



Planee con anticipación para que su familia tenga un viaje seguro y sano

Ya sea que planee manejar a lo largo del país o sólo a unas horas de distancia, los viajes familiares pueden ser aventuras enriquecedoras y emocionantes. Es clave tomarse el tiempo para planear con anticipación y pensar en la seguridad y la salud. A continuación se presentan algunos puntos importantes a considerar antes de su viaje:

- 1. Verifique su auto.** Lleve su auto al servicio, si es necesario. Asegúrese de que las llantas y la llanta de repuesto estén infladas adecuadamente y en buena condición. Revise los niveles de líquidos y asegúrese de que todo funcione bien. A nadie le gusta que se descomponga el auto, especialmente cuando se viaja con niños.
- 2. Revise la seguridad del pasajero.** En los Estados Unidos cada 24 segundos sucede un accidente causado por un conductor distraído. Enséñeles a los niños cómo ser buenos pasajeros, a sentarse quietos y portarse bien. Los niños siempre deben usar el cinturón de seguridad y sentarse en el asiento adecuado acorde a su edad y peso. Todos los niños menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero sin importar cuán corta sea la distancia.
- 3. Revise el asiento del auto.** ¿Sabía que el 73 por ciento de los asientos para auto no se usan o instalan de manera correcta? Asegúrese de que su asiento esté instalado adecuadamente y de que sea del tamaño apropiado para su hijo. Children's Hospital of Wisconsin ofrece verificaciones gratuitas de asientos para auto si tiene preguntas o si no está seguro. Visite chw.org/carseats para obtener más información.
- 4. Empaque muchas actividades.** Lleve una bolsa o mochila por niño llena de libros, juegos pequeños, libros de actividades o para colorear. Considere incluir un diario de viaje para que su hijo documente sus experiencias y tenga en la mente unos cuantos juegos para el camino para mantenerlo ocupado.
- 5. Empaque muchos refrigerios y bebidas saludables.** Si planea con anticipación podrá reducir las paradas en los restaurantes de comida rápida y ahorrar dinero. Las barras de granola, yogurt, fruta, queso, galletas saladas y agua son buenas opciones con bajo contenido de azúcar (no quiere que los niños tengan mucha energía). Lleve una hielera pequeña con hielo para mantener fresca la comida.
- 6. Recuerde llevar el botiquín de primeros auxilios.** Puede comprar uno en la Cruz Roja Americana, en su farmacia local o puede hacer uno. Los artículos básicos deben incluir: curitas, gasa, cinta adhesiva, guantes desechables que no sean de latex, crema para quemaduras, una compresa fría instantánea, pomada antibiótica y toallitas de alcohol.
- 7. Asegúrese de que todo en su carro esté bien amarrado.** Los objetos que no están bien amarrados se pueden convertir en misiles peligrosos en un accidente.
- 8. Planee su ruta con paradas programadas cada dos o tres horas.** Puede dividir el viaje en secciones si les presenta a los niños puntos interesantes y divertidos que buscar en el camino. Use las aplicaciones para viaje que ayudan a encontrar restaurantes y puntos de interés.
- 9. Diviértase y relájese.** Valdrá la pena su planeación. Disfrute cada minuto con su familia al explorar juntos lugares nuevos y enseñarles a los niños información o habilidades nuevas. Las vacaciones familiares crean recuerdos que duran para toda la vida.

Para obtener más información, visite KohlsSafeandHealthy.com.