Manual para un verano con niños

Prólogo de
Catherine l'Ecuyer

Edukame.com

Manual para un verano con niños

Edukame.com

Autoras:

Renata Franco. Blogger especialista en comunicación web.

Cristina García. Pedagoga, Terapeuta Gestalt y educadora.

Maite Landa. Experta en nutrición y terapias naturales.

María Nuez. Blogger especialista en maternidad.

Natalia Ramos. Doctora en medicina especialista en pediatría.

Diseño Gráfico
Rocío López

Maquetación
Artur Marfà

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO POR CATHERINE L'ECUYER.....5

CAPÍTULO 1: CUIDADOS DURANTE EL VERANO 7
EL CUIDADO DE LA PIEL DEL NIÑO.....8
PROTEGERSE DEL SOL.....10
EL GOLPE DE CALOR EN NIÑOS.....11
CONSEJOS PARA LA PISCINA Y LA PLAYA.....14
OFRECER PAUTAS CLARAS
EN LA PISCINA Y LA PLAYA.....16
NIÑOS CON MIEDO AL AGUA.....20

CAPÍTULO 2: VIAJES, ALIMENTACIÓN
Y PICADURAS 22
MOTÍVALO PARA HACER SU MALETA 23
MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL COCHE 25
VIAJAR EN AVIÓN CON NIÑOS 26
LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN VERANO 28
CURAR LAS PICADURAS EMOCIONALMENTE..... 29

CAPÍTULO 3: JUEGOS E IDEAS PARA EL VERANO 32
JUEGOS PARA DISFRUTAR EN FAMILIA.....33
JUEGOS EN EL AGUA.....35
JUEGOS PARA EL COCHE 36
ENSEÑAR A UN NIÑO A USAR LA BICICLETA 41
JUGAR A VOLAR UNA COMETA.....43

QUÉ ES EDÚKAME.....44

PRÓLOGO

Los niños no solo aprenden desde el momento en el que van al colegio.

Chesterton decía: "Los sabios más profundos no han alcanzado nunca la gravedad que habita en los ojos de un bebé de tres meses. Es la gravedad de su asombro ante el Universo. En cada niño, todas las cosas del mundo son hechas de nuevo y el Universo se pone de nuevo a prueba. Cuando paseamos por la calle y vemos debajo de nosotros esas deliciosas cabezas, deberíamos recordar que dentro de cada una hay un Universo recién estrenado, como lo fue el séptimo día de la creación. En cada uno de esos orbes hay un sistema nuevo de estrellas, hierba nueva, ciudades nuevas, un mar nuevo..."

Los niños pequeños se asombran delante de cualquier realidad, por el mero hecho que "sea" y se sorprenden delante de cada una de las modalidades del "ser" o de las leyes naturales de nuestro mundo: una persona, un niño, una niña, una abuela, un señor que pasa en la calle, un bebe, una flor, un insecto, una piedra, la luna, una sombra, la gravedad, la luz, un sueño, etc.

Los niños se asombran porque no consideran el mundo como algo debido, sino que lo ven como un regalo. Este pensamiento metafísico, es propio de la persona que constata que las cosas son, pero podrían no haber sido. Somos, el mundo es, contingente. Si dejamos de existir, el mundo sigue… Sin embargo, participamos de algo más grande… el mecanismo natural del asombro es precisamente lo que nos permite trascender del cotidiano y llegar a ello. Ver lo extraordinario

que se esconde en lo ordinario… Lo que nos lleva a una actitud de profunda humildad y agradecimiento.

Así que podemos rodear a nuestros bebés de mucha belleza. Porque la belleza es lo que asombra.

Catherine l'Ecuyer
Apego y asombro

Catherine L'Ecuyer es autora del libro Educar en el Asombro que acaba de lanzar su décima edición y de editarse en Italia y en Corea del Sur. Imparte unas 40 conferencias al año a maestros, padres, alumnos y profesores de magisterios de varias universidades. Hace coaching para padres y tiene un blog "apego y asombro" en el que publica ideas relacionadas con el asombro, que recibe más de 12,000 visitas al mes. Catherine L'Ecuyer es canadiense, casada y madre de 4 hijos. Estudió música y derecho tiene un Master del IESE Business Scholl y un Master Europeo de Investigación en la UIC. Vive actualmente en Barcelona (España).

CAPÍTULO 1:

CUIDADOS DURANTE EL VERANO

EL CUIDADO DE LA PIEL DEL NIÑO

Cómo proteger la piel de los más pequeños

La piel se resiente, se deshidrata y reseca. El sol beneficia, pero también agrede. Por eso, debemos protegernos y proteger la delicadísima piel de nuestros hijos.

Qué recomendaciones seguir

Seguir las recomendaciones de beber **mucha agua o zumos**, protegerlos del sol con gorritos y prendas con algo de mangas, evitar la exposición al sol en las horas más fuertes del día, especialmente entre las 13 y 16 horas, que es cuando hace más calor y cuando los rayos tienen una mayor influencia sobre nuestra piel.

Utilizar **protectores solares**. Los hay de dos tipos: *químicos*, a base de moléculas que absorben los rayos solares, y *mecánicos*, que actúan como pantallas repeliendo sus rayos. Estos últimos, compuestos de óxido de zinc o titanio, suelen ser blancos y bastante pringosos. Sin embargo, son los más seguros para evitar posibles reacciones cutáneas alérgicas.

Y después del sol, ¿qué hacer? Nada mejor que "reparar" e hidratar nuestra piel con un gel puro de *aloe vera.* Procedente de una planta crasa, similar a un cactus o agave. Contiene en el interior de sus hojas un gel transparente, ligeramente verdoso y con propiedades reconocidas: es hi-dratante, favorece la regeneración celular, es calmante y también antiinflamatoria por lo que alivia el picor y el dolor.

"Y después del sol, ¿qué hacer? Nada mejor que reparar e hidratar nuestra piel con un gel puro de aloe vera"

Así pues, se recomienda su uso en dermatitis, eczemas, herpes, enfermedades eruptivas infantiles - como el sarampión y varicela - y en quemaduras, después de tomar el sol y en las picaduras de insectos y medusas. Hay que aplicarlo varias veces al día sin frotar ni masajear en exceso, dejando que se absorba y refresque por sí sólo.

PROTEGERSE DEL SOL

Consejos para evitar los efectos nocivos del Sol

Los **riesgos de la exposición solar** son bien conocidos. Además de contribuir a los efectos nocivos del calor, los rayos ultravioletas del Sol causan quemaduras en la piel, envejecimiento cutáneo precoz, desarrollo de cataratas oculares y cáncer de piel. Los niños menores de 3 años son los más susceptibles a padecer estas consecuencias.

Cómo podemos protegernos y protegerlos

Estas medidas no sólo se deben aplicar cuando vayamos a la playa y a la piscina, sino también cuando vayamos a realizar cualquier actividad en un espacio abierto.

Evitar la exposición solar en las horas centrales del día, entre las 12 y las 17 horas. Aplicar una crema solar se debe al menos **media hora antes de la exposición**.

Utilizar una **crema solar** que proteja de los rayos UVA y de los UVB. El factor de protección debe ser alto, superior a 30. Lo ideal es que sea resistente al agua. Si no lo fuera, se debe repetir su aplicación frecuentemente.

La exposición al Sol debe realizarse de forma gradual, para que la piel se vaya habituando.

Los bebés **menores de 6 meses** no deben exponerse a Sol directo.

Es conveniente utilizar ropa de **algodón**, que cubra el cuerpo y otras barreras, como **gafas** de sol con filtro para rayos UV, gorros, etc.

EL GOLPE DE CALOR EN NIÑOS

Síntomas frecuentes y actuación de los padres

"Un golpe de calor es una alteración de la regulación térmica que aparece como consecuencia de una pérdida excesiva de agua y sal por la sudoración"

En condiciones normales, el organismo elimina el exceso de calor a través de la sudoración o irradiando calor a través de la piel. Cuando la temperatura ambiente es demasiado alta, hay mucha humedad o se realiza ejercicio físico; puede fallar el "sistema de refrigeración" del organismo, aumentando demasiado el calor interno, y alterando la función de diferentes órganos y sistemas.

En casos graves, esto puede desencadenar un cuadro clínico con alteración de las funciones metabólicas, pulmonares y cardíacas que puede concluir con el fallecimiento del niño. Se trata así, de un síntoma característico de los pequeños que han estado expuestos al sol o al calor de manera prolongada, sin la adecuada hidratación ni protección solar. Los niños con más riesgo de padecerlo son los recién nacidos y los menores de 6 años.

Síntomas más frecuentes del golpe de calor

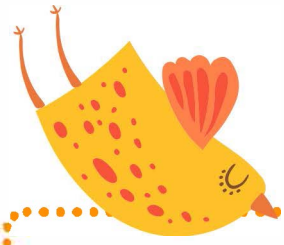
- *Irritabilidad: Es su manera de decirnos que no están a gusto.*
- *Irritación de la piel producida por la sudoración.*
- *Calambres musculares.*
- *Cansancio, debilidad.*
- *Mareo, náuseas o vómitos.*
- *Dolor de cabeza.*
- *Deshidratación.*
- *Incluso pérdida de conocimiento.*
- *Temperatura corporal >41ºC.*

De qué manera debemos actuar

Si creemos que podemos encontrarnos ante un golpe de calor, debemos **favorecer los mecanismos de enfriamiento del organismo** y asegurar una adecuada hidratación a través de las siguientes acciones:

- *Ofrecer agua y suero de rehidratación al niño.*
- *En el caso del lactante alimentado al pecho, ofrecer lactancia materna.*
- *Retirarle la ropa.*
- *Dejar al bebé o al niño en un sitio fresco.*
- *Lavarle con agua fresca, no fría.*
- *En el caso de que existan calambres, además de la hidratación, pueden ser útiles los masajes en los músculos afectados.*

"En caso de que el pequeño no mejore, debe ser valorado por un pediatra, porque para controlar la temperatura corporal puede requerirse tratamiento médico"



Estas páginas solo estan disponibles para suscriptores al contenido Premium

Edükame

Hazte Premium

o continúa a la siguiente página

Otros números de la revista

Edukame