

Halloween Safety

Halloween can be one of the most fun nights of the year for children, but there are also many hazards that can give you and your children the type of scare that is NOT fun. UVA Children's Hospital offers the following tips to help keep Halloween safe:

Get Ready!

- Plan costumes that are easily visible. Reflective stickers, blinking lights or "glow" necklaces can add fun and safety to many costumes and are widely available in stores.
- Masks can limit a child's vision, so consider makeup or hats as a safer option.
- Make sure that any costumes, wigs, etc. are clearly marked as flame resistant. If you make your child's costume, be sure the materials used are flame resistant.
- Check to make sure that any costume objects such as swords are not sharp. Items that are made of very flexible material are best in case a child trips and falls.
- Young children should never carve pumpkins. Involve children in the design and sketching on the pumpkin, but leave the carving to adults only!
- Consider having a neighborhood "potluck" before children hit the trick-or-treat trail. A healthy meal before trick-or-treating can avoid the temptation for children to fill up on candy later in the evening.

Go!

- Make sure that children carry flashlights (check the batteries!) and that at least one person in the trick-or-treat group carries a cell phone and knows how to call for help.
- A parent or responsible adult should accompany young children. If older children trick-or-treat alone, be sure to review their

route and agree on a specific time they should return home.

- Remind children only to go to homes with a porch light on and never to enter a stranger's home or car for a treat.
- Remind children always to use sidewalks or walk on the edge of the roadway facing traffic if no sidewalk is available.

Recover!

- Wait until children are home to sort through and check treats. Though cases of candy-tampering are rare, it is still smart to look for and discard any treats that are unwrapped, possibly spoiled or otherwise suspicious.
- "Ration" treats so that children don't eat too many sugary foods at one time and have your child help you think of other ways to use the candy. For example, try saving some colorful candy to decorate gingerbread houses or holiday ornaments in the weeks ahead.

Welcoming Trick-or-Treaters:

- Remove tripping hazards such as bikes, toys or lawn ornaments from your yard. Make sure areas where children may walk are free of pet waste and wet leaves.
- Have a plan to keep pets in a closed interior area or back fenced yard so they won't jump on or bite a trick-or-treater.
- Consider purchasing non-food treats for trick-or-treaters, such as stickers, pencils or coloring books.

La Seguridad Durante Halloween

Halloween puede ser una de las noches más divertidas del año para los niños, pero también los expone a muchos peligros que pueden darles a usted y a sus hijos el tipo de susto que NO es divertido. El hospital infantil UVA Children's Hospital le ofrece los siguientes consejos prácticos para ayudarle a hacer que ésta sea una fiesta divertida:

¡Prepárese!

- Planee disfraces que sean fáciles de ver. Las etiquetas reflectantes, luces intermitentes o collares luminosos —fáciles de conseguir en la mayoría de las tiendas— pueden ayudarle a hacer que muchos disfraces sean divertidos y seguros.
- Las máscaras pueden impedir que un niño vea bien. El maquillaje o los sombreros son una alternativa más segura.
- Asegúrese de que cualquier disfraz, peluca, etc. esté marcado claramente como ignífugo, es decir, que protege contra el fuego ("flame resistant" en inglés). Si usted confecciona el disfraz de su hijo, asegúrese de que los materiales también sean ignífugos.
- Compruebe que ninguna parte de un disfraz sea filosa, por ejemplo, una espada. Los objetos hechos de material muy flexible son los más seguros en caso de tropezones o caídas.
- Los niños más pequeños nunca deben tallar calabazas. Hágalos participar en el diseño y dibujo de la calabaza, ¡pero sólo los adultos deben ocuparse del tallado!
- Dar a los niños una comida saludable antes de que salgan a buscar golosinas puede evitarles la tentación de llenarse con dulces más tarde esa noche. Considere organizar una cena comunal con sus vecinos a la que cada uno traiga un plato antes de que los niños salgan a buscar caramelos. Esto facilitará la preparación de una comida saludable para todos y es una manera divertida de iniciar el festejo.

¡Ponga su plan en marcha!

- ¡Asegúrese de que los niños lleven linternas! Y compruebe que las pilas estén cargadas. Por lo menos una de las personas del grupo que sale a buscar golosinas debe tener un teléfono celular y saber a quién llamar si necesitan pedir ayuda.

- Un padre o adulto responsable debe acompañar a los niños pequeños. Si los niños más grandes salen solos, asegúrese de repasar la ruta que recorrerán y establezca a qué hora deben volver a su casa.
- Recuerde a los niños que sólo deben ir a las casas que tengan la luz del porche encendida y que jamás deben entrar a la casa o el automóvil de una persona extraña para pedir golosinas.
- Recuerde a los niños que siempre deben caminar por las aceras. Si no hay aceras, deben caminar al borde del camino y en sentido opuesto al tráfico.

¡Recupere, revise y racione el botín!

- Espere a que los niños hayan regresado a su casa para separar y revisar las golosinas. Aunque los casos de alteración maliciosa de golosinas son raros, igual es una buena idea buscar y desechar cualquier golosina que no esté envuelta, que pueda haberse echado a perder o que por cualquier motivo sea de calidad dudosa.
- "Racione" las golosinas para que los niños no coman demasiados productos azucarados de una vez. Otra sugerencia es pedir a sus niños que le ayuden a pensar en otras maneras de usar las golosinas, ¡en vez de comerlas! Por ejemplo, pruebe guardar algunos de los caramelos coloridos para decorar casitas de jengibre u ornamentos navideños durante las semanas siguientes.

Para aquéllos que reciban a niños que vienen a buscar golosinas:

- Retire cualquier obstáculo que pueda causar tropezones y caídas, como bicicletas, juguetes u ornamentos de jardín. Asegúrese también de que los lugares por donde los niños puedan caminar estén libres de excrementos de animales domésticos y de hojas mojadas.
- Tenga un plan para mantener a sus perros o mascotas en un lugar interior cerrado o en una parte cercada de su patio para que no salten sobre los niños que vienen a buscar golosinas o los muerdan.
- Considere comprar regalitos no comestibles para los niños, como pegatinas, lápices o libros para colorear.