

Viajes en familia

● Viajar en vacaciones es una experiencia esperada por muchas familias.

En personas mayores, los viajes largos aumentan el riesgo de deshidratación, trombosis venosa profunda, fatiga e inestabilidad de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes. Mantener una hidratación adecuada, evitar los horarios de mayor calor, realizar pausas frecuentes para movilizar las piernas y portar los medicamentos habituales son acciones simples que reducen significativamente estos riesgos.

En niños y niñas, los principales problemas durante los viajes prolongados se relacionan con deshidratación, mareos, alteraciones del sueño y accidentes. El uso correcto de sistemas de retención infantil certificados, la oferta regular de líquidos, la protección frente al sol y el calor, y el respeto de rutinas de alimentación y descanso son medidas fundamentales. En viajes en avión, estimular la deglución durante el despegue y aterrizaje ayuda a prevenir molestias auditivas.

Los lactantes y bebés presentan una mayor vulnerabilidad frente a cambios de temperatura y deshidratación, por lo que requieren una supervisión constante. Asegurar una alimentación frecuente, evitar exposiciones prolongadas al calor, utilizar sistemas de retención homologados y contar con elementos que favorezcan el confort y la regulación emocional resulta esencial.

Javiera Cataldo, U. Andrés Bello

¡Como el lenguaje convierte los pensamientos en palabras!

● El lingüista Wallace Chafe (1927-2019), profesor emérito, Departamento de Lingüística, Universidad de California, Santa Bárbara, EE.UU., presenta en su libro (2020) “Thought-based Linguistics: How languages turn thought into Sounds” (lingüística cognitiva), una teoría del lenguaje, la lengua y el habla que se basa en la estructura y flujo del pensamiento que trasciende las miradas de la lingüística tradicional. El lenguaje comienza en el