

## Ocio

# Viajar con nuestros hijos estimula su desarrollo

Para avivar su curiosidad por el nuevo destino los padres deben mostrar su habilidad y transmitirles emociones



T. Rey  
**bien**

La llegada de un descendiente a la unidad familiar conlleva un cambio sustancial en los hábitos de vida de los progenitores. Los primeros meses tras el nacimiento del vástago son un poco caóticos, pero poco a poco todo vuelve a la normalidad. Los padres se adaptan a la nueva situación y conviven con el nuevo miembro compartiendo sus experiencias, pero a la hora de realizar actividades que antes eran bienvenidas las cortapisas se imponen y surgen ciertas limitaciones. Una de ellas es el viajar. Esta manera de expandirse o se reduce drásticamente o cambia su estructura de forma considerable. Pero hay que darle la vuelta a la tortilla y comprender que descubrir mundo en compañía de los hijos no tiene por qué ser algo estresante ni provocar estados de ansiedad injustificados. En opinión de Laura Cuadrado, psicóloga infantil de Isep Clínica ([www.isepclinic.com](http://www.isepclinic.com)), los padres deberían plantearse el irse de vacaciones con los niños como un tiempo valioso para compartir con sus hijos, puesto que durante el año, debido a las exigencias rutinarias, muchas veces no se les puede dedicar el tiempo suficiente. Una idea que corrobora Alejandro Muñoz, psicoterapeuta infantil de [www.mibuhardilla.com](http://www.mibuhardilla.com): "Viajar en familia es una de la

experiencias más enriquecedoras que existen en el entorno familiar para favorecer la convivencia y el desarrollo emocional de los infantes. Los padres son la columna vertebral de la identidad que sus hijos están construyendo. Para ellos, ver a sus padres apasionándose por culturas diferentes, adaptándose con cierta permeabilidad a otros contextos y relacionándose abiertamente con otras personas, es una referencia indispensable que fomentará su propia curiosidad y apertura en las relaciones interpersonales".

## ¿Dónde ir?

Bien es cierto que la edad de los menores, así como su comportamiento influyen en la elección de un destino u otro, aunque todo es cuestión de adaptarse a las necesidades de cada uno. Muñoz recomienda que hasta los tres años se busquen lugares abiertos a la naturaleza. Tanto la playa como la montaña ofrecen parajes de interés. Entre los tres y los seis años se pueden hacer pequeñas incursiones en museos y visitas culturales limitadas. Éstas pueden tomarse más atractivas con un poco de habilidad. Basta con dar a conocer la historia que rodea los lugares que vemos (guerras, homenajes, trascendencia simbólica...), para que el objeto se vuelva más atractivo a los ojos

de los pequeños exploradores. El psicoterapeuta infantil argumenta que también resulta enriquecedor que los hijos vean a sus padres desenvolviéndose en otro idioma, y que a su vez ellos lo intenten sin que la precariedad de recursos suponga una fuente de inseguridad. "Se puede convertir el déficit de conocimientos lingüísticos de los niños (o de los padres) en algo divertido, que fomente la curiosidad por la diversidad cultural en vez de generar miedo, rigidez o clausura".

A partir de los ocho años son más aconsejables experiencias con iguales (campamentos, intercambios con familias extranjeras, convivencias con grupos del colegio, etc.), que podrían a su vez combinarse con algún viaje familiar en el que se alterne deporte, cultura y juego de manera proporcionada.

## Buscar alojamiento

Elegir alojamiento es también objeto de muchas cábalas en estas situaciones. Sin embargo, hoy en día muchos destinos vacacionales están pensados para las familias. Son buenas opciones los campings, los apartamentos y algunos hoteles, aunque para Laura Cuadrado esta alternativa es menos apropiada si se viaja con niños pequeños porque en una habitación no hay tanto espacio para jugar y los horarios o normas suelen ser más estrictos. "En cualquier caso, el tipo de alojamiento no es lo más importante a tener en cuenta. Lo principal es que en el lugar donde estemos haya actividades para que los niños puedan jugar y divertirse".

En definitiva, antes de emprender un periplo con los hijos es posible avivar su deseo de conocer nuevos lugares con un poco de pericia. Semanas antes se les puede hablar tranquilamente del destino escogido, la estancia y qué planes se van a desarrollar durante las vacaciones. De esta manera, los pequeños se irán familiarizando y su interés se avivará haciendo el viaje más llevadero.

En opinión de Alejandro Muñoz, todo lo que los padres puedan hacer para contextualizar la escapada y adaptarla a una versión infantil será un regalo que sus hijos no olvidarán. "Se pueden hacer visitas cortas a museos, intercaladas con eventos más atractivos para los niños. Por ejemplo, combinar la torre Eiffel con el museo Pompidou o con un barco por el Sena. No hay que perder de vista que lo que más apasiona a los críos es la intensidad y la fascinación con la que los padres viven sus inquietudes propias, siempre y cuando les hagan cómplices de ellas".

## No te olvides de...

- Los niños son inquietos por naturaleza, de modo que durante los viajes largos se aconseja hacer **paradas cada cierto** tiempo para que puedan airearse y estirar las piernas, aconseja Cuadrado.
- Si el desplazamiento es en coche es preciso informarse de los sistemas de retención infantil más adecuados ([www.dgt.es](http://www.dgt.es)).
- Conviene llevar siempre **juegos o entretenimientos** como cuentos, pinturas, balones, juegos de mesa... En el coche podemos incorporar un **dvd portátil**, que en contra de lo que dicen algunas versiones **no tiene ningún efecto nocivo** para la visión. "La opinión más generalizada sobre estos dispositivos, es que si no hay un uso abusivo y la colocación es correcta, a la altura de los ojos, no hay ninguna razón para pensar que perjudiquen la vista", explica Carlos Vergés, oftalmólogo de la clínica CIMA de Barcelona.
- Además de todo lo necesario para su salud, alimentación y cuidados, en la época veraniega no deben faltar los elementos para protegerse del sol: **protector solar, gorros y gafas de sol**, principalmente. Respecto a estas últimas Enrique González Díaz-Obregón, profesor titular de Optometría de la UCM, expone que en el caso de los pacientes más pequeños lo mejor es escoger **lentes fotocromáticas** (las que se oscurecen según la intensidad de luz). Igualmente la lente utilizada debe estar fabricada con **materias orgánicas** (plástico) de calidad óptica, ya que protegen adecuadamente en caso de golpes.



## ¿Por qué se marean?

Cuando se hacen viajes largos, sobre todo en coche, los pequeños tienden a marearse, pero ¿sabemos por qué? El **mareo o cinetosis** es una sensación de **pérdida de equilibrio** que se produce cuando la percepción de movimiento que proviene de la **vista**, no se corresponde con el efecto de aceleración que deriva del **oído** ni con la sensación de posición de nuestro cuerpo que está vinculada con **músculos y huesos**, explica Joan Martí Fernández, pediatra del Instituto Catalán de Salud. En los niños esta falta de coordinación es más frecuente debido a la **inmadurez propia** y al **exceso de sensibilidad** de su centro de equilibrio, añade Jordi Sapena, pediatra del Centro Médico Teknon. Normalmente, a partir de los **cinco años** el sistema de equilibrio se estabiliza y estos episodios tienden a disminuir progresivamente hasta la edad adulta. Para evitar los mareos se pueden tomar varias **medidas**:

- La ubicación en el medio de transporte es importante. Pilar Gascón, vocal del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona, asegura que hay que colocarse en **sitios de poco movimiento**: en el coche, en el lugar del copiloto; en el autocar, en la parte delantera; en el barco, en el medio; en el avión, entre las alas.
- **Evitar la lectura**, la mirada fija en objetos cercanos o jugar a la consola.
- **No efectuar comidas copiosas** antes del trayecto, ni tampoco ir en ayunas.

- Proporcionar **buena oxigenación**, abriendo las ventanillas, y procurar no fumar. Por último, Sapena recomienda olvidarse de los métodos populares contra el mareo y **recurrir a los profesionales** si se pretende administrar algún medicamento al menor.

