

Guía de *supervivencia* para viajar con hijos



@MOODFLY.TRAVELER



¡Hola!

¡Qué alegría que hayas descargado esta guía! Estoy convencida de que será una herramienta valiosa en tu próxima aventura.

Viajar con niños puede ser un verdadero reto, pero con estos consejos, disfrutarás de unas vacaciones inolvidables junto a tu familia.

Considera esta guía como tu manual de supervivencia, aplica estos consejos en tu próximo viaje y descubre que viajar con niños no es tan caótico como creías.

¡Viajar sin estrés y explorar sin límites es posible!

Ane

COORDINADORA DE VIAJES PARA MAMÁS

@MOODFLY.TRAVELER

Porque la guía

Creé esta guía porque soy mamá y, al haber trabajado con varias, me di cuenta de que la mayoría de nosotras somos las que llevamos la carga mental de organizar los viajes y durante ellos somos las responsables de la logística, haciendo que nos sintamos exhaustas y/o sin disfrutarlo.

El propósito de esta guía es compartirme herramientas que te permitan disfrutar cada instante del viaje y animarte a no limitarte a los mismos destinos de siempre por la falsa sensación de seguridad. Sino que el mundo se convierta en un lugar emocionante para explorar en familia.



ANTES DEL VIAJE

Preparar un viaje con anticipación te ayuda a reducir estrés y enfrentar imprevistos con serenidad

DURANTE EL VIAJE

Combinar cansancio, cambios de horario y sabores desconocidos puede parecer caótico, pero no tiene que serlo.

NUEVOS DESTINOS

Ahora que estás lista para viajar sin estrés, te propongo explorar otros destinos increíbles para disfrutar en familia.

Antes del viaje

La planeación es un gran aliado para un viaje, sin dejar de ser flexible, ya que te ayuda a no olvidar cosas importantes, tomar decisiones sin presión y estar lista para la mayoría de los imprevistos, hay aspectos que no podemos controlar.

Y no se trata únicamente de trazar el itinerario de tu viaje, sino también prepararte para lo que vivirás, lo cual transformará tu manera de explorar el mundo.

Así que a continuación te presento un listado de los aspectos más relevantes que debes considerar antes de viajar.

DOCUMENTOS

Para viajar, además del pasaporte, es fundamental investigar que otros documentos y requisitos (vacunas) son necesarios para ingresar a un país, según tu nacionalidad.



Revisa la página de relaciones exteriores de tu país o busca en Google qué documento necesitas para acceder al destino elegido.

También es importante tener en cuenta el tiempo y el costo de obtención de estos documentos, ya que gestionarlos con anticipación puede prevenir cancelaciones o inconvenientes al abordar el avión.

RESERVAR

Una vez seguros de las fechas en que podrán viajar al destino, es importante comenzar con las reservas de hospedaje y actividades cuanto antes, esto te permitirá encontrar mejores opciones y a mejor precio.

Especialmente en vuelos, es lo que más rápido cambia de precio.

No olvides planear y aprender cómo vas a moverte de un lugar a otro y ten opciones donde comer, según la zona donde estarán por día.



TECNOLOGÍA

A demás de que me encanta la tecnología, estoy convencida que puede ser tú aliada para ayudarte con la organización y reducción de tú estrés.



Y aunque hay muchas apps, una manera más sencilla, es darle permiso a tú calendario (Google o iOS) acceso a tus emails, ya que así se sincronizarán las reservas que envíes a ese correo. Y al final, tendrás todo tú itinerario en tú calendario sin mucho esfuerzo.

Además, podrás compartirlo y tener respaldo en tu correo de documentos y reservas por cualquier cosa. Lleva batería extra para que no te quedes sin pila, porque seguro también el traductor será de gran utilidad

SALUD



Siempre es recomendable llevar un botiquín con pastilla básicas, para dolor de estómago, de cabeza, diarrea, curitas, protector solar, desinfectante, termómetro digital, etc... la intención es que, en casos leves, puedas tomar acción sin necesidad de estar buscando traductor para las medicinas.

Para medicinas recetadas, es importante llevar suficiente dosis para el viaje, ya que puede ser difícil encontrarlas en el destino sin receta médica local.

CULTURA

Una de las razones que me emociona a empoderar a más mujeres para explorar el mundo con sus hijos es todo el aprendizaje que ellos obtienen y los momentos que guardamos en nuestra memoria.

Este aprendizaje abarca la vivencia de culturas, idiomas, paisajes y tradiciones nuevas, lo que les permite comprender la vastedad del mundo. Además, alimenta su curiosidad, les enseña a ser resilientes y flexibles, y les despierta empatía al reconocer que existen múltiples formas de vivir.

Por eso, además de hablar con tus hijos sobre el destino, te recomiendo que aprendan algunas palabras útiles y cómo saludar, así como la etiqueta básica (por ejemplo, en Japón no se deja propina). De este modo, todos llegarán en la misma sintonía, y los locales valorarán que muestren un verdadero interés por su país y costumbres.



MALETAS

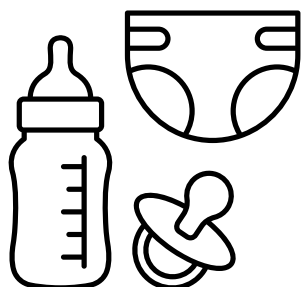
Con las aerolíneas cobrando por cada maleta, es útil reducirlas, además de que en destino será más sencillo moverte.

Aunque existen diversas técnicas para empacar, como opciones de compresión, lo más efectivo es reducir la cantidad de ropa que decides llevar.

He encontrado útil combinar la técnica del armario cápsula, donde todas las prendas son combinables entre sí, con la "regla del 3-3-3", que consiste en elegir 9 prendas (3 de arriba, 3 de abajo y 3 pares de zapatos), con ellas puedes hacer combinadción hasta para 2 semanas. Para elegir las hay que considerar el clima y actividades del destino)

Esto te permite crear looks diferentes cada día, y se pueden mejorar con accesorios. Si aplicas esto a toda la familia (los niños ensucian más, puedes llevar un poco más para ellos), reducirás el número de maletas.

¡¡Pero advierto tendrás que ser creativa con la ropa que ya tienes!!



Es esencial considerar las necesidades específicas de los viajeros según su edad, como fórmula, pañales, toallitas, biberones y esterilizadores.

Planear con tiempo te permitirá buscar opciones portátiles, y verificar si el hotel tiene microondas u otros utensilios que necesites.

Además, puedes planear cuántos pañales llevarás o si los comprarás en el destino \$\$\$, al igual que toallas femeninas en caso de que las necesites.

ENTRETENIMIENTO

Mantener a los niños entretenidos no tiene que ser estresante.

Aunque las pantallas pueden ser útiles en viajes largos, ahora son mi último recurso, te sugiero que primero intentes otras opciones. Lo menciono porque he notado que cuando mis hijos las utilizan primero, luego se niegan a probar otras actividades, se vuelven más exigentes y les resulta más difícil dormir. Sin embargo, no está de más tener aplicaciones de juegos y películas adecuadas para su edad, por si surge una emergencia.



Aquí tienes algunas opciones para que los niños (y tú) se diviertan:



Libros para colorear de sus intereses, libros de estampas (pegatinas) removibles, libros mágicos que cambian de color con agua, blocks de tinta negra para raspar, notas adhesivas de figuras y colores brillantes (no dañan), un juguete favorito, un juguete nuevo (puede ser algo pequeño), juguetes para armar o ventosas, libros para leer, libros borrables con actividades, imprimir laberintos, imprimir cosas para dibujar del destino, juegos de mesa portátiles con pocas o nada de fichas.

Para que estas ideas y las tuyas sean un éxito, enfócate en que sean adecuadas para la edad, no ensucien mucho y tengan un tema que les interese a ellos.

No es necesario comprar todo lo enlistado. También con la imaginación tus hijos pueden entretenerse.



SEGURO

Contratar un seguro de viajero te dará mucha paz. Si por alguna razón es necesario asistir a un doctor no tendrás que preocuparte por nada.

Hay que investigar cual es el mejor seguro de viajes para ustedes, hay algunos que incluso cubren la consulta de doctor con pago inmediato y no tienen deducible.

Los seguros manejan diferentes tarifas dependiendo el destino al que se viaja, los días, las actividades que se realizarán y las edades de los asegurados.

Pregunta bajo que términos aplican y como se contactaría al seguro en caso necesario. Algunos tienen cobertura 24/7.



PLAN DE CONTINGENCIA

Con este plan no pretendo asustarte, es para darte herramientas y sepas que hacer, de ser necesario.

Ten a la mano los números de emergencias locales, investiga la ubicación de los hospitales o centros de salud cercanos a tu hospedaje.



En sitios concurridos, establece punto de reunión en caso de que alguien se separe y antes muestra a tus hijos como visten los policías o módulos de información, para que se acerquen de ser necesario.

Puedes usar dispositivos de localización en accesorios o ropa de tus hijos para rastrearlos. O poner la información de tú contacto en alguna etiqueta en la ropa o mochila.

Trata de vestir a todos tus hijos del mismo color eso facilitará que puedas ubicarlos más rápidamente.

MINDSET - TU PREPARACION MENTAL

Todos los consejos anteriores te ayudarán a mantener la calma y a no abrumarte, pero también es vital que trabajes en ti misma. Recuerda que viajar con niños es diferente; se hace a otro ritmo, ¡y eso está bien!

Ten esto en mente para planificar itinerarios con tiempos de descanso. Es probable que necesites ser flexible con las paradas al baño y aceptar que no podrás recorrer una ciudad en medio día ni cumplir el itinerario al 100%.

Elige las atracciones y actividades que son realmente importantes para tu familia. Una vez que tengas esa lista, acomoda una o dos actividades por día y el resto con opciones menos relevantes. Así, si no logras completar todo lo planeado, al menos habrás disfrutado de lo que más les gustaba.

Siempre lleva contigo agua y snacks. Si se te acaban, haz una parada en la tienda; el hambre y la sed pueden arruinar unas lindas vacaciones. En los supermercados puedes encontrar opciones saludables para tus hijos.

Si tienes niños que necesitan pausas para descansar, hazlo siempre que puedas: en una carriola, un canguro o en tus brazos. Recuerda que descansar es tan vital como comer; si esto significa más paz para todos, ¡hazlo!

Solo tú conoces a tu familia, así que planea según lo que creas que aguanten tus hijos. No los subestimes; pueden sorprenderte. Sé flexible y a mitad del viaje programa días menos intensos para que todos puedan recuperarse.

Recuerda que en todas partes del mundo hay niños, así que siempre habrá actividades y comidas adecuadas para ellos. Relájate, ¡siempre habrá otra mamá a quien acudir!

Durante el viaje



Calma y Flexibilidad

Recuerda que es el momento de explorar al máximo; no siempre podrás cumplir con todo. Si mantienes la calma, los demás también lo harán. Acepta los cambios y adáptate a lo inesperado.

Rutinas y horarios

Para ayudar a los niños a adaptarse más rápido, hay que respetar las rutinas y horarios de casa (dentro de lo posible), como horas de comida y de dormir, esto les brinda seguridad en un entorno nuevo.

Preparación

En el desayuno o antes de salir informar a todos que actividades habrá en el día y lo que se espera de ellos. Revisar el pronóstico del clima para llevar ropa adecuada. Y no olvides los snacks y agua

Aquí es donde descubrirás la magia de la planificación anticipada.

Al haber organizado el itinerario y las reservas con tiempo, en el destino solo necesitas seguir el plan, las actividades, los lugares para comer y cómo moverte están definidas. No tendrás presión de buscar que hacer, mientras los niños se aburren; simplemente te dedicas a explorar y disfrutar con tú familia. Y, en caso de que surja algún imprevisto, estarás preparada.

NUEVOS DESTINOS

Ya que estás lista para explorar el mundo con tus hijos, aquí te dejo algunas sugerencias para tú siguiente aventura



JAPÓN

Lugar para explorar una gran cultura



EUROPA

Muchas ciudades que visitar, Portugal, Reino Unido, España, Francia, Suiza, Eslovenia, Croacia, Italia...



COSTA RICA

Les gusta la naturaleza es un gran destino para explorarlo



UNIVERSAL Y DISNEY

Aunque son destinos más populares la verdad es que son mágicos y nunca están de más

Antes de irte...

¡Gracias por llegar hasta aquí! Espero que los tips que te compartí te sirvan para lanzarte a explorar el mundo en familia, disfrutando cada paso del viaje.

Sigamos en contacto, me encantaría saber cómo te ha ido con la guía y, sobre todo, escuchar acerca de tus nuevas aventuras. ¡Envíame un mensaje directo en Instagram!

En mi perfil encontrarás recomendaciones detalladas de apps, libros para niños, tips de organización, y mucho más para que tus viajes sean siempre emocionantes y sin estrés.

