



COLUMNA

Magaly Sandoval Zavala
Académica de Enfermería
Universidad San Sebastián



Consejos para vacacionar con niños

Las vacaciones de verano son una oportunidad muy deseada y perfecta para disfrutar en familia y crear recuerdos inolvidables. Cuando se viaja con niños pequeños, sobre todo si son menores de dos años de edad, es necesario tomar precauciones para garantizar su seguridad y bienestar.

Existen algunas recomendaciones claves que pueden ayudar a disfrutar al máximo el período. Preparar el viaje: antes de salir, sobre todo si se trata de varios días, asegurarse de planificar y conocer sobre el destino, las condiciones climáticas y las instalaciones que pueda necesitar con sus niños. Muy útil es preparar un botiquín de primeros auxilios con implementos básicos, considerar algún medicamento como analgésicos y antipiréticos de uso habitual prescritos por el pediatra.

Tampoco hay que olvidar las medidas de seguridad en el transporte. Siempre se debe tener presente el uso de sillas de seguridad adecuadas para la edad y el peso de sus hijos, revisar la correcta instalación y que los niños queden bien sujetos. En el caso de viajes largos, se reco-

mienda hacer paradas frecuentes para que los más pequeños puedan descansar, caminar o cumplir algún requerimiento básico como muda, alimentación e hidratación.

Es imprescindible el uso de protectores solares. La piel de los niños es muy delicada y sensible al sol, entonces, es necesario aplicar protector solar de amplio espectro con un factor de protección alto (SPF 50 o más) en mayores de 2 años y repetir la aplicación cada dos horas. También se recomienda el uso de sombreros, ropa con filtro UV en niños menores de 2 años y uso de lentes de sol para proteger los ojos en el caso de niños más grandes.

No hay que olvidar la adecuada hidratación y alimentación. Es fundamental mantener a los niños bien hidratados, especialmente en climas cálidos y secos, llevar siempre agua y snacks frescos y saludables, evitar alimentos que puedan causar alergias o malestares estomacales.

Por último, tener presente que con los niños es necesaria la vigilancia constante, sobre todo en lugares concurridos como playas, parques o piscinas, manteniéndolos siempre a la vista.

cur
Pesc
UF
UTM

■

V
D
I
u
a
o
a
e
l
r
b
al

T
I
L
C
la
C
n
X
e
r
it

S
E
te
n
a
n
en
vi
i

E
t
s
C
ic
ir
n