

Junji entrega consejos para cuidados de niños y niñas en estas vacaciones de verano

La Región de Valparaíso goza de un gran atractivo turístico en esta temporada de verano por sus playas, balnearios y variados panoramas para disfrutar en familia. La Junta Nacional de Jardines Infantiles (Junji), entrega algunas recomendaciones a las familias para el cuidado de niñas y niños en esta época estival.

Protegerse del sol: Los niños y niñas tienen una piel sensible, requieren protección con bloqueador solar y se debe evitar la exposición a los rayos UV entre las 11:00 y 17:00 horas. Por su parte, los lactantes menores de 6 meses no deben exponerse al sol. Además, se recomienda usar ropa ligera con tela de algo-

dón, sombreros y quitasol.

Cuidados playas y piscinas: En zonas costeras, visitar playas habilitadas para el baño y respetar las medidas de seguridad. Asimismo, y frente a los avisos de marejadas, evitar exponerse a riesgos innecesarios. Nunca dejar solos a niños y niñas en una piscina, fuentes o baldes con agua, donde estos puedan caer y ahogarse. En todo momento deben estar acompañados por un adulto responsable.

Consumir agua y frutas de estación: Animar a los niños y niñas a beber agua es fundamental para mantener el cuerpo hidratado, considerando que en el verano

el principal riesgo es la deshidratación. En tanto, durante esta temporada encontramos una variedad de frutas y vegetales que, al consumirlos, brindan vitaminas, minerales y azúcares equilibrados que el cuerpo necesita para enfrentar las altas temperaturas y potenciar el bienestar.

«*Muchos niños y niñas dejan de asistir a los jardines infantiles, por lo que es clave dar continuidad a rutinas, por ejemplo, los horarios de la ingesta de alimentos, los horarios para dormir y despertar, permitiéndoles descansar adecuadamente y por supuesto, otorgarles ambientes armoniosos y bientratantes*», señaló



El objetivo es disfrutar del verano sin mayores preocupaciones.



Junji entrega consejos para cuidado de niños y niñas.

Beatriz Lagos Gutiérrez, directora regional (s) Junji Valparaíso.

Finalmente, es recomendable siempre **planificar una salida**, así se garantiza

la seguridad de todo el grupo familiar y que niños y niñas disfruten al aire libre, exploren nuevos escenarios, permitiendo interactuar con el mundo que los rodea.