

¡HOLA, HUMANOS!



**SOY LA JIRAFRA RAFA Y OS
VOY A CONTAR CÓMO
PROTEGEROS DEL SOL.**

¡POR FÍN LLEGO EL VERANO!

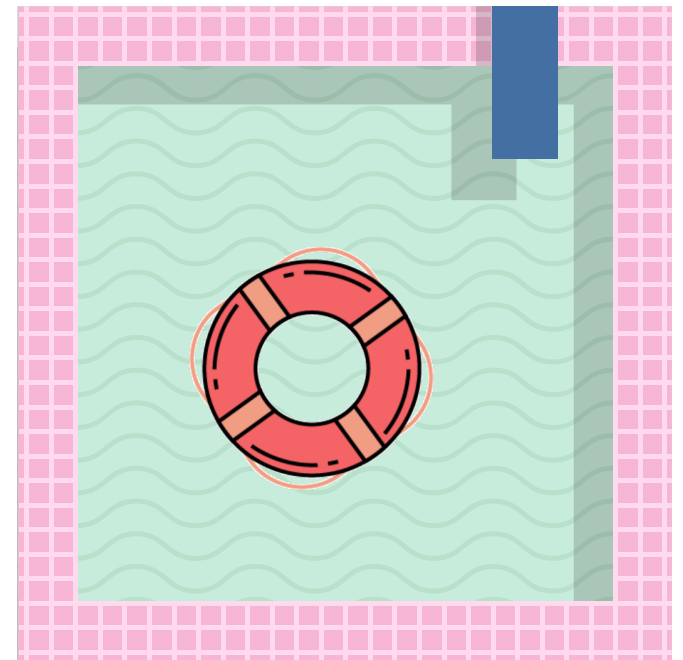
**UNA DE LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTA DE
LAS VACACIONES DE VERANO ES BAÑARME
EN LA PLAYA O EN LA PISCINA.**

¿CUÁL PREFIERES TÚ?

PLAYA

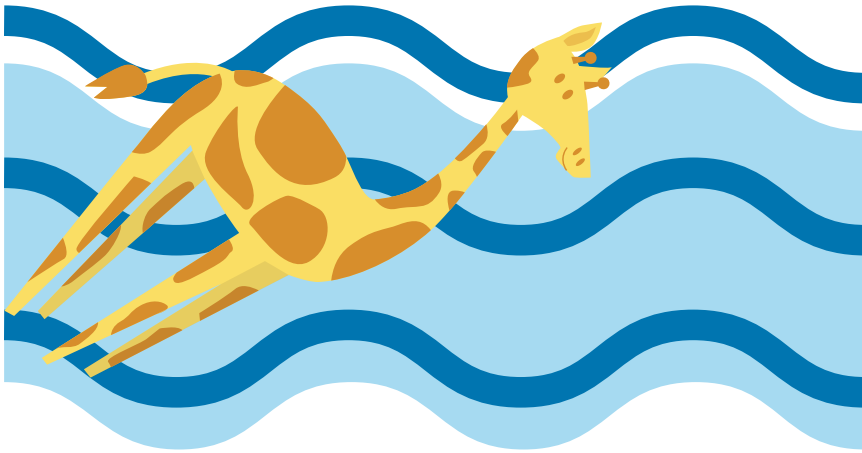


PISCINA



LO QUE MÁS ME GUSTA ES:

BUCEAR



HACER CASTILLOS



JUGAR A LA PELOTA



HELADO



Andrea Combalia
@pielsanaincorporesano

Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

**PERO HAY UNA COSA QUE ME CUESTA
UUUUUUUUUN MONTÓN.**



**ME CUESTA MUCHO PORQUE SUELE SER EN
MOMENTOS EN LOS QUE ME LO ESTOY
PASANDO BIEN....**



Andrea Combalia
@pielsanaincorporesano



Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

O CUANDO TOCA SALIR DE CASA Y VOY CON MUCHA PRISA POR BAÑARME



**UN DÍA NO ME PUSE CREMA DE SOL
Y....**

¡ME PUSE ROJO COMO UN CANGREJO!

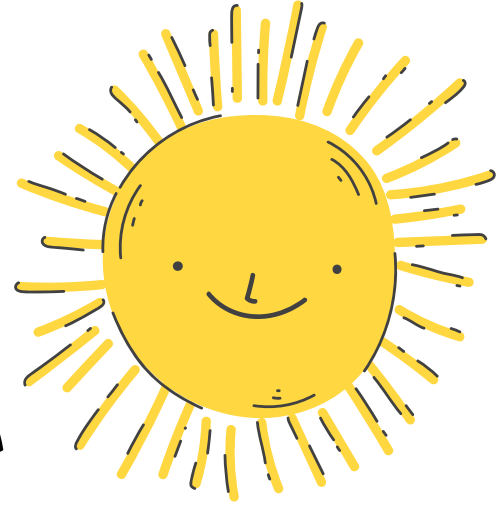


**MI FAMILIA ME LLEVÓ UN DÍA AL DR. CANGREJO
PARA QUE ME EXPLICARA CÓMO PUEDO
PROTEGERME DEL SOL.**

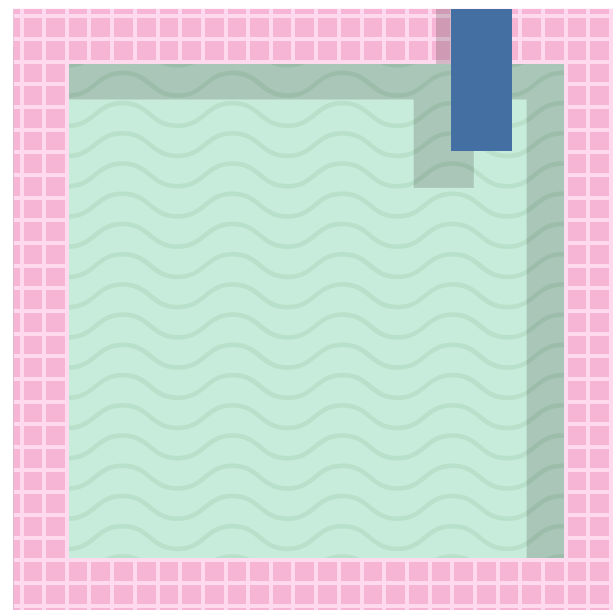


1. PONERME CREMA:

ANTES DE SALIR DE CASA



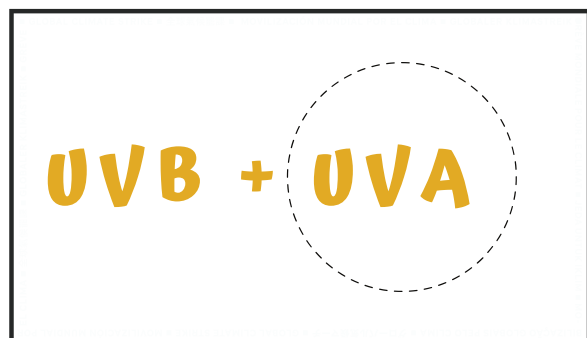
CUANDO LLEGUE A LA PLAYA/PISCINA



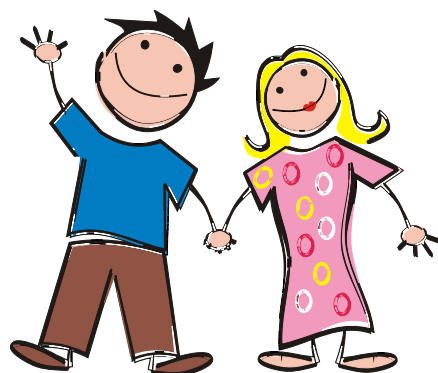
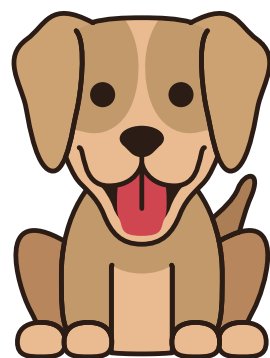
Andrea Combalia
@pielsanaincorporesano

Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

2. USAR CREMA QUE TENGA ESTOS DIBUJOS:



¡Y DEBE SER UNA ESPECIAL PARA NIÑOS PORQUE ME PROTEGE AÚN MÁS! LA DIFERENCIARÁS PORQUE NORMALMENTE APARECEN DIBUJOS DIVERTIDOS COMO ESTOS:



**SOLO UNO ES EL ADECUADO PARA
PROTEGERTE A TI.**

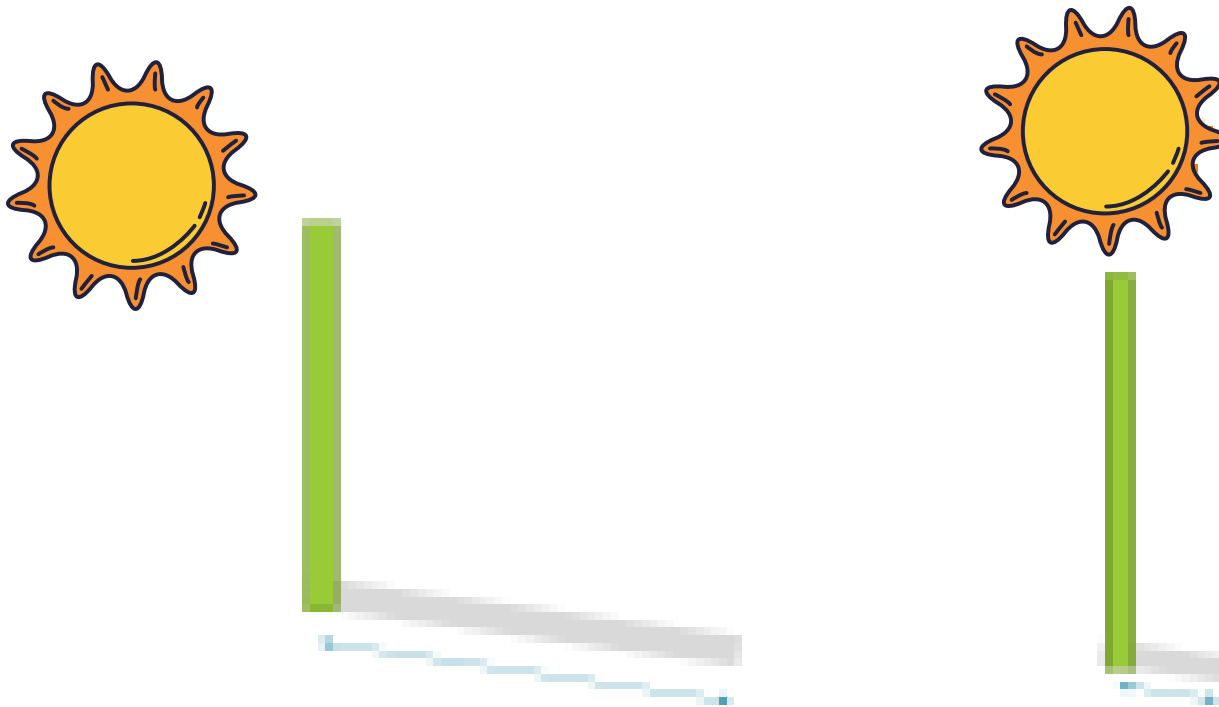
¿CUÁL ES?



3. SIGUE LA REGLA DE LA SOMBRA.

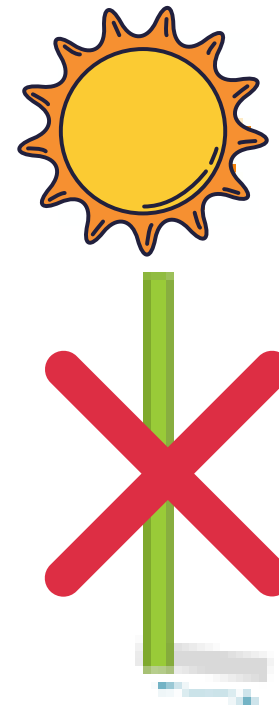
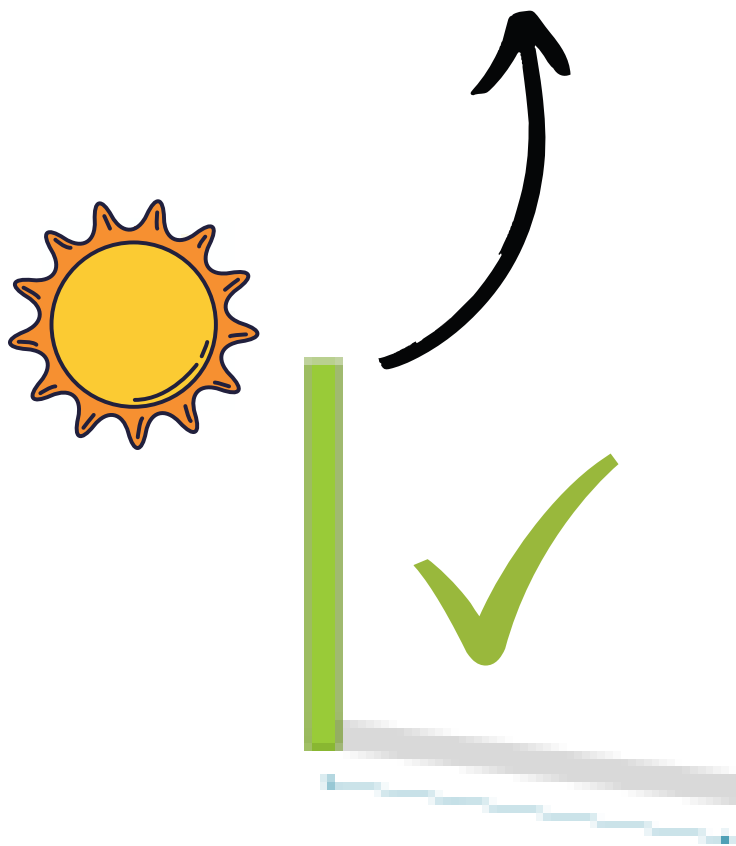
**NO TE EXPONGAS AL SOL CUANDO LA SOMBRA
SEA MÁS CORTA QUE LA ALTURA DE TU
CUERPO.**

¿CUÁNDO PUEDES ESTAR AL SOL?
(Tienes la respuesta en la siguiente página.)



LA REGLA DE LA SOMBRA.

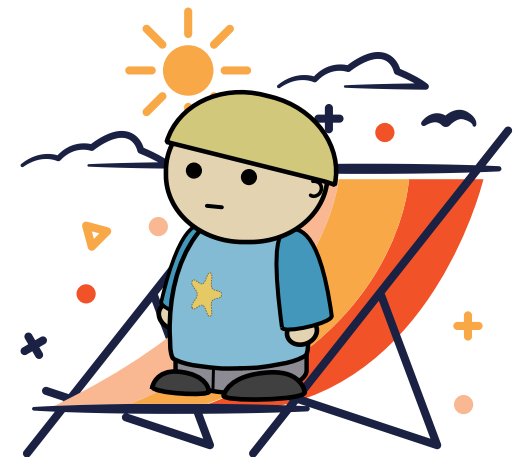
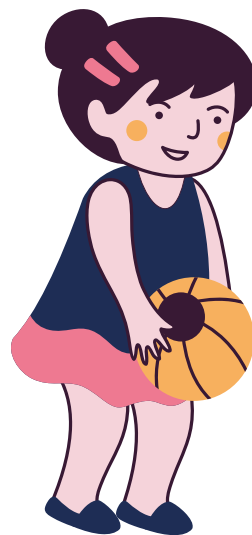
¡Aquí si que podrías porque
la sombra es más larga que
el palo!



4. PROTÉGETE DEL SOL UTILIZANDO



¿CUÁL DE ESTOS NIÑOS VA MÁS PROTEGIDO?





¡No olvides cuidar mucho de
tu piel, humano!

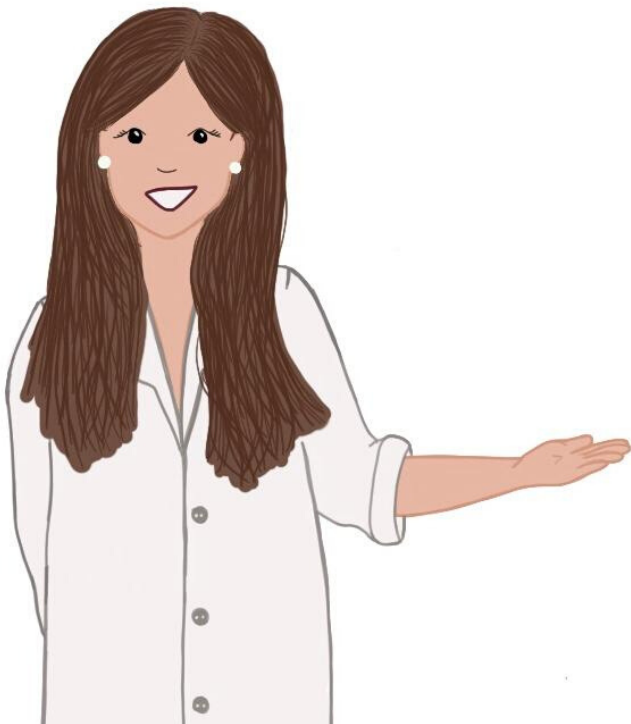
(Y de paso, recuérdaselo a
tu familia.)



¡HOLA!

SOMOS ANDREA Y CARMEN, DERMATÓLOGA
Y PSICÓLOGA INFANTIL.

A CONTINUACIÓN OS DEJAMOS UNOS
CONSEJOS PARA CUIDAR Y PROTEGER LA
PIEL DE TU HIJO/A.



Andrea Combalia

@pielsanaincorporesano

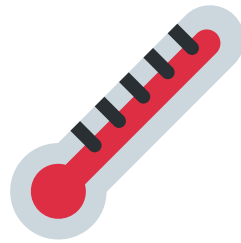


Carmen Esteban

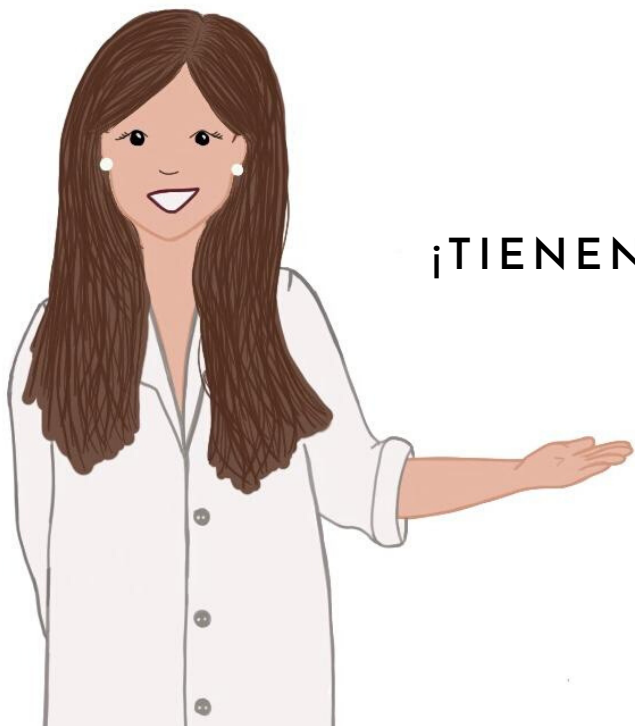
@mipsicologainfantil

LA PIEL TIENE MEMORIA Y LAS QUEMADURAS SOLARES EN LA INFANCIA SON LAS QUE SE RELACIONAN CON UN MAYOR RIESGO DE DESARROLLO DE LESIONES MALIGNAS EN UN FUTURO.

LA PIEL DE NUESTROS NIÑOS ES INMADURA, ES MÁS DELGADA, NO REGULA CORRECTAMENTE LA TEMPERATURA, Y TIENE MENOR CAPACIDAD DE SINTETIZAR MELANINA.



¡TIENEN UNA PIEL MUY FRÁGIL Y SENSIBLE!



Andrea Combalia
@pielsanaincorporesano



Carmen Esteban
@mipsicologainfantil

1.
Los bebés menores de 6 meses no deben exponerse directamente al sol, por lo que antes de esa edad, debemos buscar siempre la sombra y cubrirlos con ropa adecuada.



2.

Haz que el momento de aplicar crema sea divertido, puedes hacerlo en forma de juego.

Por ejemplo: Adivina que letra estoy escribiendo, un animal o podéis hacer una receta de comida.



3.

A partir de esta edad, debemos limitar la exposición durante las horas del mediodía, y es preferible optar por filtros minerales, sobretudo en menores de 3 años. Son los que nos dejan más residuo blanco.



4.

Pónte crema delante de tu hijo/a. Los niños aprenden por observación y normalmente los adultos nos dejamos para el final, cuando ellos ya están bañándose, por lo tanto no te ven aplicándote la crema.



5.

A partir de los tres años, se pueden
usar
filtros mixtos aprobados en edad
pediátrica, y que, además, suelen ser
resistentes al agua, al sudor y a la
fricción. Siempre de amplio espectro
que
los protejan frente a UVB y UVA.



6.

Cede el control: Déjales que sean ellos/as quién se pongan la crema también. Quizá no lo hagan del todo bien, pero tu puedes ayudar a ir cubriendo el resto del cuerpo.



7.

Siempre recomendamos una primera aplicación en crema, y reservar los aerosoles para las re-aplicaciones. ¡En ocasiones, con el viento se vuela parte del producto! No olvides reaplicar el producto cada 2h.



8.

Ofrece opciones para que tengan
sensación de control:

¿Prefieres sombrero o gorra? ¿Te
pone la crema mamá o papá? ¿Te la
pones ahora o después de ir al
baño?



9.

Además, no debemos olvidar nunca la importancia de los sombreros, los gorros, las gafas de sol y la ropa con factor de protección ¡La encontraras en muchas tiendas deportivas! ¡Lo ideal es ir a la playa siempre con licras que los protejan del sol!



10.

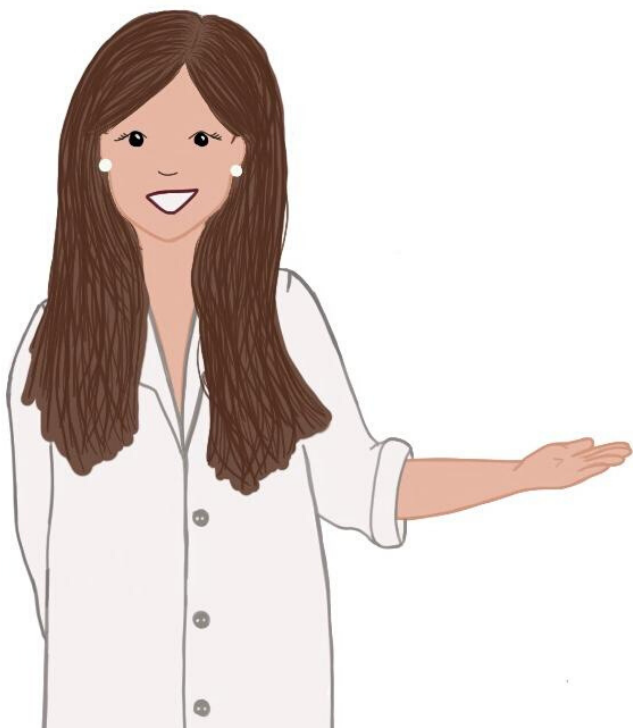
Y no olvides hidratarlos y
mantenerlos frescos
para evitar un golpe de calor.



10+1

ES DURANTE LA INFANCIA CUANDO
DEBEMOS INCULCAR
LOS BUENOS HÁBITOS

¡CONVIERTE LA PROTECCIÓN SOLAR EN UN
JUEGO CON NUESTRO
Cuento!



Andrea Combalia

@pielsanaincorporesano



Carmen Esteban

@mipsicologainfantil