

Viajando con Niños Pequeños

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Ya sea un paseo en auto a casa de los abuelos o un viaje largo en avión, el viajar con niños pequeños presenta desafíos. Sin embargo, cuando se planifican, los viajes pueden ser experiencias divertidas que su familia atesorará para siempre.

El temperamento de los niños impacta cuán bien se adaptan los niños a lugares nuevos. He aquí unas ideas a tener en mente al planificar sus paseos:

Niños Activos:

- Lleve cosas para entretenerlos, tales como libros, papel y colores, barajas y manualidades.
- Trate de abordar el avión lo más tarde posible, para que puedan corretear hasta última hora. Si viajan en auto, planifique muchas paradas para estirarse y jugar.
- Lleve meriendas y bebidas saludables en lugar de dulces y gaseosas.
- Esté pendiente de sus niños enérgicos. Su energía puede llevarles a situaciones peligrosas. Asegúrese de mantener cerradas las puertas y ventanas de su alojamiento, y mantenga las medicinas de los abuelos fuera del alcance de los niños.

Niños Cautelosos:

- Algunos niños necesitan tiempo observando las situaciones nuevas antes de participar en ellas. En la playa, tal vez se sienten en la arena por un rato antes de acercarse al agua.
- Lleve consigo un peluche o juguete favorito.
- Hábleles frecuentemente sobre lo que han de encontrar en las próximas situaciones.
- Los niños cautelosos tienden a disfrutar tomar fotos con cámaras desechables para sentirse más cómodos en lugares desconocidos.

Niños Renuentes a los Cambios:

- En general, mientras menos transiciones tengan que enfrentar, mejor. Elija destinos que su familia disfrutará, en vez de tratar de visitar muchos lugares. Mantenga una rutina regular lo más posible.
- Pídale a los niños que le ayuden a empacar para el paseo, y cuando pueda lean libros y vean videos sobre el sitio a donde irán.
- Repasen juntos los detalles, tales como los procedimientos en el aeropuerto, o quienes estarán en casa de los abuelos.
- Lleve consigo un reloj con el que pueda llevar cuenta del tiempo y las rutinas, y demostrar cuánto tardarán los eventos.
- Los niños a quienes les toma tiempo adaptarse a menudo tienen dificultades quedándose dormidos en lugares nuevos. Lleve cuentos para leer y música suave para la hora de dormir.

Niños Intensos:

- Tienden a hacer berrinches cuando están cansados o hambrientos, así que preste atención cuando empiezan a lucir incómodos. Si se alteran en público, llévelos a un lugar tranquilo (como un baño), trate de figurar lo que necesitan, y recuérdelos las reglas de comportamiento. Gritarle a los niños en público crea tensión en todos, y hace que los niños intensos lloren más.
- Involucre a sus niños, pidiéndoles que le ayuden y prestándole atención a sus alrededores.

Pregunte a su médico sobre medicinas, vacunas, y otros preparativos. ¡Y disfrute las afueras con sus niños este verano!