



CONSEJOS PARA VIAJES

Viajar con niños puede ser un desafío. La American Academy of Pediatrics (AAP) tiene consejos para toda la familia sea para viajes por carretera o en avión. 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

- Dése a sí mismo y a su familia tiempo adicional para pasar por seguridad: en especial cuando viaje con niños de corta edad.
- 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 pondrán en la máquina de rayos X y 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.
- De modo similar al viaje en vehículos motorizados, un niño está mejor protegido en un aeroplano cuando está correctamente sujetado en un asiento de seguridad para automóvil apropiado para la edad, el peso y la estatura del niño, que satisfaga las normas para viajes en avión, hasta que el niño pese más de 18 kilogramos (40 libras), y pueda usar el cinturón de seguridad del asiento del avión. También puede considerar el uso de una sujeción hecha sólo para uso en aeroplanos, y aprobada 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, de modo que usted los tenga 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. Puede haber tarifas con descuento disponibles. 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 o antojitos para mantener a su hijo ocupado durante el vuelo.
- Para 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, llenar un vaso de agua y soplar burbujas a través de un popote (pajilla) (cuatro años de edad o más), o inflar globos (ocho años de edad o más).
- 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 la parte alta o baja de las vías respiratorias.
- 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, asegúrese de que su hijo esté al día en sus vacunaciones, y consulte a su doctor para ver si podría necesitar otras vacunas.
- Para evitar el síndrome del desfase de 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 del día para promover el ajuste.
- 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 pueden ser inadecuados.

Viaje en automóvil

- Siempre use un asiento de seguridad para automóvil para bebés y niños que pesen menos de 18 kilogramos (40 libras). Debe usarse un asiento para automóvil en el cual el niño quede viendo hacia atrás hasta que su hijo tenga un año de edad y pese por lo menos 9 kilogramos (20 libras). Una vez que su hijo tenga al menos un año de edad y pese por lo menos 9 kg, puede ir en un asiento para automóvil en el cual quede viendo hacia delante, pero es mejor que lo mantenga mirando hacia atrás hasta que alcance el peso y/o la estatura más alto permitido por su asiento de seguridad para automóvil.
- 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 niños de menos de 13 años de edad 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.
- 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 CD favoritos 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 a su hijo sólo 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 bocado 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:

Administración de Seguridad en el Transporte (Transportation Security Administration)

http://www.tsa.gov/public/interapp/editorial/editorial_1020.xml

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.aap.org/family/carseatguide.htm>

© American Academy of Pediatrics, Junio de 2007