

### ¿ Por qué?

El niño al igual que el adulto necesita exponerse al sol en especial para sintetizar la vitamina D, esencial para el crecimiento.

### Peligros de la exposición excesiva al sol

- Rojeces y quemaduras
- Trastornos neurológicos ( insolación )
- Deshidratación
- Golpe de calor

### Consejos de fotoprotección

- Proteja siempre a los niños en sus actividades al aire libre, la piel nunca olvida las agresiones sufridas durante la infancia.
- Los niños menores de 6 meses no deben exponerse directamente al sol
- No exponer a los niños entre las 12:00 y 16:00 horas
- Aplicar el fotoprotector sobre la piel limpia media hora antes de la exposición al sol.
- Ofrecer al niño agua en abundancia durante el tiempo que este expuesto al sol
- Utilice una cantidad generosa de fotoprotector, con un índice que se adapte a cada tipo de piel y recuerde renovarlo cada dos horas como mínimo y después de cada baño
- Cuide su piel después de tomar el sol, hidratándola con un producto adecuado para su edad.

