

Ser padres es difícil, pero los viajes en vacaciones no tienen por qué hacer que sea más difícil aún. **GetParentingTips.com** dispone de recursos para ayudar a las familias cuando salen de viaje para las fiestas. A continuación, le ofrecemos algunos consejos útiles que le ayudarán a prepararse para viajar en esta temporada navideña.



Los niños necesitan una rutina diaria que les ayude a mantenerse sanos, felices y alejados de problemas. Los viajes de vacaciones suelen alterar esa rutina. Para reducir el estrés de las vacaciones, platiquen en familia, desde unos días antes, sobre el plan de viaje, empaque el equipaje con anticipación, programe viajar alrededor de la hora de la siesta y empaque bocadillos. Para obtener más consejos que le ayuden a planear su programa de viajes para las vacaciones, visite: tinyurl.com/FamCalGPT



Aunque el clima esté enfriando, la seguridad en el agua sigue siendo igual de importante, ya se trate de baños en tinas, cubetas, fuentes, riachuelos, ríos, estanques, lagos o albercas. Recuerde que debe vigilar siempre a los niños cuando estén cerca del agua, tanto dentro como fuera de la casa. Para obtener más consejos sobre seguridad en el agua, visite: tinyurl.com/WaterSafetyGPT



Asegúrese de que el entorno para dormir esté completamente libre de riesgo dondequiera que pase la noche. Los bebés deben dormir siempre solos, boca arriba, sobre una superficie plana, sin ningún tipo de juguetes, animales de peluche, almohadas, cobijas, protectores para cuna u otros objetos, y en un ambiente totalmente libre de humo. Para más información sobre la seguridad durante el sueño, visite: getparentingtips.com/babies



Si viaja con armas de fuego o en su destino las hay, asegúrese siempre de que están guardadas de forma segura fuera del alcance de las manos curiosas de un niño. Enseñe a su hijo que las armas no son juguetes y explíquele qué debe hacer si encuentra un arma:
1. Detenerse y no tocarla; 2. Alejarse del lugar; 3. Avisar a un adulto.
Para obtener más consejos sobre la seguridad de las armas de fuego, visite: tinyurl.com/GunSafeGPT



Si en estas fiestas va a viajar por carretera con pequeñitos, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que los niños estén protegidos dentro o alrededor de un vehículo: manténgase alerta al cargar el equipaje en el coche, no maneje si se siente cansado, vigile las condiciones meteorológicas y abróchese siempre el cinturón. Más información sobre la seguridad de los niños como pasajeros en: tinyurl.com/CarSafetyGPT



Cree juegos de viaje, como búsquedas del tesoro visuales o un bingo para viajes en coche, para disfrutar de un tiempo en familia mientras se viaja. Actividades como la exploración de formas, el juego de quién lo verá primero o el de las placas de coches son otros pasatiempos adecuados para que la familia se entretenga mientras viaja.



¡Y no se olvide de empacar unos bocadillos saludables! Dejar que los niños ayuden a elegir sus bocadillos puede ayudar a evitar algún berrinche durante el viaje. Trate de incluir dos grupos de alimentos en cada bocadillo, como manzanas y mantequilla de cacahuete, o queso y zanahorias. Encuentre aquí sugerencias para preparar bocadillos sanos: tinyurl.com/HealthySnacksGPT

Visite getparentingtips.com para obtener más ayuda y sugerencias.