

Cuidados del Calor Llegó el calor

Este verano cuidate y cuidá a los niño/as de las altas temperaturas.

Te compartimos algunas recomendaciones:

- Evitá la exposición al sol entre las 10 y las 16 horas
- Mantené a tu bebé en lugares frescos

. ¡Es muy importante mantener a los pequeños hidratados!

- ofreceles agua con frecuencia para mantener la hidratación.

Si tu bebé tiene menos de 6 meses, darle teta o su fórmula alimentaria, NO necesitan tomar agua aparte!!, la leche materna tiene 80% de agua así que cumple perfectamente su función para mantenerlos hidratados.

A los mayores de 6 meses es importante tenerles su vasito siempre a mano.

- Consumir alimentos frescos y livianos de digerir como frutas y verduras ya que tienen buena cantidad de agua, es una forma saludable de hidratarlos y aportarles vitaminas y minerales

evita las gaseosas y jugos artificiales.

También podés hacer heladitos de agua con fruta fresca o de leche HUMANA

. Usar gorro para sol, ropa suelta, liviana y colores claros

- No realices actividad física en las horas de más calor
- Usá protector solar FPS 50

La infancia se cuida con gestos simples, cotidianos y llenos de ternura. En casa, ese cuidado se vuelve un pequeño ritual amoroso. La ternura también es prevenir