

# Consejos para un Halloween seguro y saludable

Los accesorios de los disfraces, como espadas y cuchillos, deben ser pequeños y de materiales flexibles y blandos.

Evita salir a pedir dulces solo. Sal en grupos o con un adulto de confianza.

Pon cinta fosforescente en los disfraces y las bolsas para dulces para que te puedan ver los conductores de autos.

Revisa los dulces antes de comerlos por si están dañados y para evitar el peligro de asfixia. No comas demasiadas golosinas.

Lleva una linterna cuando salgas a pedir dulces para que puedas ver a tu alrededor y los demás te puedan ver. Siempre CAMINA y no corras de casa en casa.

Antes de aplicarte el maquillaje, pruébalo primero en un área pequeña. Quítatelo antes de acostarte para prevenir una posible irritación de los ojos y la piel.

Mira en ambas direcciones antes de cruzar la calle. Acuérdate de cruzar las calles por las áreas designadas.

No te pongas lentes de contacto de colores o con diseños para evitar lesiones graves en los ojos.

Camina solamente por las aceras o, si tienes que caminar por la calle, hazlo lo más cerca posible de la acera siempre mirando en dirección al tráfico.

Usa máscaras, disfraces y zapatos que te ajusten bien para poder ver mejor y evitar tropezones y caídas.

Solamente come dulces que vengan empacados de la fábrica. No comas dulces hechos por personas que no conozcas.

No entres a la casa de otra persona a menos que te acompañe un adulto de confianza. Solamente visita casas que estén bien iluminadas. No vayas a casas oscuras. Nunca te subas al auto de una persona que no conozcas.

Nunca camines cerca de velas o farolitos encendidos. Asegúrate de usar disfraces resistentes al fuego.

**Para obtener más información sobre un Halloween seguro y saludable, visita:**

[www.cdc.gov/family/halloween](http://www.cdc.gov/family/halloween)

Oficina de Salud de la Mujer • 770-488-8190 (teléfono) • [owh@cdc.gov](mailto:owh@cdc.gov) (correo electrónico)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades