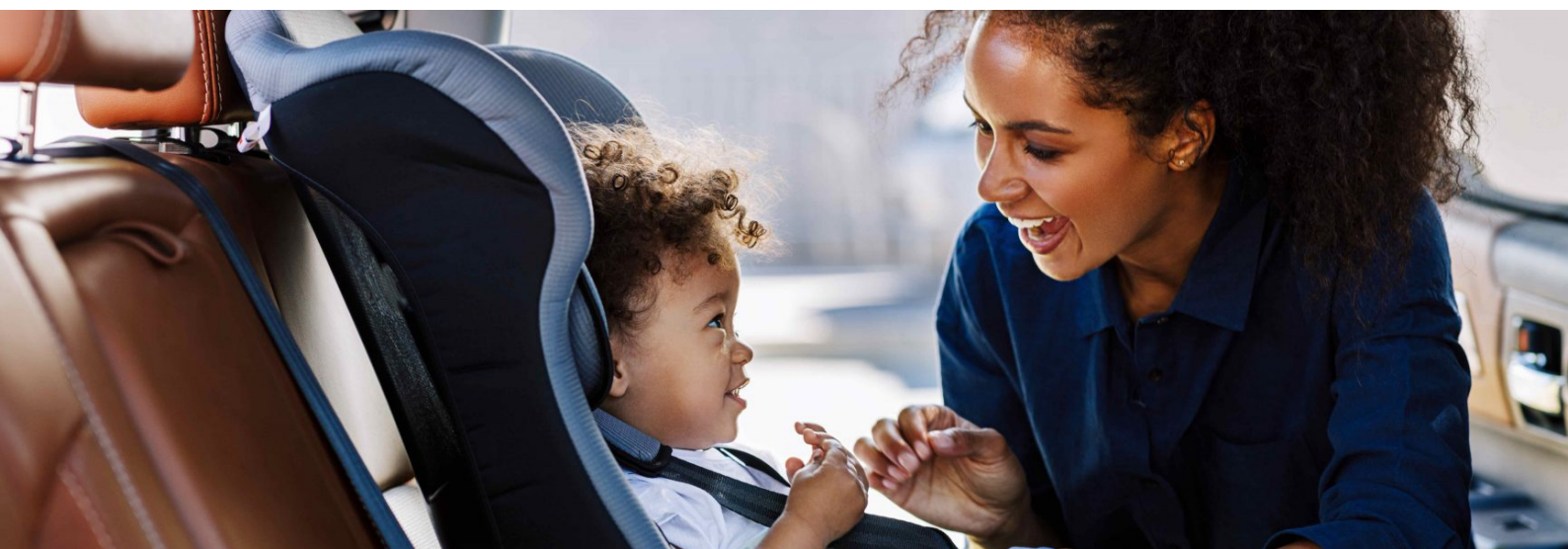


## Como entreter as crianças numa viagem longa de carro



**Entreter as crianças numa viagem longa de carro** parece mais difícil do que é na realidade, mas viajar com elas obriga à preparação de toda a logística familiar para que nada falhe. Mais do que as preocupações associadas à segurança das crianças, tanto pelos cuidados referentes aos sistemas de retenção infantil, como é exemplo a cadeirinha, também devemos levar em consideração os cuidados com a prevenção da exposição solar na pele das crianças.

Antes de iniciar uma **viagem longa com crianças**, deverá garantir alguns cuidados com o seu carro, aplicando uma dose de segurança extra à vossa viagem. Por isso, até um mês antes da sua deslocação:

- Faça uma manutenção preventiva ao seu automóvel;
- Coloque um kit de emergência no seu carro;
- Verifique se a sua cadeirinha para bebés é adequada.

**O ideal é que as crianças viajem em contramarcha pelo maior tempo possível.** Por este motivo, existem variadas cadeirinhas para bebés, consoante as suas idades e diferentes etapas. É também importante que esteja **informado acerca de toda legislação de transporte dos pequenos passageiros.**

Conheça alguns truques para entreter as crianças numa viagem longa de carro.

## Dicas para viagens mais tranquilas com crianças

As viagens longas podem ser cansativas tanto para os pais como para os filhos. No entanto, é possível torná-las mais confortáveis e até mesmo divertidas. Para isso, basta seguirem dicas

para que as viagens se tornem mais tranquilas.

- **Façam paragens regulares:** assim podem descontraír fora do carro e renovar energias para a continuação da viagem. Além disso, as pausas são essenciais para que o condutor possa descansar e, desta forma, manter-se atento à estrada;
- **Vistam roupas confortáveis:** as longas distâncias já são, por si só, desconfortáveis. No entanto, com roupas confortáveis, sentir-se-ão mais à vontade durante o trajeto;
- **Leve alguns brinquedos:** vão ajudar a que as crianças se mantenham entretidas durante o caminho;
- **Viaje em horários estratégicos:** um truque para viagens mais tranquilas passa pela realização das mesmas em horários que coincidam, por exemplo, com a hora da sesta. Aplique alguns dos truques Rodinhas para melhorar o sono das crianças;
- **Leve sempre snacks e água:** ter disponíveis água e alguns snacks saudáveis para as viagens evitará paragens desnecessárias. Uma vez que a maioria das viagens em família decorrem no verão, é especialmente importante reforçar o consumo de água pelas crianças.

## O que fazer durante as viagens de carro com crianças

A diversão pode ser uma aliada das viagens longas em família. São vários os jogos que podem ser realizados no carro, sem que prejudique a sua condução ou respetiva concentração.

Além disso, os jogos servirão para manter as crianças tranquilas e, ao mesmo tempo, estimular o cérebro e respetivo vocabulário.

- **Jogos matemáticos:** utilize as matrículas dos outros automóveis para criar algumas contas. Peça aos miúdos para somar, subtrair ou multiplicar todos os números das matrículas que vão aparecendo à vossa frente ou lado;
- **Concurso “Palavras começadas por...”:** As letras das matrículas dos carros à vossa volta também são ideais para jogos de palavras e um ótimo aliado para exercitarem vocabulário de palavras;
- **Música e Karaoke:** crie uma playlist de viagem com as músicas preferidas das crianças. Podem mesmo fazer um concurso de Karaoke que dará origem a muitas gargalhadas;
- **Adivinhas:** porque não pôr à prova todos os que viajam consigo, com uma boa dose de adivinhas?
- **Criem histórias:** alguém dá o mote e por aí em diante cria-se uma história com o contributo de todos os tripulantes. “Era uma vez, numa viagem em família...”, verá que a imaginação de todos é infindável.
- **Consolas e filmes:** recorra a jogos portáteis ou leitores de filmes para que as crianças possam viajar de carro mais descontraídas. Descubra alguns aplicações para os mais

pequenos, que poderá instalar no tablet.

De duas em

duas horas, faça paragens e incentive a algumas brincadeiras fora do carro. Um exemplo poderá ser um pouco de ginástica e alguns exercícios de alongamentos, para descontraír o corpo.

Uma viagem longa pode ser divertida para toda a família!

## **Apanhe boleia com o Rodinhas**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!