



# VIAJAR EN VACACIONES...

Por Ana Valentina Casasús

Nuevamente llegamos a ese momento del año en que debemos empacar... algunos serán sólo a unas cuadas de sus casas. Otros, deberán pasar la emotiva osadía de subirse a un avión con toda la familia, los regalos y el estrés de Fin de Año para poder realizar las esperadas vacaciones de familia.

Me llama la atención el estrés que se está sintiendo en estos últimos meses; y no me quiero imaginar el que se empezará a sentir a principios de diciembre: no sólo por la economía que estamos viviendo; aunado a la preparación para las vacaciones del mes, más todo lo que conlleva en Miami por tener un alto índice de población inmigrante que se ve enloquecida, ya, desde estos días. La gente empieza a preparar los regalos que lleva a su país, las maletas, los encargos de los familiares para llevar, etc; si tienes suerte, ahí terminó la historia, pero si estamos hablando de las vacaciones en familia, eso es viajar ligero.

En mi caso como en el de muchos de ustedes y recordando un dicho mexicano *"Sólo me falta viajar con el perico"*; empiezo diciendo que voy a viajar con tres maletas y termino con cinco y lo peor es ¡que ahora pagas por todo!

Ya desde estas fechas me empiezo a preparar física y mentalmente para las vacaciones; mi lista es un poco larga: la carrola doble, el corral, la cuna, el asiento para el auto, las películas, entre otros: son sólo algunas cosas que tengo que llevar. Por eso y por el bienestar familiar, me di a la tarea de hacer una búsqueda de *tips* para disfrutar mis vacaciones y, además, hacer de ellas algo inolvidable.

Es importante poder planificar una vacación no sólo pensando en los adultos, sino también en lugares que sean adaptables para toda la familia. Hoteles con cocina que nos permitan preparar comida sana y descansar, cuando sea necesario, para poder mantener la rutina de la casa. Estos son algunos consejos que a mí me sirvieron a la hora de viajar:



## TIPS PARA VIAJAR CON NIÑOS EN AVIÓN

### QUÉ DEBEMOS EMPACAR

- ✓ Pañales suficientes para todo el viaje.
- ✓ Medicamentos para la fiebre y medicamentos de primeros auxilios.
- ✓ Los documentos de identificación y, en el caso de ser menores y no viajar con los dos padres, la carta de autorización.
- ✓ Crayolas, cuadernos para pintar y actividades de mesa.
- ✓ Frutas o semillas secas que no tengan un alto contenido en azúcar para evitar la hiperactividad del niño en el avión.
- ✓ Uno de sus juguetes preferidos y, en el caso que use chupete o su manta de dormir. ¡No olvidarla!

### QUÉ NO LLEVAR

- \* Caramelos, dulces, chupetines y jugos. Aunque a veces salvar el despegue o el aterrizaje del avión, darles en mucha cantidad dulces puede darnos un viaje miserable.
- \* Demasiados bolsos de mano. Cuanto más libres estemos, más ligero y más fácil se hará el viaje. De esta manera también evitaremos perder u olvidar algo en el avión.

Antes de subirnos al avión:

1. Ir al baño. Intentar llevar al baño a los niños lo más posible.
2. Un vaso de leche para evitar la ansiedad.
3. Llevar un cambio de ropa extra.
4. Comprar comida que le guste al niño, si no se va a tener servicio de alimentos.

### TIPS PARA VIAJAR CON NIÑOS EN CARRO

Lo que es muy importante al viajar en carro, es tratar de disfrutar el viaje y estar relajados. Poner en el auto música que a los niños les divierta... contarles cuentos e inventar juegos durante el viaje que ayuden que todo sea más ameno.

## ANTES DE SUBIRNOS AL AUTO

1. Lleva bebidas y snacks que no ensucien mucho: recuerda que tú serás el que tiene que limpiar el carro al final del viaje.
2. Lleva productos de emergencia dentro del auto como wipes, pañales, linterna, curitas, comida enlatada, una colcha y una almohada.
3. Para evitar las peleas lleva una mochila para cada uno de los niños con sus objetos favoritos.
4. Coloca un mantel de vinil o una toalla grande para evitar el derramamiento de líquidos y de migajas.
5. Escoge la mejor hora para viajar, recuerda que madrugar o las horas de siesta son las mejores.

Diles lo bien que se están portando y lo orgullosa que estás de ellos: así se sentirán elogiados y pondrán de su parte lo mejor.

Aquí también es importante tener a mano una ropa extra en caso de que se sientan mal o vomiten.

Recuerda que es importante llevar todo debidamente empacado en bolsas *zip lock* para evitar derrames de líquidos.

No te olvides de poner una identificación a todas tus maletas y mochilas que vas a llevar durante tu viaje. Muchas agencias de viajes ofrecen sugerencias cuando se va con niños, por ejemplo, en el caso de tener bebés puedes evitar cargar con la cuna, el asiento para el auto, silla de comer, etc ; averiguar por lugares que prestan esos servicios. Las compañías de buses, trenes y hotelería cuentan con asistencia al viajero en todos estos casos.

Y lo último pero más importante: recuerda que tu actitud, como los imprevistos, como el estrés que tengas por motivo del viaje se lo transmitirás a tus hijos. Mi mejor consejo: “una sonrisa, que no cuesta nada, y a disfrutar esta linda oportunidad de viajar con tu familia”. ✨

