

Bien Fresquito

Consejos contra el calor para los infantes y los niños

- **NUNCA** deje ni a un niño ni a un bebé en un carro -¡aunque sea por corto tiempo! ¡La temperatura en un carro puede subir rápidamente a más de 100 ° F!
- **MANTENGA** su casa **FRESCA** usando aire acondicionado o abanicos. Cubra las ventanas para que no entre el sol.
- Los bebés saludables obtienen toda el agua que necesitan de la leche materna o de la fórmula y no necesitan agua extra, aún en clima caliente.
- Botellas de agua o de jugo no deben reemplazar la leche materna o la fórmula. A los bebés de 8-12 meses de edad se les puede ofrecer de 4-8 oz de agua o 6 oz de jugo por día en una taza. A los niños de 1 año de edad o mayores se les puede dar de 4-8 oz de agua entre comidas, cuando tienen sed.
- Recuerde botar cualquier cantidad de fórmula que se quede fuera de la refrigeradora por más de 1 hora, especialmente en clima caliente porque puede enfermar al bebé.
- Se debe vestir a los infantes según se vista usted para estar cómodo. En clima caliente todo lo que necesita un bebé es un pañal o a lo más un “mameluco” (onesie) o ropa similar. Los infantes no necesitan estar envueltos en una cobija (manta) o tener una cobija (manta) sobre el asiento del carro o el cargador de bebé.
- Asegúrese de ponerles una crema de **PROTECTOR SOLAR** de **SPF30** o más a todos los niños e infantes. ¡Un bebé de menos de 6 meses de edad, no debe recibir la luz directa del sol!
- Lleve a su niño al doctor **INMEDIATAMENTE** si tiene náusea o vómito, tiene dolor de cabeza o actúa en forma confusa. Un baño frío con una toallita de lavarse mojada puede ayudar a enfriar a un niño que se ha sobrecalentado.