

Sugerencias para tomar sol

La mayoría de las familias con niños pequeños disfrutan actividades al aire libre en los días de sol. Antes de salir con su hijo hacia el parque o el patio, recuerde las siguientes sugerencias para exponerse al sol en forma segura.



Datos sobre el sol

Todos necesitamos tomar sol para estar saludables. La exposición al sol ayuda a nuestra piel a producir vitamina D, lo que nos ayuda a absorber el calcio para tener huesos sanos. La cantidad de exposición solar necesaria para producir suficiente vitamina D es de solo 10 a 15 minutos por día algunas veces por semana, según el tono de la piel.

Cualquiera sea el color de su piel, los niños necesitan protección contra los rayos ultravioletas (UV) peligrosos.

Demasiada exposición solar puede provocar quemaduras o llevar a un cáncer de piel.



Al aire libre

El juego al aire libre es esencial. Todos los niños necesitan oportunidades para jugar juegos físicos y explorar al aire libre. Para su seguridad, trate de evitar las horas pico del sol, que generalmente son entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Si la proyección de su sombra es más corta que usted, busque un lugar sombreado.

Protector solar. Elija un protector solar de amplio espectro de factor 30 o mayor. Aplique protector en todas las áreas de la piel que están expuestas, incluidas mejillas, cuello, brazos, piernas, detrás de las orejas y nariz. Aplique el protector entre 15 y 30 minutos antes de salir, incluso los días nublados. Vuelva a aplicar protector cada dos horas y después de nadar.

Vestimenta. Vista a su hijo con ropa liviana que cubra la mayor parte del cuerpo posible para protegerlo contra los rayos solares. Mande a su hijo a la escuela con un sombrero con visera que lleve su nombre. La mejor forma de proteger los ojos es usar lentes de sol, pero no todos los lentes son iguales. Compre lentes cuyas etiquetas indiquen que ofrecen un 100% de protección contra los rayos UV.



Converse con su hijo

Transmítale a su hijo un mensaje positivo respecto del sol. “Necesitamos el sol para tener huesos fuertes, ayudar a que crezcan nuestras plantas y hacer lindos paseos”. Recuérdale que use protector solar, sombrero y lentes de sol todos los días.

Sea un ejemplo para su hijo a la hora del sol

Use sombrero y lentes de sol, y aplíquese protector solar cuando esté por salir al aire libre. Su hijo seguirá su ejemplo.

Un mensaje del maestro de su hijo