

### Ideas para Considerar Cuando Sale de Viaje con Infantes y Niños Pequeños

- Si va para alguna isla exótica o a la casa de su abuela que está a la vuelta de la esquina, use la misma estrategia, pensando y planeando lo inesperado!
- Lleve una bolsa especial con los juguetes favoritos, bocaditos, cambios de ropa, botellas y pañales, libros para leer y cintas de música para tocar en el carro.
- Trate de no planear demasiadas actividades o demasiadas visitas en el mismo día. Los bebés se cansan fácilmente y se ponen a llorar si no tienen tiempo para descansar durante el día.
- Piense en tomar descansos para jugar durante paseos largos en carro. Si puede, trate de manejar durante el tiempo que su niño(a) toma una siesta o cuando está dormido(a).
- Tome precauciones para el niño en el cuarto donde duermen. Chequee los cuartos de baño, balcones, artículos que se pueden quebrar, cordones de lámpara. Traiga tapas extra de enchufes o tomacorrientes y cierre las puertas del cuarto de baño.
- Si puede, “organícese.” Quédese en el mismo cuarto cada noche y visite a los familiares y amigos durante el día. Busque parques y patios de recreo. Instale un área cómoda en “su” cuarto, donde su bebé esté libre para jugar.
- Pregunte si habrá espacio disponible en el refrigerador para guardar bocadillos, y si tienen una cuna disponible. Sino, traiga una cuna portátil.
- Para viajar por tren o avión, trate de viajar en momentos o períodos en que no se viaja mucho, chequee sus maletas antes de abordar. ¡No se embarque antes de tiempo! ¡Solo estará sentada más tiempo! Traiga su asiento de coche con usted.
- Los trenes a veces se mueven inesperadamente. Tómelo de la mano hasta que estén sentados.
- Pídale a su doctor o enfermera especialista referencia de un pediatra en el área a donde viaja. Pregunte por las precauciones a tomar y los medicamentos que su niño(a) podría necesitar en el viaje. Traiga un termómetro y un calmante sin aspirina para emergencias.

#### Empaque lo esencial:

- Tome sólo lo que necesite.
- Su pañalera debe estar cubierta con plástico y debe tener bolsillos por fuera para cargar: toallitas de limpieza, botellas, toallitas de papel y debe tener una cinta de hombro para facilitar lo que carga.
- Una chaqueta liviana o sudadera para el verano, traje o chaqueta para tiempo más frío.
- Bastantes pañales super absorbentes y desechables para la primera parte del viaje. Compre pañales en el viaje, sobre todo sino viaja por carro.
- Toallitas de limpieza, pomada para salpullido de pañal, una almohadilla impermeable para cambiarlo, un babero grande e impermeable, y un alfiler de pañal para usar una servilleta de restaurante como pañal si fuera necesario.
- De cinco a seis cambios de ropa en colores combinables con telas de dibujos que oculten las manchas y que sean lavables. La ropa de su bebé en una bolsa fácil de llevar. Traiga calcetines extras en caso de que se ponga frío o el lugar tenga aire acondicionado.

- Algunas bolsas de plástico reusables para poner ropa sucia, botellas que gotean y frascos de comida.
- Traiga bastantes bocadillos, bebidas y comida para que duren dos comidas más de las que usted espera y almacene. Para bocadillos lleve jugos, fórmulas preparadas, galletas, Cheerios, comidas de bebé en frascos, una taza con tapa, botellas y bolsas de plástico. No será fácil hallar los favoritos de nuevo.
- Una hoja de plástico para poner debajo de la silla alta del bebé o al asiento de descanso durante alimentaciones, seis a doce cucharas de plástico desechables, y toallas de papel absorbentes.
- Crema para protección contra el sol, anillo de dentición en caso necesario, y tapas para enchufes o tomacorrientes de plástico.
- Una manta o colcha liviana para una siesta, algo familiar para jugar o para acurrucarse con ello, algo nuevo — un libro de cartón nuevo, un tablero de actividades, sonajero, y un espejo.
- Las bolsas para los artículos de tocador y las medicinas deben ser impermeables y fáciles para agarrar. Traiga sus muestras de champú, jabón de bebé, pasta dentífrica, prescripciones, vitaminas, información médica y tarjeta del seguro médico, repelente para insectos y loción de calamina, navaja y una luz nocturna si se necesita.
- También en esta bolsa traiga: un calmante sin aspirina de bebé, antieméticos para vómito, un antiperistáltico para diarrea (que no sea Lomotil), y un equipo de primeros auxilios con gasas, vendas, crema antibacterial, termómetro, y pinzas.

**Guarde esta Hoja de Ideas en su cuna portátil y equipaje de viaje.**

**Viajamos a cuando tú tenías solamente \_\_\_\_\_ (edad).**  
**Tú \_\_\_\_\_.**

**Para más información:**

*What to Expect the First Year* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996

*What to Expect the Toddler Years* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996