

especial per a xiquets



protegix-los del sol

protegix-los la pell



El passeig diari i els jocs a l'aire lliure són molt beneficiosos per als més menuts. Quan fa bon temps, sobretot a l'estiu, els moments d'oci s'aprofiten disfrutant del sol a la platja o a la muntanya.

Els rajos solars, a l'estiu, són molt intensos en les muntanyes altes i quan es reflectixen en l'aigua, l'arena o la neu.

És molt important protegir la pell dels xiquets per evitar cremades solars.

com

podem

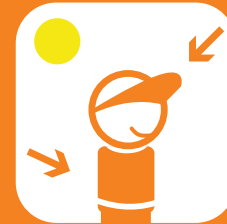
protegir-los la pell?



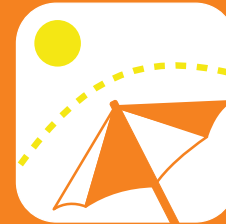
A l'estiu, el sol és molt intens del migdia a les 5 de la vesprada: els xiquets han d'estar a l'ombra durant eixe temps.



Heu d'usar crema amb factor de protecció solar 15 o més. Poseu-los-en 20 minuts abans d'estar al sol. Torneu a posar-ne cada 2-3 hores i després d'haver suat molt o d'haver-se banyat.



Protegix-los la pell amb gorres i samarretes encara que estiguen jugant o banyant-se.



No poseu crema solar als xiquets menors de 6 mesos. Han d'estar a l'ombra amb roba.

els xiquets
no són conscients
del perill del sol...

tu sí!



protégelos del sol

protege su piel



El paseo diario del bebé y los juegos al aire libre son muy beneficiosos.

Al hacer buen tiempo, sobretodo en verano, los momentos de ocio se aprovechan para estar al aire libre disfrutando del sol en la playa o montaña. Los rayos solares son muy intensos en verano, en las montañas altas, al reflejarse en el agua, la arena o la nieve.

Es muy importante proteger su piel cuando les da el sol, y evitar así quemaduras solares.

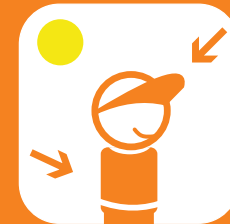
¿ cómo protejo su piel ?



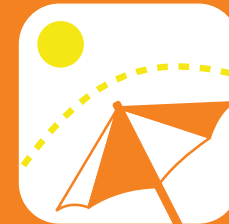
En verano, de 12 de la mañana a 5 de la tarde los niños deben de estar a la sombra; el sol es muy intenso.



Ponles siempre crema con factor de protección solar 15 o mas alto. Extiéndela 20 minutos antes de estar al sol. Vuelve a aplicar cada 2-3 horas y después de sudar mucho o bañarse.



Protege su piel con gorros y camisetas, aunque estén jugando o bañándose.



A los bebés menores de 6 meses no les pongas crema solar; Deben de estar a la sombra con ropa que les proteja.

los niños
no son conscientes
del peligro del sol...

tú sí!