

¿SABES CÓMO DARTE CREMA? ESTE JUEGO TIENE PREMIO



Este verano, protegerse del sol va a ser más divertido que nunca. Si los mayores te han dicho muchas veces que debes ponerte crema cuando estás en la playa o en la piscina, es porque hacerlo tiene recompensa. ¿Que cuál es el premio por untarse todo el cuerpo con un líquido pringoso? Muy fácil: Tu salud. Cuanto mejor te cubras, más puntos ganas. Y cuanto más alto sea el número que figura en el envase, más protegido estarás. Busca aquellos que marquen 50 y... ¡que empiece la guerra de esprays!



TU ROPA TE PROTEGE

¿Sabías que el vaquero es la prenda que más te protege de quemaduras solares? Le siguen las prendas de lana, como el jersey, y las de poliéster, como la camiseta de tu equipo. El algodón y el lino son menos efectivos. Así que... ¡Ojo con el armario!

1 ¡La crema con protección solar más alta suma más puntos!

Cuando te apliques la crema antes de ir a la piscina o la playa pide en casa que te preparen tus comidas favoritas a modo de recompensa. Y recuerda: **cuanto mayor sea el número que aparece en el envase (SPF), ¡más protegido estarás y más tiempo podrás disfrutar del sol sin quemarte!**

* Información para papás:

Una crema SPF15 protegerá a peques y mayores del sol durante 150 minutos. Este resultado se obtiene tras multiplicar por diez el SPF, y es válido para todas las cremas

(10x15, 10x30, 10x50), aunque hay excepciones dependiendo de la piel y la edad. **En los fototipos más bajos, con piel, ojos y cabellos rubios o pelirrojos y en niños hasta los tres años, no debe bajar de 50.**

2 Pistolas cargadas de protección.

¿Preparados para una guerra de pistolas de... crema? Pide que te compren la crema en spray, ya que los que más saben del tema (los expertos) aseguran que esta es la mejor textura para vosotros, los peques. Cuanto más espesa sea, más protegidos. Además, aquellas que tienen *gatillo* os

las podéis aplicar vosotros mismos. Incluso jugando a dispararos unos a otros: **gana el que no deje piel sin 'brillo'.**

3 Quiero unas gafas de sol.

¿Sabes una cosa? Los ojos son delicados y una diana perfecta para los rayos solares. Por eso, las gafas para peques deben tener todas las garantías. Las más seguras las podéis conseguir en ópticas y farmacias. **El kit solar completo debe incluir gorra, camiseta de algodón (algunas tienen protección solar incorporada), sandalias que cubran bien todo el pie y agua.**

4 ¡Yo también quiero uno!

Aplicar la crema puede convertirse en un acto divertido para grandes y pequeños, si se aprovecha para dar *súpermasajes*. En cuanto a la cantidad, más vale pasarse... y **no hay que olvidar proteger las orejas y los pies al completo.**

5 Nunca sin tu crema. No

creas a tus amigos si te dicen que podéis tomar el sol los primeros 15 minutos sin protección para recibir la vitamina D. Ojo: los dermatólogos dicen que es un error enorme. Así que, recuerda, **¡con la crema a todas partes!**