

Cuidado de niños, niñas, adolescentes y adultos mayores



FIESTAS PATRIAS CON SEGURIDAD

1 | Introducción

Se aproximan las Fiestas Patrias y con ello gran variedad de panoramas, entre ellos, celebraciones en casa, viajes, paseos al aire libre y fondas (entre otras actividades), por lo que no debemos olvidar el bienestar y seguridad de niños, niñas, adolescentes y adultos mayores. Dado lo anterior Mutual de Seguridad le entrega los siguientes consejos y recomendaciones.

2 | Adultos Mayores

- A pesar del cambio de rutina que generan estas celebraciones, no olvide administrar medicamentos recetados por su médico tratante.
- Procure los descansos necesarios, para que el adulto mayor mantenga un buen nivel de energía.
- Consulte de manera previa al médico de cabecera, sobre los alimentos que el adulto mayor puede consumir sin generar molestias o malestares.
- Prepare alimentos especiales, de acuerdo con las restricciones y/o estado de salud del adulto mayor.
- Evite el consumo de alcohol, pues le pueden generar serios daños al interactuar con algunos medicamentos.
- Si va a realizar un viaje en compañía de un adulto mayor, verifique que las condiciones del espacio sean óptimas para su estancia y descanso.
- Cuide los cambios de temperatura y protéjalos según las condiciones del entorno.
- Acompañe y supervise en todo momento.



Planifique con anticipación las actividades a realizar, considerando incluir a los adultos mayores del hogar, hacerlos sentir partícipes es muy importante para su salud emocional.

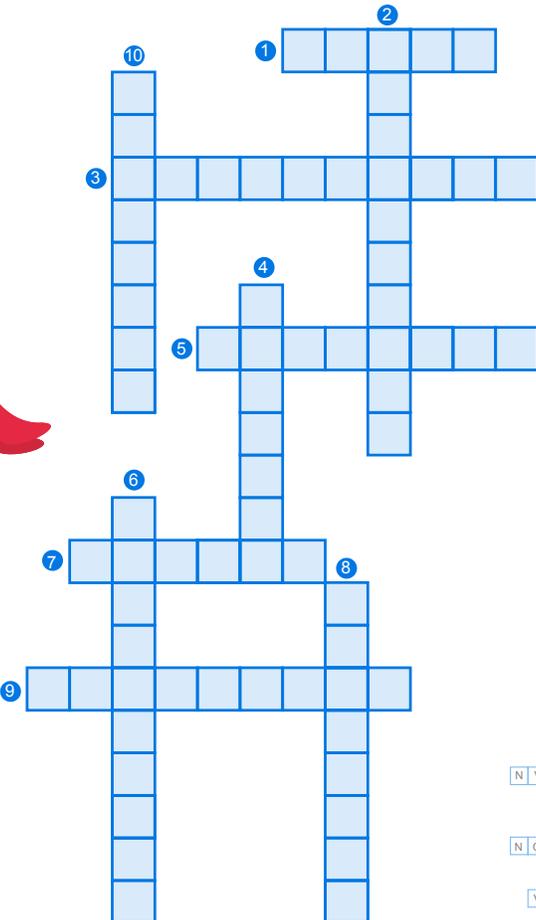
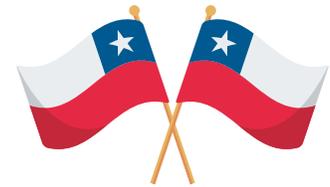
3 | Niños y niñas

- Si sale de paseo, un adulto responsable debe supervisarlos en todo momento.
- Si realiza viaje en automóvil, traslade al menor en su silla de auto acreditada y correctamente asegurada, jamás lo lleve en brazos ni en el asiento delantero. En caso de caminatas, transitar por espacios habilitados.
- Previo a visitar lugares con aglomeración, enseñe a los pequeños a quien y donde acudir en caso de perderse o emergencia (Carabineros, Cruz Roja, Bomberos, etc.). Puede confeccionar una tarjeta con su nombre y número de teléfono y ponerla en alguno de sus bolsillos.
- Si va a estar fuera de su casa por muchas horas, siempre lleve una muda de ropa extra.
- Mantenga a los niños fuera del alcance de todo objeto que proyecte calor (parrillas, hornos, fogatas, entre otros).
- Procure que los menores no trasnochen ya que su descanso es primordial para su desarrollo y bienestar.
- No adquiera ni manipule hilo curado, mucho menos enseñe a los niños a hacerlo, puede causar cortes y heridas graves.

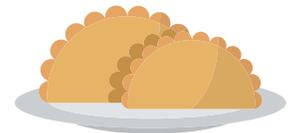


- Procure que el menor mantenga su alimentación habitual (desayuno, almuerzo, cena).
- Evite la ingesta excesiva de alimentos altos en azúcar, tales como, bebidas, dulces, chocolates, entre otros.
- Enseñe a los pequeños el significado de esta festividad, aprovechando la instancia para generar aprendizajes.
- Comparta con los niños los juegos típicos, momento ideal para enseñar las tradiciones familiares.

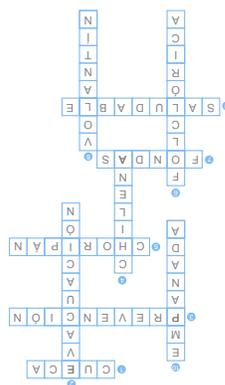
CRUCIGRAMA 18 PREVENTIVO



1. Baile con zapateo
2. Salir de manera ordenada ante una emergencia
3. Medidas que permiten reducir el riesgo en una actividad
4. Ensalada con tomate y cebolla
5. Marraqueta con embutido
6. Música tradicional
7. Establecimientos ocasionales típicos para el 18
8. Popular juego Infantil
9. Alimentación que genera muchos nutrientes para nuestro cuerpo
10. El pino es un relleno



RESPUESTAS



**LOS
TIKI-TIKI
TIPS
DE MUTUAL
POR UN 18 SIN ACCIDENTES**

