

Respetar sus horarios de sueño, comida y baño

Tanto si os vais de veraneo como si os quedáis en vuestra casa, seguro que durante estos meses de calor os veis más a menudo con vuestra familia y amigos, hacéis excursiones, salís a tomar algo a una terraza... Todos ellos son estímulos y vivencias que resultan muy positivos para el desarrollo de tu pequeño, siempre que mantengas un horario fijo (o casi) en los momentos del día que son más importantes para él: el sueño, la comida y el baño. Ten en cuenta que las rutinas permiten al bebé anticiparse a lo que viene a continuación y que esto le da la seguridad que necesita para sentirse bien contigo, estéis donde estéis.

Ya ves que, teniendo un poco de cuidado, el verano es una época estupenda para potenciar los avances de tu hijo, pasar más tiempo con él y fortalecer vuestra unión.



Fotos: Marco de Maria / Shutterstock; Niños en el parque. Atrezzo de verano: Nuria by Adriano / Armonia 001, baby, TheCute, Curvigor, C&A, Babo y Pampers. Cama en paseo: Bababorn, Babini, Nijini

Si tu hijo aún no anda y vas a llevarle al parque, recuerda que necesitarás una toalla grande para poner en el suelo y tumbarle o animarle a gatear por ella.

EL PASEO, UN RATITO DELICIOSO

Elige para pasear una zona verde y, a ser posible, alejada del tráfico, para que podáis oxigenaros bien y relajarnos. Y ve por la sombra, para que el paseo resulte mucho más agradable para los dos.

Para evitar que tu hijo pase sed es importante que le ofrezcas el biberón de agua a menudo; así, en caso de que la necesite podrá beberla. Por otro lado, no pasa nada si por el camino entras en una cafetería o en un comercio con aire acondicionado, siempre que evites que a tu pequeño le llegue directamente el chorro y que, si lo crees necesario, le pongas la toquilla que llevas en el bolso para impedir que se resfríe.

Si sabe andar, déjale que corree en el parque infantil o en una zona con césped en la que esté permitido entrar: desfogará energías, entrenará sus nuevas habilidades, se relacionará con otros niños...

Eso sí, acuérdate de tocarle el cuello de vez en cuando y, si le suda, pásale una toallita húmeda. De esta manera le refrescarás y evitarás que el sudor se le acumule en los poros y que le salgan granitos.

A la hora de volver, si para llegar a esta zona verde has ido en coche, airéalo antes de meter a tu hijo en él, para que no le dé un golpe de calor. Y no te olvides de poner el parasol en la ventanilla que esté más cerca del pequeño, para evitar que se quemé.

Cuando llegues a casa, quita el aire acondicionado o déjalo a la temperatura más baja si hace mucho calor, pero evitando que el frío le dé directamente a tu hijo. Después de pasar un buen rato en la calle, te sorprenderá con qué gusto come (salvo que le hayas dado de comer por el camino) y qué bien duerme tu pequeño. Es por la oxigenación, que le abre el apetito, le relaja y ayuda a que su sueño sea más profundo y reparador.

Silvia Cándano

Asesor: Juan Manuel Sanz-Gadea, pediatra