

HOW TO STAY SAFE IN THE SUN FOR KIDS

Enjoy the sunny days while
staying safe and protected!



Always wear sunscreen.

Apply sunscreen with
SPF 30 or higher at
least 15 minutes
before going out.
Reapply every 2
hours or after water
play.

Wear protective clothing.

Look for sun-
protective clothing
and hats with brims.

Wear sunglasses.

Keep your eyes
protected with
sunglasses that are
designed to block
UVA and UVB rays.

Don't stay out in the sun too long.

Limit your time in the
sun, especially
between 10 AM and
4 PM. Seek shade if
you can.



Hydrate often.

Bring plenty of
water to keep kids
cool and healthy
during sunny fun!

HOW TO STAY SAFE IN THE SUN FOR INFANTS 0-6 MONTHS

Enjoy the sunny days while
staying safe and protected!



Avoid direct sun exposure.

Babies have delicate
skin that burns easily.

Dress smart.

Choose lightweight,
long-sleeved
clothing and
breathable fabrics.

Skip the sunscreen.

Do not use sunscreen
unless directed by
your doctor. Shade
and clothing are best
from 0-6 months.

Keep them shaded.

Use a stroller
canopy, umbrella, or
wide-brimmed hat.



Hydrate often.

Breastmilk or
formula is enough!
Do not give water to
infants under 6
months unless
directed by your
doctor.

COMO MANTENER SEGUROS A LOS NIÑOS BAJO EL SOL

**¡Disfruta de los días soleados
manteniéndote seguro y protegido!**



Utilice siempre protector solar.

Aplique protector solar con FPS 30 o superior al menos 15 minutos antes de salir. Reaplicar cada 2 horas o después de jugar en el agua.

Use ropa protectora.

Busque ropa que proteja del sol y sombreros con ala.

Use gafas de sol.

Mantenga sus ojos protegidos con gafas de sol diseñadas para bloquear los rayos UVA y UVB.

No permanezcas demasiado tiempo al sol.

Limite su tiempo de exposición al sol, especialmente entre las 10 a. m. y las 4 p. m. Busque la sombra si puede.



Hidrátate con frecuencia.

¡Traiga suficiente agua para mantener a los niños frescos y saludables durante la diversión soleada!

COMO MANTENER SEGUROS A LOS BEBES BAJO EL SOL 0-6 MESES

¡Disfruta de los días soleados
manteniéndote seguro y protegido!



Evite la exposición directa al sol.

Los bebés tienen una
piel delicada que se
quema fácilmente.

Vístete elegantemente.

Sombra y ropa son lo
mejor de 0-6 meses.

Evite el protector solar.

No use protector
solar a menos que se
lo indique su médico.
Es mejor usar sombra
y ropa de abrigo de
0 a 6 meses.

Mantenlos sombreados.

Utilice un toldo para
cochecito, una
sombrilla o un
sombrero de ala
ancha.



Hidrátate con frecuencia.

¡La leche materna o
de fórmula es
suficiente! No les dé
agua a bebés
menores de 6 meses
a menos que se lo
indique su médico.