



## Trucos para trayectos tranquilos en automóvil, avión o tren

**8 A 12 MESES**

**ARTÍCULO**

**3 MIN**

En teoría, no hay nada más sencillo que llevar al bebé de vacaciones a casa de la abuela o la prima. Pero, en la vida real, ¿cómo puedes cambiarle el pañal o darle de comer en un avión, evitar las náuseas en el automóvil o tranquilizarlo cuando llora en el tren?

Como dice el dicho "la mejor universidad es el viajar", y no te faltarán las ganas de hacerle descubrir a tu bebé el fantástico mundo que nos rodea. Visitas cortas a familiares a algunos kilómetros de casa, expediciones de fin de semana a casa de amigos en la otra punta del país, vacaciones al extranjero... En cualquiera de estas situaciones, viajar con el bebé puede transformarse rápidamente en una odisea.

Estas son nuestras recomendaciones para que el viaje resulte placentero para todos:

## Escoger el medio de transporte adecuado

Cada medio de transporte tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Tenlos presentes cuando elijas el que emplearás con el bebé.

- El **carro** permite viajar al ritmo que quieres, pudiendo hacer tantas paradas como sea necesario. Pero por otra parte, si el viaje es largo, puede que acabes cansada y nerviosa... y el bebé también.
- En **tren**, puedes aprovechar para descansar... siempre que el bebé no decida darle un concierto a todo el vagón y no te quede más remedio que pasearlo por turnos con el papá para no molestar a los viajeros.
- Viajar en **avión** te hará ganar tiempo. Sin embargo, el tiempo de espera en el aeropuerto y las condiciones de viaje en sí mismas (¡intenta cambiar un pañal en el baño de un avión!) no son ideales para un bebé.

Por supuesto, también deberás tener en cuenta la distancia a recorrer. Más allá de los 300 ó 400 km, el tren es una mejor opción que el carro ya que conlleva menos cansancio para ti y tu bebé.

Infórmate también acerca de las condiciones meteorológicas: tanto en invierno como en pleno verano es más prudente evitar los viajes en carro.

## Las medidas correctas antes y durante el viaje

Cuando viajas con un bebé, no hay sitio para la improvisación. Sea cual sea el medio de transporte que elijas, te recomendamos que tomes determinadas precauciones.

**En automóvil.** Para que el viaje transcurra de la mejor manera posible, es mejor salir por la noche o justo después de una comida. De esta forma, el bebé se quedará dormido en su sillita, correctamente protegido por el cinturón de seguridad. Durante el verano, piensa en poner parasoles en las ventanas del automóvil y evita viajar durante las horas más calurosas del día si no dispones de aire acondicionado. Ten a mano sus peluches y acuérdate de hacer una parada cada dos horas para que tu pequeñín tome aire y tú puedas estirar las piernas.

**En tren.** Es el medio de transporte más tranquilo... a condición de que el bebé no empiece a llorar, claro. Para evitar las situaciones de crisis, prevé varios juguetes para ofrecerle diferentes opciones de diversión y prepárate a recorrer los vagones para tranquilizarlo.

- Comida apropiada para viajar, en pequeños tarros fáciles de abrir y/o recalentar (sin olvidarse de las cucharillas).
- Pañales (¡obvio!)
- Toallitas, que resultan muy útiles en caso de "pequeñas catástrofes" o para cambiar al bebé en los baños de las estaciones de servicio, del tren o del avión.
- Ropa para cambiarlo (a)
- Una prenda de abrigo suplementaria para evitar que el bebé tenga frío por culpa del aire acondicionado.
- CD's de música infantil para distraerlo, sobre todo si viajás en coche.

- Un pequeño botiquín portátil bien provisto: pide consejo a tu farmacéutico.
- Por último, una buena dosis de buen humor para que el viaje resulte más relajado.