

## **En estas vacaciones de invierno, la SUP comparte algunas recomendaciones:**

Comienzan las vacaciones de julio y nos parece un momento ideal para recordar algunas recomendaciones generales para tener en cuenta en el cuidado de nuestros niños, niñas y adolescentes. Compartimos nuestros consejos a continuación, y esperamos que sean de utilidad. ¡Felices vacaciones!

- Este es un tiempo de descanso y esparcimiento para los niños, y es justamente eso lo que hay que priorizar en estos días, y no los aprendizajes académicos.
- Frente a la llegada de las bajas temperaturas, abrigar adecuadamente al niño o niña. Fuera del hogar, en lo posible usar guantes, bufandas y capucha o gorro.
- En la medida de lo posible, es preferible elegir actividades a realizar en espacios abiertos.
- Debemos evitar los lugares donde haya muchas personas y no se pueda mantener un distanciamiento adecuado.
- No olvidemos lavar las manos o utilizar alcohol frecuentemente, en especial si vamos a ingerir alimentos. El uso de tapabocas en los niños más grandes es muy importante.
- Las actividades recreativas siempre deben estar supervisadas por un adulto responsable.
- Vigilar siempre la seguridad de los lugares de esparcimiento, prestando atención a todo aquello que pueda generar un riesgo para los niños.
- Recordar la utilización de casco al pasear en bicicleta, patines, patineta o artículos similares.
- En caso de traslado en vehículos, verificar que el mismo se encuentre en condiciones óptimas y recordar que los niños deben viajar siempre en el asiento trasero y utilizar sistemas de retención infantil (sillitas o booster) adecuadas a su edad y peso.
- En caso de asistir a actividades que no sean al aire libre, optar por lugares que apliquen protocolos sanitarios.

- Si llueve o está frío como para realizar actividades al aire libre, buscar actividades para realizar en casa que entretengan al niño y a la familia, y que estimulen su desarrollo.
- También en el hogar intentar realizar algunas actividades no sedentarias (saltar la cuerda, bailar, hacer gimnasia o juegos que impliquen movimiento).
- Darle “tiempo libre” o “espacio de ocio” a los niños para que desarrollen su creatividad.
- Si utilizan dispositivos electrónicos, priorizar su uso para comunicarse con familiares y amigos y no para juegos individuales.
- Recordar siempre las medidas de prevención de lesiones no intencionales (mal llamados accidentes) enseñadas por su pediatra.
- En invierno, por la frecuencia y gravedad de las lesiones no intencionales provocadas por el uso de equipos para calefaccionar el hogar, adquieren especial importancia las medidas tendientes a evitar quemaduras, incendios e intoxicaciones por gases generados en la combustión. Debemos recordar no colocar elementos de calefacción cerca de cortinas, muebles u otros elementos inflamables, ni tampoco al alcance de los niños.
- A la hora de acostarnos, no dejar los elementos de calefacción encendidos. Y siempre tener una correcta ventilación.
- Si los niños, niñas o adolescentes presentan síntomas respiratorios o fiebre, deben permanecer en su domicilio y comunicarse con su prestador de salud.