

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Llegó el Verano! Disfruta junto a tus pequeños con estos consejos para que estén siempre cómodos y seguros.

Comparte esto
X



¡Llegó el Verano! Disfruta junto a tus pequeños con estos consejos para que estén siempre cómodos y seguros.

Verano es igual a Sol y actividades al aire libre. Ya sea un paseo al río o a la playa, al parque o a la montaña o incluso en el jardín de tu propia casa, mantenerlos protegidos siempre será lo mejor para que nunca se acabe la diversión.

<https://www.momandme.nestle.com/consejos-para-disfrutar-verano-con-pequenos> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



¡Llegó el Verano! Disfruta junto a tus pequeños con estos consejos para que estén siempre cómodos y seguros.

Verano es igual a Sol y actividades al aire libre. Ya sea un paseo al río o a la playa, al parque o a la montaña o incluso en el jardín de tu propia casa, mantenerlos protegidos siempre será lo mejor para que nunca se acabe la diversión.

Jueves, Enero 10th, 2019

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Hemos creado una lista de imprescindibles para que a donde sea que vayas con tu familia todos puedan disfrutar de estos días de verano y sol:

- **Protégelos del SOL.** La piel de tus hijos es muy delicada, por lo que nunca deben salir de la casa sin protector solar. Aplícalo generosa y regularmente en caso de que estén en la piscina o en el mar o si están sudando mucho. Toma en cuenta que entre las 10 a.m. y las 2 p.m. el sol se encuentra en su punto más alto, por lo que se recomienda que tus pequeños se mantengan en la sombra o adentro de casa durante este periodo.
- **Ropa fresca y apropiada para el lugar:** Si están en el parque, lo suficientemente cómoda para que jueguen con libertad, en la playa o piscina, puedes colocarle una camiseta o licra especial además del bañador y si estás en el campo o la montaña, pantalones largos de colores claros. Te recomendamos escoger la ropa adecuada para cada ocasión; procura que la misma sea holgada y de fibras naturales como el hilo o algodón. No está de más que lleven siempre un gorro y no dejes de alistar un juego adicional de ropa en caso de que estén muy mojados.
- **AGUA:** los niños se deshidratan a mayor facilidad que los adultos, así que una o dos botellas de agua no deben faltar en tu bolso. Procura llevar tus propios termos para llenarlos y mantenerlos siempre hidratados.
- **Snacks o meriendas:** Si tu pequeño ya está consumiendo alimentos, te recomendamos lleves sus meriendas contigo. Frutas y vegetales frescos en trocitos, alimentos secos como las nueces y los cereales son una forma de mantenerlos con energía y evitarás darles alimentos con azúcar añadida.
- **Kit de primeros auxilios:** A donde sea que vayas lleva siempre un botiquín básico. Tu médico o profesional de la salud puede ayudarte con recomendaciones de medicamentos que no deberían faltar en el mismo. Nuestra recomendación es que lleves vendas y/o curitas, líquido antiséptico o alcohol para limpiar heridas como raspones y cortadas pequeñas, antialérgicos en caso de picadas de insecto o alergia y cualquier otra cosa que pienses pudieras necesitar como un termómetro portátil o un nebulizador.

También es importante que tomes en cuenta el tráfico y revises siempre las condiciones meteorológicas a donde sea que vayas, sin olvidar que es necesario relajarse, tomarse las cosas con calma y sobre todo divertirse y pasar buenos momentos en familia. ¡Estos son los momentos que tu pequeño más valorará cuando sea grande!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/consejos-para-disfrutar-verano-con-pequenos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/consejos-para-disfrutar-verano-con-pequenos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/consejos-para-disfrutar-verano-con-pequenos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/llego-el-verano.jpg&description=¡Llegó el Verano! Disfruta junto a tus pequeños con estos consejos para que estén siempre cómodos y seguros.>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Lleg%C3%B3%20el%20Verano%21%20Disfruta%20junto%20a%20tus%20peque%C3%B1os%20para-disfrutar-verano-con-pequenos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/consejos-para-disfrutar-verano-con-pequenos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/96426>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>