. Es importante evitar el consumo excesivo de alimentos altos en azúcar, como bebidas dulces y chocolates, ya que pueden afectar su salud y comportamiento.
- **Enseñanza y tradición:** Las Fiestas Patrias son una excelente oportunidad para enseñar a los niños sobre las tradiciones chilenas. Involucrarlos en juegos típicos y explicarles el significado de la celebración no solo enriquece su conocimiento, sino que también fortalece los lazos familiares.



Fuente:

- Universidad San Sebastian, Año 2022, Fiestas Patrias: ¿Cómo integrar a las personas mayores y los niños?, <https://www.uss.cl/>
- Ministerio de Educación, Año 2017, Consejos para unas fiestas patrias seguras y en familia, <https://www.integra.cl/>