



## 5 dicas para sua viagem em família ser inesquecível

*Descubra algumas brincadeiras para distrair os pequenos em viagens e render divertidas lembranças.*

Nem tudo pode sair como o esperado em uma viagem de férias em família. Mas se você puder colocar em prática algumas dicas, a tendência é que todos aproveitem mais e melhor cada momento juntos. Olha só!

### 1) Inclua as crianças na escolha do destino

Alguns lugares são ótimos destinos para adultos, com bons restaurantes e lugares para fazer compras, por exemplo. E nessas horas, os pequenos ficam entediados e até mesmo irritados com o passeio. Por isso, na hora de escolher o destino das férias em família, inclua as crianças na escolha e também no roteiro da viagem. Distribuir as atividades no planejamento cria em todos a expectativa de que a hora da diversão vai chegar para os grandes e também para os pequenos. Assim, ninguém vai ficar chateado na hora do parquinho ou das compras e todos aprendem a importância de dividir o seu tempo.

### 2) Horários fazem toda a diferença

Começar uma viagem com um bebê por volta das 8h da manhã pode não ser uma experiência muito agradável, ainda mais se este for o horário que a criança acorda e fica mais ativa. Por isso, analise o comportamento do seu filho e estabeleça qual é o horário que ele fica mais tranquilo e disposto a tirar cochilos, assim, a viagem com certeza será mais calma. Além disso, se as crianças ainda têm medo de voar, uma solução é escolher lugares que são menos propensos ao impacto das turbulências, como por exemplo, assentos próximos às asas do avião. Assim, os cochilos não serão perturbados quando o avião der aquela balançada desagradável!

### 3) A hora do lanche pode ser uma hora legal

Às vezes, dependendo do local, a culinária pode ser pouco atrativa para as crianças, tornando a hora das refeições um verdadeiro desafio. Por isso, a bolsa térmica é a melhor amiga nesses momentos: com ela, você pode carregar todas as comidinhas que seus pequenos estão acostumados a comer. Além disso, antes de embarcar em alguma viagem – seja de carro, ônibus, avião ou navio –, o ideal é fazer uma refeição leve, porém nutritiva. E o Friminho tem tudo o que as crianças precisam para se manterem nutridas durante o

percurso. Aposte, também, em frutas que não precisam ser descascadas, sanduíches naturais e baby cenouras!

#### **4) Nada de eletrônicos**

Todos os dias estamos conectados quase 24h em nossos smartphones, tablets, computadores, televisão e outras tecnologias. Isso faz com que, muitas vezes, não tenhamos uma ligação tão profunda com nossos familiares, pois estamos sempre dividindo nossa atenção entre a internet e as pessoas. Que tal fazer uma greve de smartphones pelo menos durante um tempo da viagem? Na hora das refeições e antes de dormir, por exemplo, pode ser um bom começo para que os laços familiares possam ser mais estreitados. Uma escolha mais radical seria um destino onde o sinal da internet não funciona com perfeição – o que acentuaria a necessidade de fazer atividades ao ar livre, por exemplo. O ambiente natural tem inúmeras vantagens, como melhorar o desenvolvimento cognitivo das crianças, auxiliar no convívio social, aumentar as taxas de vitamina D e também ajudar na prevenção de problemas como ansiedade e depressão. Menos tecnologia e mais verde nas próximas férias, por favor!

#### **5) Acabando com o tédio**

Longos destinos significam longas horas de viagem. No voo, no carro, no ônibus ou em alto mar, isso significa ter que entreter as crianças durante um período. Alguns pais acabam carregando dezenas de brinquedos que ocupam lugar na bagagem de mão e, muitas vezes, não são tão eficientes para suprir o tédio das crianças. Caça-palavras, livros interativos com perguntas e respostas, livros para colorir, revistas interativas infantis, pequenos fantoches de dedo podem ser ótimas alternativas. Além disso, fazer uma coletânea de vídeos, filmes e desenhos e levar no seu tablet também pode auxiliar a preencher o tempo durante as longas viagens – e, é claro, não esqueça do carregador portátil para não ficar na mão!

Curtiu? Então agora é só colocar em prática!