



Vacaciones con los niños. ¿Qué debo saber?



Llega el verano y con él las vacaciones. Durante estos días cambian las rutinas, ya no hay colegio y los niños pueden descansar y dedicarse a jugar y pasar más tiempo con los suyos.

Muchas familias viajan para visitar otros lugares. Al desplazarse con un niño no hay que olvidar que deben ir en los coches correctamente sujetos con los [dispositivos de retención adecuados](#).

[Preparar](#) el equipaje, teniendo en cuenta un mínimo botiquín que solucione pequeños problemas.

Los lugares que se visitan pueden no estar adaptados a la enorme curiosidad y actividad de los niños. Por ello, no está de más [revisar los posibles peligros](#), especialmente para los más pequeños, como las ventanas, la cocina, los medicamentos y los productos de limpieza entre otros.

En el verano puede variar el ritmo de comidas, el apetito de los niños y el tipo de alimentos que se consumen. No hay que olvidar que en las vacaciones [la alimentación sea saludable](#).

Es la época de disfrutar del baño en la piscina, el río o la playa. Los niños tienen riesgo de [ahogarse](#). Cuando los bebés o los niños pequeños estén dentro o alrededor de agua, bien sea piscina o cualquier superficie abierta de agua (lagos, mar, ríos, etc.), deben de estar al alcance y [supervisados por un adulto](#) con experiencia. Para que esta vigilancia sea adecuada, la distancia al menor debería ser inferior a la longitud del brazo del cuidador, es decir, hay que tenerlos al alcance.

Cuidado con el sol y utilizar la [protección apropiada](#). No exponer al sol a niños menores de 3 años. Protegerles con ropa, sombrero, gafas y protector solar con factor de protección alto, que sea especial para niños y resistente al agua. En 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.

Cuando se bebe alcohol hay que recordar que es una droga que deprime el sistema nervioso. Por ello, si alguien ha bebido alcohol, 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 de los jóvenes.

Y sobre todo, es un buen momento para [aprovechar y comunicarse con los hijos](#), en un clima de aceptación y respeto.

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

Comité editorial de EnFamilia

Artículo publicado el 29-6-2015, revisado por última vez el 29-6-2015

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

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