

Consejos para viajar con niños

Para que las vacaciones en familia resulten más agradables para todos -padres e hijos- os ofrecemos una serie de consejos que os pueden ser de utilidad **durante el viaje:**

- Prepare el vehículo con tiempo para no hacer esperar al grupo.
- Lleve siempre comida y agua suficiente, aunque el viaje previsto sea corto, porque se puede encontrar con problemas en la carretera.
- Lleve música en el coche para entretener a los más pequeños, mejor si son para cantar en grupo.
- Lleve juegos (cartas, ajedrez, parchís, etc.).
- Vístase con ropa adecuada para ir en coche: en verano lleve chanclas, gorra, crema solar y toallas para el asiento; y en invierno una manta y un jersey extra fuera del maletero, ya que puede fallar el aire acondicionado o la calefacción.
- Tenga a mano el kit de los bebés y la bolsa de la comida.



Protección solar

- La piel de los niños es especialmente sensible, así que siempre es mejor que utilice una protección elevada.
- Aplique el fotoprotector sobre la piel bien seca 30 minutos antes de la exposición al sol, nunca en la playa o en la montaña. Utilícelo aunque esté nublado. Si se baña, vuélvase a aplicar el protector solar.

- Protéjase la cabeza con un gorro, los ojos con unas gafas de sol y los labios con una barra de protección solar.
- En verano, evite la exposición directa al sol entre las 11 y las 15 y beba constantemente.



Trayectos con niños

- **Con avión:** si se trata de un viaje de largo recorrido, las compañías aéreas acostumbran a disponer de un menú infantil así como de entretenimientos (recortables, muñecos, etc.) que distraen a los niños durante el vuelo. Lleve en el equipaje de mano su juguete preferido, un cuento, un biberón con agua, etc. Normalmente, los menores de 12 años tienen descuentos en las tarifas aéreas, dependiendo del destino y de la compañía.
- **En tren:** en los viajes en tren, normalmente los niños menores de cuatro años viajan gratis, siempre que no ocupen asiento. Los que ocupen uno y los menores de 12 años tendrán una reducción respecto a la tarifa de adulto en función del trayecto.
- **En barco:** en algunos trayectos los niños hasta dos años viajan gratis, si no ocupan asiento, y en los mayores de dos años y menores de 12 pagan el 50% de la tarifa, con la excepción de tarifas especiales.



Ir en bici con niños por la montaña

Debe comprobar que el tamaño de la bici sea adecuado para la edad de cada niño. Cuando circulen por zonas complicadas, deben llevar casco, guantes y otros elementos de seguridad imprescindibles.

Si los niños son pequeños o prefiere llevarlos con usted en la bici, el reglamento de circulación permite que los transporte en sillas homologadas cuando sean menores de 7 años y siempre que el conductor sea mayor de edad.



Material indispensable para ir a la montaña con la familia

Para ir a la montaña es conveniente llevar botas, cantimplora, impermeable, abrigo, gorra y crema solar, entre otros.