

¡Ya llegan las vacaciones de verano!



En unos días llegarán las esperadas vacaciones de verano. En estas fechas de merecido descanso para toda la familia os animamos a que disfrutéis de múltiples [actividades de ocio](#) juntos. Durante el curso, a veces es difícil encontrar tiempo para disfrutar en familia y ahora tenéis una gran oportunidad.

En *Familia y Salud* disponéis de muchísima información para ayudaros a que estas vacaciones en familia sean además de divertidas, saludables.

Viajar

Muchos de vosotros aprovecharéis para realizar algún viaje, bien a cualquier rincón de nuestra maravillosa España o bien [a otros países](#). Es bueno que sigáis nuestras recomendaciones para [viajar con niños](#). Es aconsejable que preparéis un [botiquín](#) para poder solventar algunos problemas que os puedan surgir ([pequeños cortes](#), [quemaduras](#), [diarreas](#),...). Lee [Decálogo del Niño viajero](#).

En el caso de que viajes al extranjero debéis tener asegurada vuestra cobertura sanitaria. Si se trata de un país europeo de los que entran en convenio debéis tener la [tarjeta sanitaria europea](#). Esta se solicita [de forma](#)

[telemática](#) en la sede de la seguridad social, de forma rápida y sin necesidad de certificado digital, y la recibiréis en casa por correo a los pocos días. Si vais a algún país exótico, debéis consultar la posibilidad de poner algunas vacunas recomendadas para esos lugares ([Viajes internacionales, ¿me tengo que vacunar?](#)). Consultar según el país al que se viaje. Los centros de vacunación de cada provincia se pueden consultar en la web del Ministerio de Sanidad: [Centros de Vacunación Internacional](#).

Si viajáis con vuestro coche hay que utilizar el [sistema de retención adecuado](#), especialmente si [viajas con bebés](#), cumplir las normas de seguridad vial y, si es necesario, utilizar [fármacos contra el mareo](#).

Actividad física, deporte

[El deporte es salud](#). El periodo de vacaciones es una excelente oportunidad para realizar y fomentar todo [tipo de actividad física](#), que podremos realizar aprovechando el buen tiempo al aire libre y en familia.

La actividad física [produce beneficios para la salud](#) de la infancia, enseñan habilidades importantes de la vida y aumentan la confianza en uno mismo. Y se debe realizar de forma segura (ejemplos: [Seguridad y uso del monopatín](#), [Seguridad montando en bicicleta](#)).

Recuerda que es importante estimular el [deporte en niños y niñas fomentando la igualdad](#) y no dejarse vencer si a vuestros hijos [no les gusta el deporte](#).

Te presentamos nuestras sugerencias adaptadas a los diferentes grupos de edad de vuestros hijos:

- [La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)
- [La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)
- [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)
- [La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo](#)

La promoción y realización de actividad física es especialmente importante si vuestro hijo presenta [sobrepeso u obesidad](#), adecuando la misma a sus necesidades.

Juegos y juguetes

Las vacaciones son también una magnífica oportunidad para jugar en familia (puedes ver algunas ideas en nuestra sección de [RECURSOS: Libros para padres: ¡A jugar!](#)) Compartir juegos con vuestros hijos es una experiencia muy positiva para toda la familia (y puedes recuperar [juegos tradicionales](#) de tu infancia). Además, el juego tiene un papel importante para [favorecer el desarrollo de los niños](#) y nos ayudará a realizar actividad física divertida.

Es importante que los [juegos y juguetes fomenten la igualdad](#) y [que sean seguros](#). Os presentamos algunos consejos para disfrutar del juego en las distintas etapas:

- [El juego del recién nacido](#)
- [Juego en el lactante de 1 a 6 meses](#)
- [Importancia del juego en el desarrollo de niños de 6 a 12 meses](#)

- [Juego en el niño de 12 a 24 meses](#)
- [El juego de los 2-5 años](#)
- [El juego de los 6 a los 11 años](#)
- [El juego entre los 11 y los 14 años](#)
- [El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria](#)

Lectura

También dispondremos de tiempo libre [para dedicar a la lectura](#). Es [muy positivo para vuestros hijos](#) que fomentemos la lectura [desde edades tempranas](#). Leer en familia es una actividad saludable y [leer en voz alta](#) a los niños mejora su desarrollo y fortalecerá vínculos afectivos.

En la sección de RECURSOS de la web encontrareis un amplio catálogo de [cuentos y libros](#). También hemos incorporado una sección nueva en la que diferentes compañeros nos presentan “su” [selección de libros recomendados](#). Y en la sección de Noticias hay un apartado con todo lo que hemos ido sacando en relación con [la lectura](#) y la diversión por leer (*iéchale un ojo!*).

El agua y el sol

En verano es frecuente que realicemos actividades relacionadas con el agua, siendo la playa uno de los principales destinos de vacaciones familiares. [¡Cuidado con las medusas!](#)

También es [tiempo de piscinas](#), uno de los lugares preferidos por los niños en el que podremos disfrutar en familia. Es importante seguir las recomendaciones para [disfrutar del agua con seguridad](#).

Pero [cuidado, el sol quema](#). Por eso, es fundamental la [protección solar](#). La principal medida de prevención es evitar la exposición directa y excesiva al sol ([¿Qué es y qué produce el golpe de calor?](#)) y utilizar [los fotoprotectores](#), una buena ayuda para protegernos del sol especialmente en verano en el que las actividades al aire libre y en el agua son tan frecuentes. Recuerda que la [protección del sol en lactantes](#) es especialmente importante. Y mantén [una buena hidratación](#).

Accidentes

Durante las vacaciones nuestros pequeños disponen de mucho tiempo libre y están todo el día inventando. En esta época los accidentes pueden ser más frecuentes; por eso, debemos estar mucho más atentos para prevenirlos.

Os aconsejamos tener siempre presentes las recomendaciones generales de nuestro [Decálogo de prevención accidentes](#). Además, en *Familia y Salud* disponéis de consejos específicos para cada grupo de edad:

- [Evitar los accidentes del bebé que no camina \(hasta los 12 meses\)](#)
- [Los accidentes en el terremoto de 1 a 4 años](#)
- [Los accidentes en la fase del pleno desarrollo \(de 5 a 9 años\)](#)

Los niños pasan mucho más tiempo en casa por lo que debemos [lograr una casa lo más segura posible](#). También hay que enseñarles las normas de [seguridad vial para que anden seguros por las calles](#).

Sin embargo, a pesar de estos consejos a veces se producen accidentes. Por eso, en *Familia y Salud* disponéis de información para actuar en alguno de estos casos como: [quemaduras](#), [heridas](#), [primeros auxilios](#), [parada cardiorespiratoria](#), [ingesta de cuerpo extraño](#) o [ante un atragantamiento](#), [contacto con tóxicos](#), [beberse una posible sustancia tóxica](#),...

Adolescentes

[Llegó el verano, ¿qué pasa con los adolescentes?](#). También a ellos debemos orientarles con algunos consejos o recomendaciones para que disfruten del verano de una forma sana y saludable.

[La actividad física](#) es una buena propuesta y un hábito imprescindible, a esta edad las opciones se multiplican. [Nuestros adolescentes hacen poco deporte](#), una propuesta para solucionar este problema es el [Movimiento Actívate: come sano y muévete](#). Debemos fomentar una práctica segura de las actividades deportivas como por ejemplo el [monopatín](#) o la [bicicleta](#). Hay que darles alternativas para que no realicen actividades poco saludables como el [botellón](#). Un campamento de verano puede ser una buena opción; también un [campo de trabajo](#) en los jóvenes. Y advierte de los riesgos de los [tatuajes temporales a base de henna negra](#).

Lejos del ajetreo del trabajo y el curso escolar es una buena oportunidad para [hablar con nuestros hijos](#) y estar abiertos a escucharles. Si surge, hablad con naturalidad de temas como el [tabaco](#) y el [alcohol](#), las [drogas](#) o la [sexualidad](#).

El [juego en los preadolescentes](#) y en los [adolescentes](#) es una actividad necesaria. Además frecuentan el [uso de las nuevas tecnologías](#) y las [redes sociales](#), multiplicando su uso en vacaciones al disponer de más tiempo libre. Pero ojo, [internet tiene riesgos](#); fomentemos un [uso seguro](#) y [saludable de internet](#).

Y no olvidéis que [acercar la lectura a los adolescentes es posible](#) (algunas recomendaciones de lectura en la sección de RECURSOS, [Libros para adolescentes: Me gusta leer...](#)).

Y si quieren saber más por ellos mismos para disfrutar de un verano divertido y saludable, recoméndales la página [Salud Joven](#).

iDesde *Familia y Salud* os deseamos unas vacaciones saludables en familia! Y recuerda que también [nos llevas en tu móvil](#) (*Familia y Salud* siempre contigo).

Fecha de publicación: 14-06-2017
