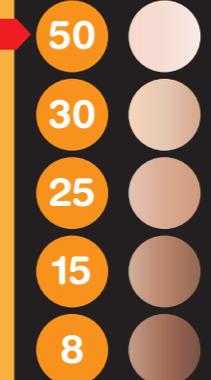


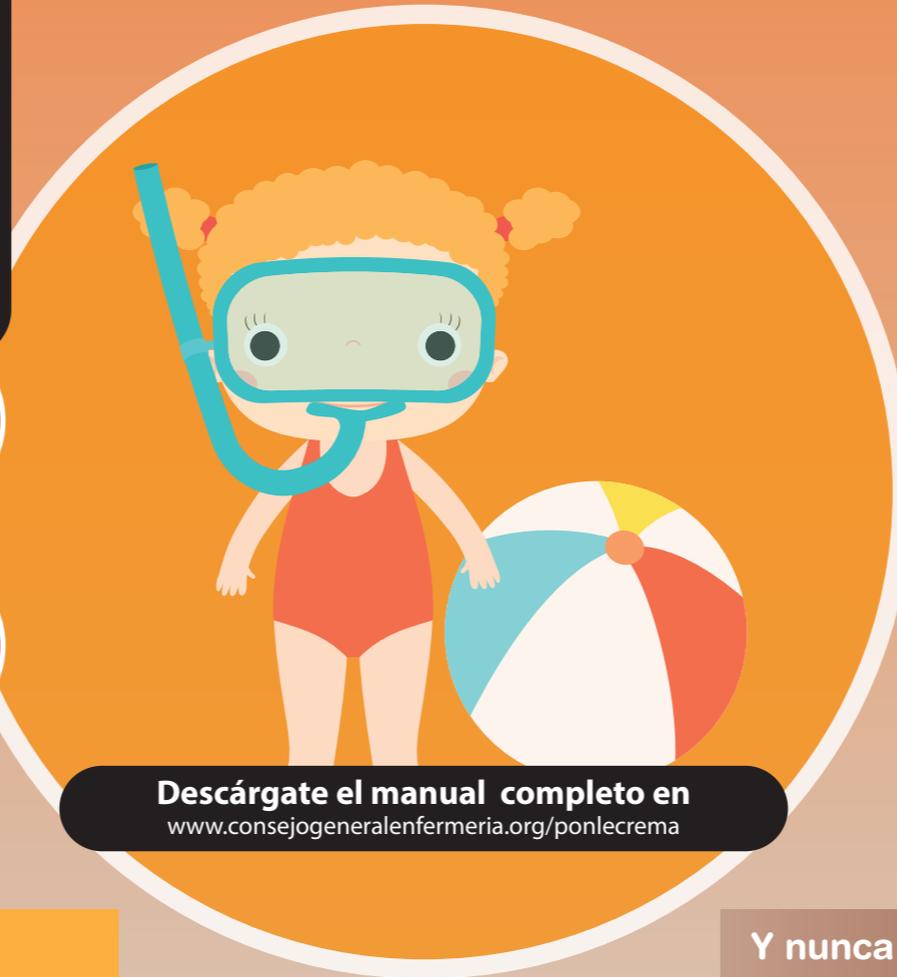
Elige el producto más adecuado para tus hijos

- 1 Fotoprotectores **50 o 50+ UVB y UVA**
- 2 Elige productos **pediátricos**
- 3 Bebés de **0 a 6 meses**: no exponerlos **nunca al sol** y no usar fotoprotectores
- 4 **Educa con el ejemplo**: a partir de los 12 años, tu hijo debería ser ya responsable de su fotoprotección
- 5 En los niños, se emplea el mismo fotoprotector para **el cuerpo y la cara**.
- 6 Antes de la exposición, **prueba el producto** en una zona pequeña de la piel del niño



ponle crema

manual de instrucciones
para proteger a tus hijos del sol



Descárgate el manual completo en
www.consejogeneralenfermeria.org/ponlecrema

Las claves de la aplicación del producto en el niño

- 7 Aplica el fotoprotector **30 minutos antes** de la exposición por todo el cuerpo
- 8 **Extiende siempre** los fotoprotectores con la mano, también los sprays
- 9 Recurre solo a **productos de adultos** si te has olvidado el pediátrico
- 10 Reaplica el fotoprotector **cada dos horas** y, si se ha bañado, justo al salir del agua
- 11 Después de cada exposición, **hidrata** la piel del niño con crema o after sun



¿Quemadura solar?

¡ACTÚA!

- 12 Si la piel de tu hijo está demasiado roja, da por concluido el día al aire libre, ve a un **lugar fresco y protegido**, dale una ducha con **agua fresca** y sin jabón, sécalo con cuidado e **hidrata** su piel
- 13 Si es una **quemadura considerable**, con ampollas o que produce molestias, **consulta con tu enfermera**



es una iniciativa del



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

Y nunca olvides que...

- 14 Además de la fotoprotección, los niños deben estar a la **sombra** el mayor tiempo posible y evitar la exposición entre **las 12 del mediodía y las 5 de la tarde**.
- 15 Asegúrate de que beban abundante **agua**, utilizan **gorras** con visera, ropa de **algodón** y, si el sol es muy intenso, **gafas de sol** homologadas

