



## Vacaciones con niños



Las vacaciones de los niños ya están aquí. Y empiezan los viajes y hay que organizar el cuidado de los niños hasta las vacaciones de los mayores.

Muchas familias viajan y visitan otros lugares. Al desplazarse con un niño hay que recordar que deben de ir siempre en el coche correctamente [sujetos con los dispositivos de seguridad](#).

Al preparar el equipaje, tener en cuenta un mínimo de [botiquín](#).

Al bañarse en la [piscina, río o playa, hay que extremar las precauciones](#). Los niños tienen riesgo de ahogarse y deben de estar al alcance del brazo de un adulto y siempre supervisados. Para que esta vigilancia sea adecuada, la distancia al menor debería ser inferior a la longitud del brazo del cuidador, o sea, al alcance.

La protección solar es imprescindible. No se debe exponer al sol de forma prolongada a los niños menores de 3 años. [Protegerles con ropa, sombrero, gafas y protector solar con factor alto](#) que sea especial para niños y resistente al agua. En los niños pequeños es mejor utilizar los protectores físicos que los químicos. En los menores de 6 meses no es conveniente utilizar protector solar, salvo que no se pueda evitar la exposición solar.

En los [viajes internacionales](#) hay que tomar precauciones, como revisar el calendario vacunal y prevenir accidentes y enfermedades.

También hay que tener [cuidado con los alimentos](#) y mantener una higiene adecuada.

Para prevenir las picaduras de insectos se pueden [utilizar repelentes](#) y medidas físicas como la ropa.

Viajando por carretera no se ha de beber alcohol. Si alguien lo ha bebido, no debe ponerse al volante y conducir.

Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol y no deben consumir bebidas alcohólicas. Los [padres pueden hablar con sus hijos acerca del consumo de alcohol](#) y sus efectos, para prevenir las consecuencias nocivas sobre el organismo.

Para los niños es muy importante pasar mucho tiempo [jugando al aire libre](#).

Durante este tiempo los mayores pueden disfrutar con los niños y aprovechar esos días de ocio [para acercarse y comunicarse con ellos](#).

A todos los niños y sus familias les deseamos un feliz verano.

Artículo publicado el 1-7-2016, revisado por última vez el 1-7-2016

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/vacaciones-con-ninos>