



Prepared parents. Healthy families.
Padres preparados. Familias saludables.

Boletín para padres octubre 2026

Diversión de otoño con sus pequeños

¡El aire fresco, las hojas de colores, las calabazas y los suéteres acogedores nos dicen que el otoño ya llegó!

Para las familias con bebés, niños pequeños y niños de corta edad, el otoño puede estar lleno de diversión. Pero el primer Halloween o un evento de otoño con mucha gente también puede ser demasiado para los más pequeños.

Aquí encontrará algunas ideas sencillas para que esta temporada sea **segura, cómoda y divertida para toda la familia.**

Elija un disfraz cómodo

El clima de otoño puede cambiar rápidamente. Mantenga a su pequeño abrigado y cómodo con estos consejos sencillos:

- **Deje espacio para usar varias piezas de ropa.** Elija un disfraz que tenga suficiente espacio para poner una chamarra abrigadora o una prenda de tela polar debajo.
- **Revise el clima.** Vista a su hijo de acuerdo con la temperatura, especialmente si van a estar afuera cuando oscurezca.
- **Lleve un cambio de ropa.** ¡Los pañales pueden tener fugas y los derrames y accidentes durante el aprendizaje para ir al baño son normales!
- **Facilite las idas al baño.** Si su hijo está aprendiendo a ir al baño, elija un disfraz que sea fácil de poner y quitar.
- **Elija zapatos seguros y cómodos.** Los zapatos cómodos y que le queden bien harán que sea más fácil para su pequeño caminar y jugar.
- **Revise el largo de la ropa.** Acorte las capas, vestidos o pantalones largos que puedan hacer que su hijo se tropiece.
- **Evite las máscaras que cubran toda la cara.** Las máscaras pueden dificultar la visión y hacer que los niños tengan demasiado



calor. Pruebe con pintura facial suave o una capucha cómoda.

- **Revise la tela.** Busque disfraces que indiquen que son **resistentes al fuego**, especialmente si van a estar cerca de calabazas con velas.

Ilumine la noche

En Halloween hay muchas personas y carros afuera cuando oscurece. Ayude a que los conductores puedan ver a su familia:

- Agregue **cinta reflectante** a los disfraces y bolsas para los dulces.
- Lleve una linterna brillante o una luz de seguridad que pueda sujetar a la ropa.
- Usen las banquetas cuando estén disponibles.
- Si no hay banqueta, caminen por el lado izquierdo de la calle, de frente al tráfico.
- En caminos rurales oscuros, considere manejar directamente hasta las casas que estén bien iluminadas en lugar de caminar

por la carretera.

¡Y no se olvide de las mascotas! Los disfraces y los timbres pueden asustar a algunos animales.

Enséñeles a los niños a pedir permiso antes de acariciar a un animal y a mantenerse alejados de los perros que estén ladrando o que parezcan molestos.



Mantenga la seguridad alrededor de las calabazas

¡Decorar calabazas es parte de la diversión! Mantenga a los pequeños seguros alrededor de las velas y otras llamas.

- Considere usar **luces de baterías** en lugar de velas de verdad.
- Mantenga las calabazas encendidas donde los niños no puedan alcanzarlas.
- Nunca deje una vela o una calabaza encendida sin supervisión.

Ayude a su hijo a saber qué esperar

Halloween puede traer muchas cosas nuevas: sonidos, lugares, personas y experiencias. Hablar sobre lo que va a pasar y practicar algunas cosas antes del gran día puede ayudar a que su hijo se sienta más cómodo y preparado para divertirse.

- **Lea un libro de Halloween.**
Recuérdle a su hijo que los disfraces no son reales, solo son parte de la diversión.
- **Practiquen en casa.**
Jueguen a caminar hasta la puerta, esperar su turno, tomar un dulce, decir "gracias" y regresar con usted.
- **Practiquen respetar el espacio de los demás.**
Ayude a su hijo a aprender a esperar su turno detrás de los otros niños en lugar de empujar

para pasar adelante.

- **Lleve algo que le sea familiar.**
Un juguete pequeño favorito, un peluche, una cobijita o un chupón puede ayudar a que su hijo se sienta más cómodo en un lugar con mucha gente o que no conoce.
- **Observe las señales de que ya tuvo suficiente.**
Si está de mal humor, camina más despacio o está demasiado inquieto, puede ser hora de tomar un descanso o regresar a casa.
- **Está bien terminar la noche temprano.**
Una salida corta y feliz puede ser mejor que continuar cuando su hijo ya está muy cansado.

Halloween no tiene que ser de noche

Si salir a pedir dulces es demasiado tarde o demasiado para su pequeño, hay muchas otras maneras de celebrar.

- Salgan a pedir dulces temprano, cuando todavía haya luz.
- Visiten una granja de calabazas o un evento de otoño durante el día.
- Hagan una búsqueda de calabazas en casa.
- Deje que su hijo le ayude a repartir dulces desde la entrada de la casa.
- Mantenga la rutina normal de dormir cuando su hijo lo necesite.
- ¿Tiene un bebé dormido? Coloque un letrero sobre el timbre que diga: **"Bebé dormido—Por favor, toque suavemente."**

Y recuerde: no tiene que celebrar Halloween de la manera tradicional. Una caminata de otoño, decorar calabazas, leer cuentos o tener una pequeña celebración en familia puede ser igual de especial.



Un consejo sobre los dulces

Los niños pequeños necesitan un poco más de cuidado con los dulces de Halloween.

Evite los alimentos que pueden causar asfixia, como caramelos duros, gomitas pegajosas, caramelos masticables, palomitas de maíz, dulces de gelatina, chicle y nueces enteras.

Espere hasta **estar en casa y que su pequeño esté sentado antes de darle dulces.** Revise los dulces antes de ofrecérselos a su hijo.

Para bebés de 6 meses en adelante, la calabaza, el camote, la calabaza tipo butternut o applesauce, bien suaves, pueden ser una opción especial para celebrar el otoño.

¡No se olvide de esos dientitos! Después de comer dulces, ayude a su hijo a cepillarse los dientes. Es especialmente importante cepillarse los dientes antes de dormir después de una noche de diversión de Halloween.

¿Qué hacer si Halloween asusta a su hijo?

A algunos niños les encantan las decoraciones espeluznantes. A otros no, ¡y eso está bien!

Si su hijo se asusta, puede decirle: "Ese ruido fue fuerte, pero estás a salvo conmigo."

Después, vayan a un lugar tranquilo, dele un abrazo y hagan juntos tres respiraciones lentas de "calabaza".

Si su hijo quiere regresar a casa, también está bien. Tendrá muchas oportunidades para intentarlo de nuevo a medida que crezca.

¡Les deseamos a usted y a su familia un otoño acogedor, seguro y feliz!



¿Busca granjas de calabazas, eventos de disfraces, festivales de la cosecha y otras actividades para toda la familia?

¡Pollywog Family puede ayudarle a encontrar los eventos que están pasando cerca de usted!

¡Encontrar eventos accesibles y para toda la familia ahora es más fácil que nunca! Busque por ciudad o por fecha para encontrar diversión cerca de usted y, luego, suscríbase para no perderse ningún evento. Encuentre eventos familiares en pollywogfamily.org/es/communityevents



¡El calendario de eventos comunitarios de Pollywog lo tiene todo cubierto!

¡Encontrar actividades económicas para toda la familia es ahora más fácil que nunca! Busque por ciudad o fecha para encontrar diversión cerca de usted, y luego suscríbase para no perderse ningún evento.

¡Escanee para ver qué está pasando!
Dirija la cámara de su teléfono al código para ver el calendario en línea. O visite: pollywogfamily.org/es/communityevents



Próximamente en noviembre

La Guía de Recursos para las Fiestas de Pollywog estará disponible durante la primera semana de noviembre.

Incluirá información sobre alimentos, comidas durante las fiestas, regalos, ropa y otros recursos para las fiestas en los condados de Linn, Benton y Lincoln. Estamos aquí para ayudar a su familia a disfrutar de la temporada y a encontrar apoyo cuando lo necesite.

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017, All rights reserved.