

Lista para Viajes

Prepararse para un viaje puede ser estresante, especialmente con niños. Esta guía te ayudará a organizar todo lo necesario para tu próxima aventura. Pero recuerda, no todo tiene que ser perfecto, lo más importante es disfrutar, ¡al final, lo que importa es la experiencia y los recuerdos que a ti te quedarán!

@bebepperiodista





Recomendaciones Generales



Planifica los días

Planifica el número de días de tu viaje y empaca la cantidad de ropa y productos necesarios para esa duración.



Revisa el clima

Revisa el clima del lugar donde vas y ajusta la cantidad y tipo de ropa.



Consulta políticas

Consulta las políticas de equipaje de tu medio de transporte (avión, tren, auto, etc.) para asegurarte de cumplir con los límites y restricciones.



Lista mamá

Ropa Esencial

- ☐ Calzones
- ☐ Sostenes
- ☐ Pijama
- ☐ Calcetines
- ☐ Poleras
- ☐ Polerones
- ☐ Pantalones

Calzado

- ☐ Zapatos o botas
- ☐ Pantuflas
- ☐ Chalas

Accesorios

- ☐ Aros
- ☐ Anillos
- ☐ Pulseras, otros

Si hace frío 🧊

- ☐ Parka
- ☐ Gorro
- ☐ Bufanda o pañuelo

Si hay sol 🌴

- ☐ Jockey
- ☐ Abanico o mini ventilador



Lista mamá higiene personal



- ☐ Shampoo / Bálsamo / Shower gel
- ☐ Peineta / Cepillo de pelo
- ☐ Colets o pinches
- ☐ Lima / Cortauñas



- ☐ Crema día/noche
- ☐ Crema cuerpo
- ☐ Higiene femenina



- ☐ Cepillo de dientes
- ☐ Pasta de dientes
- ☐ Seda dental



- ☐ Maquillaje / Desmaquillante
- ☐ Perfume / desodorante
- ☐ Palitos para los oídos



Lista niños

Ropa

- ☐ Bodys
- ☐ Pantalones
- ☐ Leggins
- ☐ Camisetas
- ☐ Polerones
- ☐ Calcetines / medias
- ☐ Zapatos / botas / chalas

Para Dormir

- ☐ Pack & play
- ☐ Colchón / sábanas
- ☐ Espantacuco o luz noche
- ☐ Monitor
- ☐ Ruido blanco
- ☐ Chupete / Mamadera
- ☐ Saquito noche

Higiene

- ☐ Shampoo / Body wash
- ☐ Pañales / crema coceduras
- ☐ Crema cuerpo
- ☐ Cepillo o peineta
- ☐ Cepillo de dientes
- ☐ Wipes
- ☐ Toalla
- ☐ Tina

Alimentación

- ☐ Platos
- ☐ Vasos y cubiertos
- ☐ Silla transportable
- ☐ Snacks
- ☐ Colados y/o compotas
- ☐ Babero
- ☐ Leches

Extras que podrían ser útiles

1

Entretención

Tablet, juguetes y libros. No olvidar cargadores y alargador con múltiples enchufes.

2

Paseo

Coche, mochila de porteo, brazalete de seguridad u otros implementos de localización como airtags.

3

Si es necesario

Mat plegable, baranda cama, cinta aisladora (para tapar enchufes o luces indeseadas), black out portátil.

@bebepperiodista





Botiquín familiar

Medicamentos

- ☐ Ibuprofeno
- ☐ Paracetamol
- ☐ Antialérgicos
- ☐ Anticonceptivos
- ☐ Medicamentos o vitaminas de uso diario

Primeros auxilios

- ☐ Alcohol
- ☐ Gasas
- ☐ Parche curita
- ☐ Algodón

Cuidado infantil

- ☐ Termómetro
- ☐ Aspirador nasal
- ☐ Cortaúñas
- ☐ Vitamina D

Protección

- ☐ Bloqueador solar
- ☐ Repelente adulto y niños
- ☐ Solución nasal



Equipaje de mano

Tecnología

- ☐ Celular
- ☐ Cargadores
- ☐ Ipad o Kindle
- ☐ Audífonos.

Documentos

- ☐ Tarjetas
- ☐ Efectivo
- ☐ Pasaporte y/o cédula de identidad

Mamá

- ☐ Espejo
- ☐ Bálsamo labial
- ☐ Crema manos
- ☐ Anteojos

Hijos

- ☐ Pañales
- ☐ Wipes
- ☐ Anteojos
- ☐ Gorro
- ☐ Mamadera
- ☐ Chupete
- ☐ Tuto

Extras

- ☐ Agua
- ☐ Alcohol gel
- ☐ Bolsa mareo
- ☐ Cojín de viaje
- ☐ Manta
- ☐ Remedios necesarios

No olvidar

- ☐ Descargar música / videos
- ☐ Llaves casa



Consejos Finales

1

Te quiero decir...

Que viajar con niños puede ser estresante. Tenerlo en mente te ayuda a hacer un ejercicio consciente para soltar y disfrutar.

2

Organización y calma

Esta lista te ayudará a no olvidar lo esencial. Y si algo se queda en casa, no te preocupes, siempre se puede solucionar.

3

Flexibilidad

En los viajes, los horarios y las rutinas cambian. Si ven más tele o usan más el celular, no te angusties, todo volverá a la normalidad en casa.