



Julio de 2017

PROTEGE A LOS MÁS PEQUEÑOS DEL SOL

Estamos en julio y el sol aprieta. Recuerda que, estés donde estés, debes proteger a los niños del sol, incluso para salir por la calle a dar un paseo.

Si tus hijos, sobrinos, nietos, hermanos... son adolescentes recuérdales que se protejan del sol, aunque ya sean "mayores" no está de más que tengan presente que es importante utilizar medidas de protección solar para prevenir el cáncer de piel.

A SALVO DEL SOL EN 6 PASOS

Siguiendo unas sencillas indicaciones tendrás a niños y adolescentes bien protegidos del sol:

- Evita que se pongan al sol en las horas centrales del día, de 12h a 16h.
No solo si estás en la playa, también en la piscina, montaña y cualquier actividad al aire libre
- Ponles crema o mejor, enséñales y animailes a que se la pongan ellos mismos.
Cuanto más se acostumbren a hacerlo ellos solos mayor será la probabilidad de que mantengan este hábito cuando sean mayores.
- También acostúmbrales a que utilicen camiseta, gorra o sombrero, incluso gafas de sol (que estén homologadas).
- Aunque lleven protector no dejes que pasen mucho tiempo bajo el sol.
- Utiliza protección solar muy alta (más de 30), aplícasela 30 minutos antes de salir de casa y vuelve a hacerlo a las dos horas.
- Si estáis en la playa o piscina (o en el río del pueblo) emplea fotoprotectores resistentes al agua y ponles de nuevo crema después de baños que duren más de 20 minutos.

¿ME LO DICES O ME LO CUENTAS? O CÓMO PONERLE CREMA AL PEQUE

Sabemos que no es fácil poner en práctica los consejos que te damos, a los peques no hay quién les pare y a veces lo más difícil es atraparlos.

Ponerle la crema protectora puede ser todo un reto pero es importante que les hagas partícipes y que poco a poco se convierta para ellos en un hábito desde el principio.

No esperes al último momento. Nuestra primera recomendación, es que le pongas la crema antes de salir de casa, una vez que cruces la puerta, la cosa se complica.

Convértelo en algo divertido. Es posible que la tarea les parezca aburrida pero hay muchas formas de convertirla en un juego en el que ellos sean los protagonistas.



¿Quieres recibir
nuestros **consejos**
cada mes?

SUSCRÍBETE

Te interesa...



Aprender cantando a protegerse del sol



¿A que no te lo imaginabas?
Así te ve el sol



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

HAZTE SOCIO AHORA

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de
"Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO

Te damos algunas ideas:

► **Para los más pequeños, conecta los puntos:**

Échale gotas de crema en los brazos y las piernas, mientras ellos se distraen uniendo los puntos, tú aprovechas para ponerle crema mientras está distraído.

► **Para los tiquismiquis, Body Paint:**

A algunos niños no les gusta la textura de la crema y les cuesta tocarla, para salvar esta barrera te proponemos darles una esponja de maquillaje y jugar con ellos a que se pinten el cuerpo con la crema o que te la pongan a ti.



 **DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF**

► **Para los competitivos, una carrera:** Por fin vas a darle uso al contador del móvil, reparte crema entre todos y ponlo en marcha, a ver quién es el primero en ponerse el protector por todo el cuerpo.

► En la sombrilla, adivina adivinanza: Adivina la letra que te estoy dibujando con la crema y después extiéndela bien para borrarla.



PARTICIPA

Aprender desde el primer momento la importancia de la protección solar es fundamental. Así te será más fácil que sigan las recomendaciones de prevención.

Para los niños. [Descárgate nuestra guía "Protegerse del sol es divertido!"](#) y enséñales de una forma divertida cómo hay que protegerse del sol:

[< Anterior](#)

[Siguiete >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



¿Cuánto saben de protección solar?

Descarga e imprime este test para que midan sus conocimientos los más jóvenes de casa.



La importancia del sol

El sol tiene una gran importancia para la salud del hombre.