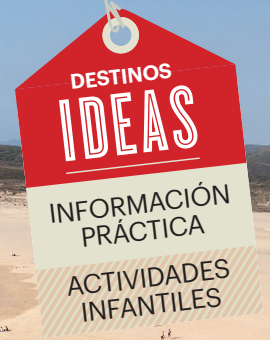




Viajar con niños

EL LIBRO DE LAS FAMILIAS VIAJERAS





INTRODUCCIÓN

Para disfrutar de un tiempo de calidad con los niños, hay que ayudarlos a aprender, crecer y entender mejor el mundo y al resto de la humanidad. Una fantástica forma de hacerlo es viajar al extranjero; así que hay que lanzarse y partir a la aventura con la familia. Tanto si uno es nuevo en el mundo mochilero como si es un trotamundos avezado, no hay que guardar el pasaporte porque se haya formado una familia.

Las familias viajeras hablan y comparten vivencias, lo cual resulta sumamente difícil de realizar en la cotidianidad frenética del día a día. Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes sorprenden por su capacidad de adaptación y afabilidad cuando salen de las rutinas habituales. Ver a los niños adaptarse en diferentes entornos permitirá cambiar de perspectiva y renovar la capacidad de asombro, fortaleciéndola. Resultará difícil no compartir su entusiasmo cuando se los vea madurar gracias a encuentros inesperados y nuevas experiencias. Sus preguntas pondrán de manifiesto su inteligencia y el alcance de su entendimiento que, al mismo tiempo, enriquecerá la apreciación que uno tenga de los niños. Cuando se dan cuenta de que el mundo es más grande que su pueblo o ciudad natal, sus horizontes se expanden y, con ellos, aparece el aprecio por la diversidad cultural, las simientes de la tolerancia y la empatía, que permanecerán con ellos el resto de sus vidas.

El viaje en familia también adquirirá otro cariz: las bienvenidas serán más cálidas, lo verán a uno con mejores ojos y se tendrá mayor proximidad con los lugareños, ya que la paternidad estrecha lazos con la gente de todo el mundo.

Las preocupaciones pueden obstaculizar el camino: qué destino escoger y cómo ir, qué llevar para un cambio de clima o el miedo a desconocidas enfermedades "exóticas". ¿Estarán los pequeños gritando las 24 horas del vuelo? ¿Será la mayor capaz de atiborrarse de fruta y, además, evitar un virus estomacal? ¿Se podrá practicar submarinismo con los niños a cuestas? Basta de preocupaciones; no hay nada que de verdad se interponga en el camino, ni siquiera arrastrar a toda la prole hasta la otra punta del mundo supone un drama. La primera parte de este libro facilita consejos básicos para viajar tranquilamente en familia y evitar desastres.

Para una buena planificación resulta esencial la elección de un destino idóneo. La segunda parte del libro ayudará a encontrarlo, existen muchos. Cada país se ha estudiado detenidamente, para que se esté seguro de la opción escogida: actividades específicas, puntos de interés, comodidad, salud, precauciones y la mejor época para viajar. Como una caminata de varios días en Marruecos no tiene nada que ver con observar delfines en Florida o jugar a los exploradores en el Amazonas, esta obra ofrece una idea amplia de dónde empezar. A partir de ahí cada uno puede escoger el país que entusiasmará al crío que no puede estarse quieto, a la niña que sueña con ser princesa o al adolescente que enloquece por el deporte. Cuando uno ya se halle en el destino, la alegría de verlos, embarcados en una fabulosa aventura, disipará cualquier duda. Aunque viajar con niños no sea relajado, ni fácil, lo que nunca se olvidará será la alegría de compartir esas experiencias inolvidables. Mejor aún que los recuerdos, se transmitirá a los hijos el gusto por viajar. Y estarán eternamente agradecidos.



→ EL ARTE DE VIAJAR CON NIÑOS

PUESTA A PUNTO	8
DURANTE EL VIAJE	16
VUELTA A CASA	29
PAQUETES DE VIAJE.....	30
VACACIONES DIFERENTES	33
DESTINOS POR TEMAS.....	44

PUESTA A PUNTO

ELEGIR EL DESTINO JUNTOS

La idea es realizar un viaje en familia. Pero... ¿adónde exactamente? Se recomienda implicar a los niños en la toma de decisiones: hablar con ellos sobre las diversas opciones de países de destino, estimular su interés hojeando algunas guías de viaje en la biblioteca... Se debería pensar en lo que a ellos les interesa (véase la sección «Destinos por temas» en p. 44) y en el tipo de viajes que resultan factibles a su edad (véase «Vacaciones diferentes» en p. 33). Hay que tener en cuenta también su capacidad para gestionar el choque de culturas y sopesar la duración del viaje en relación con la diferencia de zona horaria. Una diferencia de cuatro horas o más implica un tiempo de adaptación a la ida y a la vuelta, especialmente para los niños; esto significa que un viaje de una semana resultaría demasiado corto. Al volver, habría que contar con dos o tres días de recuperación antes de que el niño regrese a la escuela. El coste del viaje también es importante. Se debe estudiar a fondo el precio, pues a veces el billete

de avión resulta caro, pero el coste de la vida es tan bajo que un viaje inolvidable de 15 días al otro lado del mundo cuesta lo mismo que una semana de esquí cerca de casa. Si se va a la montaña, se recomienda el verano, ya que resulta fácil acampar o dormir en casas particulares. Con un poco de imaginación, es posible conciliar sueños y presupuesto. Por último, no hay que preocuparse demasiado, pues un viaje al extranjero no siempre es sinónimo de peligro. Por supuesto, se deben tomar algunas precauciones, pero el sentido común es la mejor prevención. Los niños son bien recibidos en todo el mundo. Gracias a ellos, no se es percibido como un turista... sino como una familia dispuesta a conocer a otras familias. Y resulta una forma fantástica de descubrir un país. A los niños les encantará. ¡Y a los padres también!

FORMALIDADES

Antes de partir, hay que asegurarse de que todos los documentos estén actualizados. Muchos países emiten **pasaportes** biométricos y los niños suelen



Un viaje brinda tiempo y espacio para reconectar como familia.

necesitar pasaporte propio. Un pasaporte de niño suele costar menos que uno de adulto, porque normalmente son válidos para menos tiempo. Ciertos países piden un pasaporte que sea vigente seis meses después de la fecha de retorno prevista. Si el pasaporte va a caducar dentro de ese plazo de tiempo, hay que renovarlo aunque sea válido durante toda la duración del viaje.

La regulación de los pasaportes biométricos es estricta con las fotografías (ojos abiertos, boca cerrada, no sonreír, etc.). En algunos casos, puede resultar difícil tomar una foto aceptable de un bebé o un niño pequeño. Es importante leer y seguir a rajatabla todas las instrucciones de la fotografía del pasaporte, y asumir que quizá haya que dedicar un buen rato a obtener una foto correcta.

En España, los padres deben acompañar a los menores de 14 años para solicitar o renovar el pasaporte. Los padres deben llevar su documentación, además de la documentación de paternidad. Estas reglas se aplican como protección contra secuestros internacionales.

Es posible que algunas autoridades fronterizas pidan un documento que acredite que la persona que acompaña al niño es su padre o madre (por ejemplo, el certificado de nacimiento o el libro de familia). Si el niño viaja con cualquier otro adulto, se puede llevar una carta de consentimiento de los padres autorizando a sacar al niño del país.

Si el país de destino requiere un **visado**, cada miembro de la familia necesitará uno, lo cual repercute en los costes. Será necesario rellenar más formularios y obtener más fotografías. Al viajar, siempre es vital llevar un **seguro de viaje** que cubra cualquier tratamiento médico y costes de repatriación, pero viajando con niños resulta especialmente importante. Se puede contratar a través de una agencia de viajes, una empresa de seguros o un banco. Debe cubrir a toda la familia y ser válido en el país de destino; hay que comprobar la cobertura exacta y si se detallan cláusulas de exclusión. Hay que asegurarse también de que cubra a toda la familia si es necesario acortar o cancelar el viaje porque un miembro de la familia haya enfermado. Muchas tarjetas de crédito incluyen seguro médico de viaje y asistencia de repatriación para todos los miembros de la familia. No obstante, estas garantías solo suelen

ser válidas para viajes de menos de 90 días, y solo si se ha pagado el billete de avión o las vacaciones con esa tarjeta. Es más, suele existir un techo a la cantidad de dinero que cubre el seguro. Las mejores tarjetas de crédito ofrecen seguro de cancelación, equipaje, vehículo, nieve, robo o pérdida. Consúltense las condiciones ofrecidas por la empresa de la tarjeta de crédito y compruébese si existe alguna restricción.

Si se vive en el Espacio Económico Europeo (EEE) y se va a viajar por esta región o por Suiza, cada miembro de la familia necesitará la Tarjeta Sanitaria Europea, además del seguro de viaje. Con dicha tarjeta se puede obtener tratamiento médico gratuito o a precio reducido durante el viaje.

Si se necesitan vacunas para el destino elegido, hay que obtener la **tarjeta de vacunación internacional**, sellada en el momento de recibir la vacuna, y llevársela de viaje.

Hay que comprobar si el carné de conducir es válido en el país de destino o si es necesario un **permiso de conducir internacional**. Suele ser válido durante 12 meses y se puede obtener a través de la Dirección General de Tráfico.

Antes de partir, hay que realizar copias de todos los documentos importantes y de cualquier documentación médica oportuna. Se recomienda repartir estos documentos entre el equipaje y llevar fotos de pasaporte adicionales. El viajero también puede escanear todos los documentos y enviárselos adjuntos a su propia dirección de correo electrónico, o bien almacenarla en la nube. Para evitar sacar los documentos cada vez, es buena idea anotar los números y referencias importantes (pasaporte, visado, seguro) en una libreta y llevarla siempre a mano.

UN COMIENZO SALUDABLE

Revisión médica antes de partir

Un mes o dos antes del viaje, hay que comprobar si las vacunas del niño están al día, si se requiere alguna más para el viaje (véase tabla en p. 11) o si es necesario tratamiento antimalárico (véase p. 11). Los pediatras o especialistas en medicina tropical informarán sobre la mejor forma de proteger al niño en una región y estación en particular. Suelen ofrecer consejos sobre el botiquín idóneo para el destino y proporcionan información sobre enfermedades endémicas y el estándar de asistencia médica en



Comida sabrosa y saludable para descubrir nuevos sabores.

el país de destino. También pueden recomendar vacunas adicionales aparte de las obligatorias. Estas inyecciones pueden causar malestar a los niños, como, por ejemplo, la de la rabia. Si el niño presenta una reacción a la inmunización, normalmente unas 48 horas después de la inyección, se suele poder tratar con paracetamol (acetaminofén). Los niños pueden presentar alguna reacción más, a veces erupciones cutáneas incluso 10 días después de la inmunización. Cuanto antes se vacune a los niños, mejor.

También hay que prestar atención a los **problemas dentales**. Una visita al dentista antes de partir puede evitar molestias durante el viaje. Cuanto antes se realice, mejor, pues si se precisa un empaste, se necesitará cierto tiempo. Hay que solicitar al dentista una receta por si surge alguna infección. El vuelo, la altitud y la agitación del viaje pueden causar dolor o molestias. Es mejor tratarse antes de partir

que visitarse con un dentista desconocido en el extranjero. Si el niño lleva aparatos, hay que informar al ortodoncista sobre el viaje y llevarse todo lo que se pueda necesitar (gomas dentales, por ejemplo).

Si el niño utiliza **gafas**, hay que llevar unas de repuesto en una funda resistente y la receta o prescripción de graduación, por si acaso. Por todo el mundo, incluso en los lugares más inesperados, se pueden encontrar buenos ópticos que pueden proporcionar unas gafas. Los adolescentes deberían evitar las lentillas en países cálidos y secos. Si se niegan a prescindir de ellas, al menos deben quitárselas durante el vuelo para evitar daños en las córneas. Hay que llevar gotas para lubricar los ojos y las lentes.

En caso de padecer alguna **alergia** y si no se habla el idioma del país de destino, es buena idea pegar en una libreta fotos de los alimentos a los que se es alérgico. Una alergia no debe impedir el viaje, siempre y cuando no se olvide llevar el tratamiento habitual.

Si el niño sufre una fractura o cualquier tipo de **accidente** poco antes de partir, hay que consultar al médico. Existen muchos factores a tener en cuenta, como movilidad, autonomía, calor, si se puede nadar... Si el niño va escayolado, el médico podría quitarle la escayola un poco antes de lo normal o sustituirla por un vendaje o una tablilla temporal. Se deben sopesar los pros y los contras y valorar la posibilidad de cambiar el itinerario, tras hablar con el niño. Hay que llevarse los analgésicos (con la receta), además de una nota del médico que explique la lesión. Si el accidente supone un gran impedimento, se puede recurrir al seguro y retrasar el viaje.

Vacunas necesarias

Para visitar muchos países es necesario vacunarse contra la fiebre amarilla. Solo se puede administrar en centros oficiales de vacunación. En Occidente, los niños no suelen recibir la vacuna contra la tuberculosis; es preciso vacunarse para viajar a zonas donde existe esta enfermedad.

Se recomienda vacunarse contra la hepatitis A y la fiebre tifoidea para viajar a países donde la higiene es deficiente. La vacuna de la meningitis y la meningococemia se aconseja para zonas donde se producen epidemias.

Prevención de la malaria

La malaria es la enfermedad contagiosa más extendida del mundo, y los niños son más sensibles debido a su reducida masa corporal. Se encuentra mayormente en África, Asia y Sudamérica. Los fármacos antipalúdicos no evitan completamente el riesgo de infección, pero lo reducen considerablemente.

La malaria se transmite a través de la picadura del mosquito anófeles hembra (que necesita sangre para producir huevos). Suele picar al amanecer y al atardecer. Los mosquitos se reproducen cerca del agua y no sobreviven a alturas de más de 1500 m. Sin picadura de mosquito, no hay malaria; por lo tanto, es esencial evitar las picaduras al viajar por zonas de riesgo. Hay que asegurarse de que los niños vayan completamente tapados, incluso en países cálidos; también se recomienda llevar pantalones y camisas de algodón de colores discretos. Existen repelentes en spray para niños a partir de los 24 meses. En lugares cálidos y húmedos, hay que tener en cuenta

que el repelente de insectos se va con el sudor; hay que aplicar los productos que contienen DEET cada hora y los repelentes naturales (con limón, eucalipto, etc.) cada media hora. Los niños tienen una piel muy sensible; hay que probar el repelente antes del viaje para comprobar que no se produzca ninguna reacción. Se recomienda realizar una prueba de parche. También se puede impregnar la ropa y los pijamas antes de salir; una botella permite tratar 2 kg de ropa durante dos meses (con un máximo de cinco lavados y un planchado). Si se lleva mosquitera, hay que someterla al mismo tratamiento (suele durar seis meses). Si se prefiere comprar la mosquitera en el extranjero, se debe averiguar si se puede comprar ya tratada o si se puede conseguir el producto. Se debe ser especialmente cuidadoso con niños menores de 24 meses. Hay que llevarlos a la cama temprano y utilizar una mosquitera. Las cunas plegables con mosquitera incorporada resultan ideales. También se puede usar un difusor eléctrico antimosquitos (en algunos países se necesitará un adaptador).

INFORMACIÓN SOBRE VACUNAS			
Enfermedad	Edad	Administración	Recordatorio
Fiebre amarilla	Desde 9 meses (6 meses según estado de salud)	<ul style="list-style-type: none"> › 1ª inyección: al menos 10 días antes del viaje › Efectiva: 10 años 	2ª inyección: efectiva a partir del mismo día si se administra antes de que pasen 10 años
Encefalitis transmitida por garrapatas	Desde 1 año	<ul style="list-style-type: none"> › 2 inyecciones, separadas por un mes › Una 3ª inyección entre 5 y 12 meses más tarde › Efectiva: 5 años 	3 años tras la última inyección, después cada 5 años
Meningitis meningococemia	Desde 2 años	<ul style="list-style-type: none"> › 1 inyección 10 días antes del viaje › Efectiva: 3 años 	
Hepatitis A	Desde 1 año	<ul style="list-style-type: none"> › 1 inyección 2 a 3 semanas antes del viaje › Efectiva: 10 años 	De 6 a 12 meses más tarde, después cada 10 años
Tifoidea	Desde 2 años	<ul style="list-style-type: none"> › 1 inyección 15 días antes del viaje › Efectiva: 3 años 	
Rabia	Desde que el niño empieza a andar	<ul style="list-style-type: none"> › 1ª inyección, y la 2ª inyección 7 días después › 3ª inyección 21 o 28 días más tarde 	El recordatorio de 1 año más tarde ya no siempre se recomienda

MEDICAMENTOS BÁSICOS

- › Analgésicos o antitérmicos infantiles (paracetamol, ibuprofeno, aspirina)
- › Solución salina en dosis individuales
- › Crema para rozaduras de pañales
- › Crema para quemaduras
- › Crema o gránulos de árnica
- › Prevención de mareos (sin receta, pero preferiblemente recomendado por un médico. Existen versiones homeopáticas)
- › Antieméticos
- › Antibióticos (como amoxicilina), con prescripción médica
- › Solución de rehidratación oral
- › Antidiarreicos
- › Antibiótico en gotas en dosis individuales
- › Crema para picaduras de insectos
- › Tratamiento para la malaria y esprays contra mosquitos si se viaja a una zona de riesgo

Por la noche, es práctico poner en la ropa aceite de citronela. Pero téngase en cuenta que los aceites pueden provocar alergias. El aire acondicionado, a diferencia de los ventiladores, puede mantener a raya los mosquitos.

Además, hay que someterse al tratamiento antimalárico pertinente prescrito por un médico. Este varía según el país a visitar (ya que la enfermedad cambia de una región a otra), las condiciones de alojamiento, la estación, la edad, el historial médico, etc. Los antimaláricos suelen presentarse en forma de pastilla, que se ingiere durante la comida. Si al niño le cuesta tomársela, se puede diluir en agua, leche, yogur, miel o mermelada. Normalmente se empieza el tratamiento la noche antes de partir (10 días antes en el caso del Lariam) y se debe continuar después del regreso (entre una y varias semanas).

Botiquín

Más vale prevenir que curar, así que no hay que escatimar en lo esencial. Además de los medicamentos recomendados por el especialista de

medicina tropical para el país en cuestión, hay que llevar aquellos para las dolencias que suelen afectar al niño. Aunque es poco probable sufrir bronquitis en una playa tropical, si el niño es propenso a los problemas de bronquios, se recomienda viajar con el medicamento habitual. El paracetamol resulta la mejor arma contra la fiebre y el ibuprofeno es útil contra las inflamaciones. Nunca hay que tomar aspirinas en países donde hay dengue (un virus transmitido por ciertos mosquitos), ya que pueden causar hemorragias, al igual que hay que evitar el ibuprofeno para ciertos virus. Si el niño sigue un tratamiento médico regular, hay que pedir una **receta de genéricos con Denominación Común Internacional** (DCI), que indica los ingredientes químicos activos y no un nombre comercial, y llevar la receta siempre encima.

Se aconseja organizar bien los **medicamentos**. Para simplificar, se recomienda preparar dos botiquines (uno para adultos y otro para niños) y llevarlos juntos. Durante el viaje, se puede llevar encima un kit básico con paracetamol, tiritas, toallitas antisépticas, desinfectante, árnica y pincitas. Para ahorrar espacio, se pueden desechar las cajas, grapar todos los prospectos juntos y unirlos todo con una goma elástica. Si el niño debe tomar un jarabe, hay que sellar la botella en una bolsa de congelados por si se derrama, sin olvidar la cucharilla o pipeta y el prospecto. Es mejor transportar las cremas en tarro, ya que los tubos pueden aplastarse en el equipaje. Los supositorios resultan prácticos para niños pequeños con fiebre. En climas cálidos hay que llevarlos en una bolsita y sumergir el supositorio en agua muy fría cinco minutos antes de usarlo para que se solidifique y pueda utilizarse. Se pueden comprar botiquines ya preparados. Para países en los que la higiene de los hospitales es cuestionable, se pueden conseguir botiquines con material quirúrgico esterilizado para dárselo al personal médico.

Clima y medio ambiente

El sol, por muy agradable que sea, supone un gran peligro para los niños. No hay que exponerlos directamente a los rayos del sol y se debe evitar la playa entre las 12.00 y las 16.00. Siempre se debe utilizar una crema solar de factor alto (comprada antes de partir), además de gorro y ropa de colores

claros (preferiblemente de algodón). La piel no puede quedar descubierta al sol. Las gafas de sol deben ser de calidad (incluso para bebés), con funda protectora y goma elástica para que no se caigan. Si los niños se bañan cuando hace mucho sol, han de llevar puesta una camiseta.

Lo mismo se aplica a la montaña y a cualquier zona elevada, donde el sol puede ser muy intenso. No hay que llevar niños pequeños a grandes alturas; los de menos de 1 año a un máximo de 1200 m, los de menos de 2 años a un máximo de 2000 m, los de 2-5 años a un máximo de 2500 m y los de 5-10 años a un máximo de 3000 m. A partir de los 10 años, un niño puede seguir a sus padres a cualquier parte (¡incluso de ruta por Nepal!). Los niños pequeños deben ir bien abrigados para realizar excursiones por la montaña, donde el tiempo puede cambiar rápidamente. En invierno los niños pueden utilizar pequeños calentadores de manos, son muy prácticos para evitar el frío. Existen incluso para el calzado. Los calentadores de manos de combustible líquido no son recomendables para los niños.

Niños con necesidades especiales

Los padres o cuidadores que viajen con niños con necesidades especiales deben evaluar qué destinos, alojamientos y transportes resultan adecuados. Hay que consultar con un médico especializado y ponerse en contacto con alguna organización de apoyo que pueda orientar sobre este tipo de experiencias.

Es necesario un seguro de viaje adecuado, además de informar al asegurador con precisión sobre la condición médica del niño. También hay que comprobar que el seguro cubra la sustitución o robo de suministros médicos. Si el niño necesita algún tipo de equipamiento eléctrico, hay que informarse del voltaje utilizado en el país de destino y llevarse un adaptador. Además si el niño utiliza silla de ruedas, al efectuar una reserva se deben explicar todos los requisitos necesarios: accesibilidad al hotel en silla de ruedas, habitación en la planta baja o acceso en ascensor, habitación con baño adaptado y un entorno razonablemente nivelado. También hay que llamar antes a las empresas de taxis o de alquiler de coches que puedan transportar sillas de ruedas y equipamientos especiales. Se debe contactar con la oficina de turismo local en el país de destino,

para obtener detalles sobre accesibilidad en silla de ruedas. No hay que olvidar un kit de herramientas.

Al reservar un vuelo, se debe proporcionar toda la información relevante, como, por ejemplo, si el niño necesita ayuda durante el vuelo o requisitos alimentarios especiales. Para niños en silla de ruedas, hay que informar a la compañía aérea con tiempo suficiente para que preparen la asistencia.

Durante el viaje, no siempre resulta fácil encontrar baños accesibles. Para evitar problemas, se puede llevar un pequeño orinal de plástico. Si el niño toma medicación frecuente, hay que llevar dos copias de la **receta de Denominación Común Internacional (DCI)** y solicitar al médico que redacte un documento en el que explique las contraindicaciones y un plan de emergencia. En caso de problemas, el viajero debe ponerse en contacto con su embajada o consulado en el país.

HACER LAS MALETAS

Los padres primerizos pueden llenar un avión entero con todo lo que necesita su bebé. Cuando el niño es un poco mayor, sigue siendo tentador llevarse absolutamente todo, por si acaso.

Es hora de ser realistas. Al viajar con niños, hay que simplificar las cosas y llevar lo mínimo posible. A menos

BOTIQUÍN BÁSICO

- › Termómetro resistente a golpes
- › Apósitos estériles y tiritas
- › Esparadrapo
- › Desinfectante
- › Tiras para ampollas
- › Gasa
- › Crema solar (factor alto para niños)
- › Tijeras, cortaúñas y pinzas para astillas (no hay que llevarlos en el equipaje de mano)
- › Cepillo para uñas
- › Yodo para limpiar heridas
- › Gel de manos antibacteriano
- › Enjuague bucal antiséptico
- › Pastillas para purificar el agua
- › Jeringas desechables

EQUIPAJE PARA UN VIAJE FAMILIAR

El equipaje depende de la edad de los niños, del destino elegido, de lo que se va a hacer y de cómo se viaja. A continuación se incluyen algunas directrices generales:

- › Una cámara de fotos
- › Una linterna pequeña y eficiente o un frontal, además de pilas de repuesto
- › Un kit de costura de viaje
- › Un saco-sábana para que los niños siempre dispongan de sábanas limpias (se puede coser en casa dos sábanas individuales o una doble)
- › Un monedero para que los niños cuenten con un poco de dinero
- › Botellas de agua
- › Tentempiés por si a los niños no les gusta la oferta del restaurante
- › Boles de plástico y cubiertos (para pícnicos)
- › Un cuchillo para pelar y cortar fruta (en el equipaje que se factura)
- › Una bolsa para la ropa sucia
- › Varias bolsas de plástico en el fondo de la mochila; útiles para proteger o envolver objetos
- › Calentadores de manos o bolsas de agua caliente para lugares fríos
- › Un pequeño atomizador para regiones cálidas
- › Libros sobre el país de destino (o audiolibros para largos trayectos en coche)
- › Lápices de colores, cuadernos, pegamento, tijeras (en el equipaje facturado), todo lo necesario para crear un diario de viaje
- › Entretenimientos para niños pequeños: libros de actividades, pizarra mágica, DVD o sus muñecos de peluche preferidos
- › Entretenimientos para niños mayores y adolescentes: reproductores de MP3, juegos electrónicos portátiles, libros de juegos, una baraja de cartas
- › Si el niño todavía no va al baño, se recomienda un orinal. Para los niños en edad preescolar resulta práctica una funda impermeable para el baño. Si están cansados o se encuentran en un entorno nuevo, incluso los niños grandes pueden sufrir pequeños 'accidentes'

que el destino sea en plena naturaleza, se podrá comprar allí todo lo necesario o improvisar de alguna forma. Resulta esencial decidir cuántos bultos llevar. Si son demasiados, supondrá una tarea imposible cuidar a los niños y vigilar el equipaje. Al viajar en transporte público, se recomienda empaquetar todo excepto los artículos muy voluminosos en una bolsa o maleta y cargar solo una mochila pequeña por adulto. Algunos padres optan por que los niños pequeños viajen con su propia mochila. Así los niños se implican y desarrollan responsabilidad por sus posesiones. No obstante, otros padres creen que acabarán perdiéndolas, lo cual les causa angustias o retrasos.

Un consejo para organizar las maletas de la familia es comprar fundas interiores de algodón o poliamida para llevarlas dentro del equipaje. Como existen de varios tamaños y colores, se puede asignar una a cada miembro de la familia. Así se distingue fácilmente entre los medicamentos, la ropa de los niños y los efectos personales.

Ropa

Si se viaja a un país cálido, se debe empaquetar ropa ligera y ancha. La de algodón absorbe el sudor y los niños van frescos. La sintética no se arruga tanto y se seca fácilmente, pero los niños acaban sudados y pegajosos. Las camisetas y pantalones de manga larga brindan una protección vital contra el sol y las picaduras de insectos. También se recomienda ropa cómoda para el vuelo (tipo chándal), pantalones convertibles y prendas impermeables y un gorro para el sol, preferiblemente que también proteja el cuello.

Para climas fríos, es mejor vestir varias capas que prendas gruesas y voluminosas, que dan mucho calor al entrar en lugares con calefacción. Unas mallas de lana debajo de los pantalones resultan ideales para que los bebés vayan calientes. No hay que olvidar las manoplas y un buen gorro.

Cuidado con el calzado. Nunca se debe salir de casa con calzado nuevo que el niño no haya llevado antes, especialmente botas de montaña o sandalias. Si hay que caminar mucho, óptese por un calzado con empeine de piel o lona, y que no pese demasiado. En zonas lluviosas es imprescindible un calzado impermeable. Para ir a la costa, las sandalias de plástico protegen los pies de rocas afiladas y erizos de mar.

ALIMENTACIÓN

- › Comida para bebés: varios tarros de la comida preferida del niño, por si cuesta encontrar algo parecido durante el viaje.
- › Biberones y tetinas: suficientes para un día de alimentación.
- › Cepillo para limpiar biberones: de lo contrario, nunca quedan limpios.
- › Biberones preesterilizados desechables: aunque no son muy ecológicos, uno o dos pueden resultar útiles; se pueden comprar en algunas farmacias grandes.
- › Leche de fórmula: si es posible, hay que comprar suficiente para todo el viaje. El sabor puede variar de una marca a otra y quizá al niño no le gusten todas. Se recomienda llevar las dosis preparadas para el viaje.
- › Trapos para usar como baberos, protectores de hombros o esterillas para cambiar pañales.
- › Material de esterilización: pastillas o bolsas de esterilización para ponerlo todo dentro y esterilizar en el microondas (si se encuentra un microondas, claro).
- › Tetera de viaje: para hervir agua para la comida.
- › Recipientes para la comida del niño, cuchara y, lo más importante, toallitas higiénicas.
- › Para amamantar al bebé, se recomienda utilizar un chal en espacios públicos o en lugares donde el amamantamiento precise privacidad.

Por último, una cuerda para tender la ropa puede resultar muy práctica.

Para bebés

Ellos tienen tantas necesidades que apenas habrá espacio en el equipaje para la ropa de los padres.

Pañales

Los desechables resultan fáciles de utilizar y ligeros, pero son voluminosos y relativamente caros. Los de tela son fáciles de llevar, reutilizables, relativamente baratos y más ecológicos. No obstante, hay que llevar los sucios de un lado para otro hasta que se pueden lavar y secar. Si se opta por los pañales de tela, se necesitará al menos una docena.

Se recomienda empaquetar crema para irritaciones, bolsas biodegradables para los pañales y toallitas. Una esterilla portátil es un gran compañero de viaje para cambiar pañales en el asiento del avión o en el sueño del baño.

Portabebés, carritos y sillas infantiles

Muchos padres no quieren elegir entre el portabebés y el cochecito, sino que viajan con ambos. A los bebés y a los niños pequeños les encanta contar

con opciones; el portabebés es ideal cuando está despierto y atento a todo lo que le rodea, y además se puede ir caminando a todas partes. Por otro lado, el cochecito es mejor cuando tiene sueño, además de resultar práctico en el restaurante, ya que el niño puede comer incorporado y sujeto con el cinturón en lugar de sentado en el regazo de sus padres. Una silla para bebé portátil supone otra buena opción para ir al restaurante, pero implica acarrear un objeto más.

En muchos países, es obligatoria la silla infantil en el coche y las empresas de alquiler de coches suelen proporcionarlas. Siempre hay que consultarlo con antelación antes del viaje, ya que si no están disponibles (como sucede en algunos países de Sudamérica), es necesario llevarla desde casa.

Para más información, véase la sección «Transporte» (p. 19).

Cunas

Muchos alojamientos pueden proporcionar cunas por un pequeño suplemento. Si no, es fácil improvisar alguna solución. No obstante, en el mercado abundan las cunas de viaje plegables, que son muy ligeras. Casi todas sirven para bebés de hasta ocho o nueve meses.



DESTINOS

EUROPA	50
AMÉRICA Y EL CARIBE.....	116
EL PACÍFICO.....	144
ASIA	154
ÁFRICA Y EL ÍNDICO.....	186
ORIENTE MEDIO	210



Europa

Europa es un destino maravilloso para unas vacaciones en familia. La comida y el buen nivel tanto en higiene como en sanidad resultan factores tranquilizadores.

En Europa, hasta los niños saben orientarse. Harry Potter formula conjuros por Inglaterra, la Sirenita nada en la costa de Dinamarca, la familia Trapp canta por toda Austria y Tintín transforma Bruselas en una aventura apasionante. En cada país los jóvenes encontrarán héroes a los que seguir y se empaparán de inmediato de su cultura. Además, nada mejor que vestigios grecorromanos y castillos fortificados auténticos para estimular su interés por la historia.

Al mismo tiempo, las playas bien acondicionadas o los complejos de montaña con todo tipo de comodidades nunca quedan lejos y permiten combinar las visitas culturales con las aventuras al aire libre. Las distancias son cortas. Para llegar a nuevos puntos de interés no se necesitan ni botas de siete leguas ni interminables horas en un movido autobús. Sin embargo, Europa no resulta precisamente económica y los elevados precios han desalentado a más de una familia. Para evitar arruinarse, hay que utilizar las aerolíneas de bajo coste y alquilar casas o apartamentos a particulares. Otra buena opción es realizar un intercambio de casas: dejar que alguien se aloje en casa y, al mismo tiempo, descubrir su evocadora casita toscana o su cabaña de troncos en Transilvania, solo para las vacaciones. El Viejo Continente depara muchas aventuras que conllevan un mínimo estrés para los padres, ya sea un paseo por el campo en Rumanía, piragüismo en un lago finlandés o un crucero por las islas de Croacia.

ALEMANIA

Los bosques de Hansel y Gretel, los palacios románticos y las bellas y antiguas localidades con casas de vigas entramadas, deparan muchas sorpresas y tentaciones. Alemania ofrece mucho para ver, desde las grandes ciudades a los elevados Alpes.



Los famosos dinosaurios del Museo de Historia Natural de Berlín.

ATRACCIONES QUE LOS NIÑOS DISFRUTARÁN

Berlín, todo diversión

- » Una excursión en barco por el Spree para ver con calma la ciudad y sus lugares de interés histórico.
- » Un espectáculo en el teatro de marionetas Firldefanz.
- » El jardín zoológico de Berlín. Uno de los mayores zoológicos del mundo, con algunas de las especies más insólitas; también cuenta con un acuario.
- » Los dinosaurios del Museo de Historia Natural. Los esqueletos gigantes y los meteoritos de Marte resultan impresionantes.
- » Dar unas brazadas en una de las muchas piscinas cubiertas o al aire libre.

Castillos de cuentos de hadas

- » Los castillos fortificados del valle superior del medio Rin, conocido con razón como el Rin Romántico.
- » El castillo Neuschwanstein de Baviera es el más popular de Alemania. Resultará familiar: sirvió como modelo para *La bella durmiente* de Disney y como telón de fondo en *Chitty Chitty Bang Bang*.
- » El castillo de Linderhof es más pequeño, menos conocido y no tan visitado; los parques y recovecos son ideales para jugar al escondite.

Pueblos y aldeas históricos

- » Las casas y murallas de los pueblos de la Ruta Romántica, tales como Rothenburg ob der Tauber y Dinkelsbühl, son prácticamente museos medievales.
- » Nuremberg y sus casas de vigas entramadas, una cita imprescindible cuando se celebra el mercado navideño.

Los placeres de una naturaleza fabulosa

- » Vacaciones en una granja, una experiencia muy popular y fácil. Gustarán mucho a los más pequeños.
- » Excursiones a la Selva Negra, en el lado alemán del lago Constanza, y en las islas de Hiddensee (sin vehículos) y Rügen.
- » Descubrir las islas Frisias orientales: se puede ir a pie en bajamar, comer un picnic durante la pleamar y esperar a que baje la marea para regresar.

Parques temáticos

- » Los estudios de cine y televisión, a destacar Bavaria Filmstadt en Múnich, Filmpark Babelsberg en Potsdam y Movie Park Germany en la región del Ruhr. Todos ofrecen circuitos y espectáculos a los visitantes.
- » Phantasialand, cerca de Colonia, uno de los primeros parques de atracciones de Europa y construido sobre terreno industrial recuperado en el Ruhr.

LO QUE HAY QUE SABER

Puntos de interés y actividades **
Comodidad *** Salud e higiene ***

MEJOR ÉPOCA DE VISITA

De mayo a octubre es la época más agradable para visitar Alemania. El tiempo es más moderado que el resto del año y es genial para pasear por el campo. Febrero es el mes del carnaval, ideal para divertirse en Mainz, Colonia y Múnich.

PRECIOS

Para tratarse de un país europeo, Alemania ofrece una relación calidad-precio muy buena. El alojamiento es mucho más económico que en otros países europeos y las pensiones y hoteles que incluyen el desayuno resultan las mejores opciones. La comida en general también es económica, sobre todo las salchichas de los puestos callejeros. Los trenes de alta velocidad son la excepción a esta regla, pues son bastante caros, aunque hay buenos descuentos si los billetes se compran con mucha antelación. En las ciudades más importantes, los autobuses turísticos gratuitos son ideales para tener

una visión de conjunto de los lugares de interés.

El alquiler de automóviles es razonable, con buenas ofertas para períodos largos.

CÓMO DESPLAZARSE

El tren, aunque caro, es un buen medio para moverse por Alemania, gracias a una extensa y fiable red ferroviaria. Los autobuses son más lentos pero permiten llegar a zonas rurales más aisladas. La red viaria es excelente, con 11 000 km de autopistas. Las bicicletas son ideales para ver el campo o cruzar la ciudad. Las rutas ciclistas se extienden miles de kilómetros y muchos sitios alquilan bicicletas, sobre todo en estaciones de trenes. Es fácil conseguir sillas y remolques para niños. En los trenes y algunos autobuses regionales se puede subir la bicicleta.

Comidas

En algunos cafés alemanes preparan desayunos opíparos (con fiambres, queso, huevos y *muesli*), incluso al mediodía. Los niños estarán en la gloria. En términos generales, se sirven fiambres en todas las comidas. Las garniciones de los platos ya no se reducen a las socorridas patatas y col, y el pan es muy variado y sabroso. Los postres supondrán un dilema para los más golosos, entre tantas tartas y pasteles, como la *Schwarzwälder Kirschtorte* (la famosa tarta de la Selva Negra).

🕒 Diferencia horaria

➔ Zona horaria UTC+1. Se aplica el horario de ahorro solar del hemisferio norte en verano.

PROPUESTAS PARA VER, LEER O ESCUCHAR

- Si es Navidad, una versión de *El cascanueces*.
- Seguir las aventuras de Emilio en Berlín en el clásico *Emilio y los detectives*, de Erich Kästner.
- El libro *Cuando Hitler robó el conejo rosa*, de Judith Kerr, es una buena introducción a esa época para niños a partir de 10 años.

IDEAS PARA SOUVENIRS

- Un osito de peluche: Alemania es la cuna de este juguete
- Juguetes de madera de impecable factura: grullas, casas de muñecas, granjas y animales



AUSTRIA

En el país de Mozart y la emperatriz Sisí, los numerosos castillos entusiasman a los más jóvenes, que se divierten mucho mientras desentrañan las historias que esconden en su interior. Las montañas invitan a actividades al aire libre tanto en invierno como en verano y se puede nadar en lagos maravillosos. Los pueblos impecables y el ambiente acogedor convierten Austria en un buen comienzo para aquellos padres que se estrenan en los viajes en familia.



Austria es ideal para esquiar en familia.

ATRACCIONES QUE LOS NIÑOS DISFRUTARÁN

Recuerdos de emperadores, príncipes y princesas

- » En Viena, el Museo Sisí. Sito en el palacio de Hofburg, atesora retratos y vestidos de la famosa emperatriz.
- » El palacio Schönbrunn: esta antigua residencia real de verano acoge un museo pensado para niños. Documenta el día a día de los infantes cortesanos y al final de la visita uno se puede disfrazar.
- » Un recorrido en coche de caballos por las calles de Viena.
- » La Kaiservilla, otra residencia real de verano en un bonito parque de la localidad termal de Bad Ischl, en Alta Austria.

Un ambiente de cuento

- » Casas pintadas, aldeas rurales, iglesias barrocas con campanas, floristerías y pastos verdes donde pacen las vacas: esta tierra remite a un pasado de fantasía, especialmente en el Tirol, cuna de muchas tradiciones austríacas.
- » Los castillos de Salzburgo: la fortaleza Hohensalzburg, accesible en funicular, y el palacio Hellbrunn, con sus caprichosas fuentes.

- » La casa de Mozart, para convertir a los angelitos de la familia en melómanos.

Entretenimiento a medida

- » El teatro de marionetas de Salzburgo: piezas de ópera clásica interpretadas por marionetas de madera.
- » El Prater: enorme parque de Viena que acoge atracciones, como la famosa gran noria, y el teatro de marionetas.
- » Espectáculos en la Escuela Española de Equitación, centro ecuestre de fama mundial.

Actividades al aire libre

- » Esquí de fondo y alpino son pasatiempos nacionales, sobre todo en el Tirol y los Alpes austríacos. Las estaciones de Filzmoos (región de Salzburgo) y Heiligenblut (Carintia) son especialmente aptas para familias.
- » Los 50 000 km de senderos señalizados por todo el país, ideales para caminar, y la magnífica red de carriles bici.
- » Nadar en los lagos cuando hace buen tiempo. El lago Neusiedl, o “mar vienés”, es Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.
- » La isla del Danubio en Viena, con sus playas seguras y actividades recreativas.

Excursiones para intrépidos

- » La mina de hierro de Erzberg: se pueden explorar las galerías subterráneas y, para añadirle emoción, asistir a una recreación, con luz y sonido, de una explosión. Además, hay un circuito en camión minero por la superficie de la cantera abierta.
- » Las cuevas Eisriesenwelt, las mayores cuevas glaciares del mundo abiertas a los visitantes.

LO QUE HAY QUE SABER

Puntos de interés y actividades ***

Comodidad *** Salud e higiene ***

MEJOR ÉPOCA DE VISITA

La temporada de deportes de invierno abarca desde mediados de diciembre a marzo. Las estaciones de esquí están abarrotadas (y son más caras) durante las fiestas navideñas. El resto del año se puede disfrutar plenamente del rico entorno natural, ir en bicicleta y nadar en los lagos. La mayoría de los festivales importantes se celebran entre mayo y octubre.

PRECIOS

La grandeza austríaca tiene un precio. Resulta un destino bastante caro, comparable a la vecina Italia, pero no tanto como Suiza. El transporte es un gran gasto (y los restaurantes), pero se ofrecen generosos descuentos para niños. Las pensiones suponen una buena opción viajando con niños. En verano muchos hoteles y pensiones de Viena ofrecen alojamiento gratis en *bed and breakfast* para hasta dos niños menores de 12 años si comparten habitación con sus padres. Los puestos de salchichas permiten comer rápido y barato.

Comidas

A los niños les encantarán los *Schnitzel* –carne rebozada, presente en todas las cartas– sobre todo el *Wiener Schnitzel*, el filete de ternera vienés. Disfrutarán con la gran variedad de salchichas (*Wurst*) de los restaurantes y puestos callejeros. Los platos se suelen servir con patatas. Los postres austríacos gozan de una merecida fama; los pequeños sibaritas adorarán el *Apfelstrudel* (pastel de hojaldre con manzana y uvas pasas) y la *Sachertorte* (una especialidad vienesa elaborada con chocolate y mermelada de albaricoque).

PROPUESTAS PARA VER, LEER O ESCUCHAR

› Los adolescentes disfrutarán con *El tercer hombre*, de Graham Greene.

IDEAS PARA SOUVENIRS

- › Marmotas de peluche
- › Bastones de senderismo
- › Juguetes de madera para los más pequeños

CÓMO DESPLAZARSE

Si se viaja en automóvil, hay que comprar una pegatina (*vignette*) para colocarla en el parabrisas, que permitirá circular por autopistas y algunas carreteras. Se venden en la frontera, estaciones de servicio, oficinas de correos y en internet. Los amantes del ciclismo disponen de miles de kilómetros de carriles bici. Las bicicletas se pueden alquilar en una estación de trenes y dejarla en otra, lo cual resulta muy útil. Durante las vacaciones escolares y los domingos, los niños de hasta 15 años viajan gratis en el transporte público. El resto del año los menores de 6 años viajan gratis y los de entre 6 y 16 años a mitad de precio.

🕒 Diferencia horaria

➔ Zona horaria UTC+1. Se aplica el horario de ahorro de luz solar del hemisferio norte en verano.



BÉLGICA

Chocolate, patatas fritas y cómics hacen de Bélgica un lugar atractivo para los jóvenes. Con sus agradables ciudades y sus rutas por los canales, hacia el mar y al interior del país, seguro que niños y adolescentes encontrarán algo que les guste.



En Bélgica abundan los reclamos infantiles.

ATRACCIONES QUE LOS NIÑOS DISFRUTARÁN

Bruselas, la capital del cómic

- » El centro belga del cómic con exposiciones permanentes sobre los Pitufos y Tintín.
- » Seguir los muchos murales del sendero de los cómics y, así, conocer la ciudad.
- » La arquitectura futurista del Atomium y el parque Mini-Europe a sus pies.
- » El Mannekin Pis, la estatua de un niño que hace pis sin complejos en una fuente y cuya indumentaria cambia tan a menudo como fiestas hay a lo largo del año.

- » Espectáculos de marionetas en el diminuto teatro real de Toone.
- » En el Museo Hergé de Lovaina la Nueva se puede conocer bien a Tintín, al capitán Haddock y al profesor Tornasol.

El país de los campanarios y los gigantes

- » La bonita ciudad de Gante con su castillo almenado y su campanario.
- » Brujas, con su aspecto de ciudad de juguete, se puede recorrer en coche de caballos o a pie junto a los canales salpicados de molinos.
- » Amberes: el zoológico más antiguo del país; la preciosa fortaleza Het Steen; y maquetas de barcos en el Museum aan de Stroom.
- » Procesiones tradicionales de gigantes: en enero el Zotte Maandag (lunes loco) en Ronse; en febrero el carnaval en Halle y Stavelot, y las fiestas de matanza del dragón, Ducasse de Mons (junio o julio) y Ducasse de Ath (finales de agosto).
- » El carnaval de Binche, uno de los más bonitos de Bélgica, que se celebra los tres días previos al Martes de Carnaval.

Ríos y canales

- » Recorridos en barco por los canales de Brujas y Gante.
- » Un crucero por el canal Central de Houdeng-Goegnies a los espectaculares elevadores hidráulicos.
- » En kayak por los ríos Ourthe, Semois o Lesse.
- » Un paseo por el valle del río Sûre y deportes acuáticos en los lagos.

Junto al mar

- » Largas playas en Ostende y pequeños pueblos de veraneo, como Blankenberge o De Panne (con su parque de atracciones, Plopsaland). Los mayores de 8 años podrán probar los triciclos a vela.
- » Explorar el *Mercator*, un famoso barco de tres palos, y el *Amandine*, un antiguo pesquero, amarrado en Ostende.

LO QUE HAY QUE SABER

Puntos de interés y actividades **
Comodidad *** Salud e higiene ***

MEJOR ÉPOCA DE VISITA

Es bastante probable que llueva, incluso en verano, pero hay muchos días radiantes y soleados. En invierno, el clima frío y seco puede regalar días muy agradables, ideales para una salida en familia a alguna localidad preciosa. De abril a septiembre es cuando hace más calor. Julio y agosto son inmejorables para nadar.

PRECIOS

Buena parte del presupuesto se irá en alojamiento y comida; aunque las apasionantes colecciones de moda belga, los chocolates sublimes y las cervezas pueden, también, hacer mella en la tarjeta de crédito. Por otro lado, el transporte público es económico y, como el país es diminuto, se gastará muy poco en desplazamientos. Las familias pueden minimizar gastos si se alojan en albergues, B&B o pensiones con cocina. Los restaurantes suelen ofrecer menús infantiles más económicos (unos 8 €). También conviene buscar los restaurantes que ofrecen comidas gratuitas para niños y recordar que los menores de 12 años viajan gratis en los trenes belgas.

Comidas

Si a los niños no les gustan los mejillones, les encantarán las patatas fritas que se sirven como guarnición. Otro acompañamiento que agradecen los niños es el *stoemp*, una especie de puré de patatas con otras verduras. En restaurantes y brasseries, los peques verán platos que les resultarán familiares; tal vez les guste el *waterzooi*, un ragú de pescado y pollo con nata. Los más golosos sucumbirán ipso facto ante las *speculoos* (galletas de canela y azúcar moreno), que aparecen en varios postres, y los deliciosos gofres que se venden aún calientes en muchos puestos callejeros.

PROPUESTAS PARA VER, LEER O ESCUCHAR

> Comprar libros de Tintín. En Bélgica este personaje es omnipresente y la mayoría de las tiendas cuentan con libros de Hergé en varios idiomas.

IDEAS PARA SOUVENIRS

> Incontables figuritas de héroes de cómic
> Todo tipo de bombones

CÓMO DESPLAZARSE

El país cuenta con una red viaria de autopistas que facilita la movilidad entre ciudades. El tren también es muy eficiente y fácil (los InterCity son los más rápidos). Los menores de 12 años no pagan billete. En las ciudades se recomienda utilizar el transporte público, sobre todo en Bruselas, que cuenta con tranvías y un metro, y en Amberes. En un país donde abundan las carreteras con carril bici, las bicicletas son una buena opción. También se pueden recorrer los canales y ríos en barcas de alquiler.

🕒 Diferencia horaria

➔ Zona horaria UTC+1. Se aplica el horario de ahorro solar del hemisferio norte en verano.



BULGARIA

Con sus paisajes intactos, este poco conocido rincón de Europa es el destino perfecto para unas vacaciones que combinen actividades al aire libre con el descubrimiento de un rico patrimonio cultural. Las ruinas romanas y tracias pueden inspirar a futuros arqueólogos, mientras los complejos de playa invitan a darse un chapuzón.



Las preciosas montañas verdes de Bulgaria.

ATRACCIONES QUE LOS NIÑOS DISFRUTARÁN

Actividades en un campo inmaculado

- » Paseos a caballo por los montes verdes que rodean la localidad museo de Arbanasi, la antigua residencia estival de la aristocracia.
- » Observación de aves con un guía por el lago Srebârna, una enorme reserva natural, donde se puede salir en un *caique*, una estrecha embarcación pesquera de la zona.
- » Explorar los lagos y ríos en kayak; los más mayores pueden probar el *rafting*, acompañados por un guía cualificado.

Veraneo en las playas del mar Negro

- » El complejo Zlatni Pyasâtsi (arenas de oro) es uno de los más bonitos de Europa. En plena reserva natural, este complejo ideal para familias propone un sinfín de actividades para niños, como el parque acuático Aquapolis, donde los precios se fijan según la estatura del participante (gratis los más bajos de 90 cm).

- » Varna, “la perla del mar Negro”, una localidad costera rebosante de historia. El museo arqueológico es el más grande del país y alberga unas termas romanas bien conservadas. Al parque Primorski no le faltan atracciones: un delfinario, un zoo, un planetario y un teatro al aire libre.
- » Nesebâr, una localidad museo con preciosas casas de madera y callejas pintorescas en una península con encanto (sobre todo en temporada baja, sin gente). Contrasta con Slânchev Bryag, un popular pero impersonal complejo vacacional de playa.

Los vestigios de la rica historia de Bulgaria

- » Las ruinas romanas de Plovdiv y sobre todo el anfiteatro magníficamente restaurado.
- » Veliko Târnovo, la antigua capital fortificada.
- » El monasterio de Rila. Los más intrépidos pueden atreverse con una excursión por las montañas circundantes, con su maraña de sendas y lugares para pícnic.
- » Entre las fortalezas se cuentan Shumen y Kaletó (o Belogradchik), que evocan batallas de los búlgaros contra tracios, romanos y otomanos a lo largo de los siglos.
- » La antigua aldea de Koprivshitsa, con sus viejas calles. Los niños pueden corretear libremente entre las casas, que datan del periodo del Renacimiento Nacional búlgaro.

Escapadas atípicas

- » Un trayecto en un teleférico a la cima del monte Vitosha, que domina Sofía desde una altura de 2290 m.
- » Una expedición a los desfiladeros y cuevas de Trigrad y Yagodina, en las montañas Ródope, para descubrir las impresionantes estalactitas y estalagmitas.

LO QUE HAY QUE SABER

Puntos de interés y actividades *
Comodidad ** Salud e higiene ***

MEJOR ÉPOCA DE VISITA

En primavera, el clima es suave, igual que los precios; un período ideal para disfrutar de Sofía.

PRECIOS

Cuando Bulgaria ingresó en la Unión Europea en el 2007, se abolió el sistema dual de precios en vigor hasta la fecha, con el que se cobraba bastante más a los extranjeros por una habitación de hotel y por una entrada de museo que a los lugareños. Inevitablemente los precios han subido, pero viajar por el país sigue resultando económico. Comida, bebidas y medios de transporte son sorprendentemente económicos comparados con los países de Europa Occidental, pero los artículos de lujo de importación, como moda y cosméticos de marcas internacionales, cuestan casi lo mismo que en otros países. Muchos museos y galerías de arte son gratis un día a la semana. Además, si apetece alojarse en un hotel de categoría sin pagar precios de infarto, casi todos ofrecen tarifas rebajadas para fin de semana (habitualmente de viernes a domingo)

Comidas

La gastronomía búlgara gustará a los niños; las albóndigas en formato *kebabche* y *kyufte* se hallan por todas partes y se suelen servir con patatas fritas (*pârzheni kartofi*) a menudo cubiertas con queso (*sirene*) local. Los postres, muy dulces, encantarán a los más pequeños: *baklava* de la vecina Turquía, *tulumbichki* (un pastelito frito bañado en almíbar) y yogur búlgaro, tan sabroso como famoso.

PROPUESTAS PARA VER, LEER O ESCUCHAR

- › *Cuentos populares búlgaros*, de Denitza Bogomilova, recoge algunos de los principales cuentos del rico folclore búlgaro.
- › La premiada película *Avé*, dirigida por Konstantin Bojanov, es una *road-movie* centrada en la historia de amor de dos adolescentes.

IDEAS PARA SOUVENIRS

- › *Martenitsi* (muñecas bordadas)
- › Juguets e instrumentos musicales de madera
- › Juegos de ajedrez

noche). Algunos hoteles de precio alto de Sofía ofrecen descuentos en agosto, cuando la mayoría de los turistas van a la costa.

CÓMO DESPLAZARSE

Bulgaria es un país compacto, de modo que resulta fácil y más económico moverse en autobús. Los trenes son menos cómodos y más lentos. Los automóviles son prácticos para ir a aldeas apartadas, pero las carreteras están en mal estado y, para circular fuera de las grandes ciudades, hay que colocar en el parabrisas una pegatina que se compra en estaciones de servicio, oficinas de correos y fronteras. Se necesitará un buen mapa; casi todas las señalizaciones se hallan en cirílico.

! Advertencia

→ Por la noche se desaconseja pasear por zonas alejadas del centro urbano de las grandes ciudades.

🕒 Diferencia horaria

→ Zona horaria UTC+2. Se aplica el horario de ahorro solar del hemisferio norte en verano.



CROACIA

Con su litoral accidentado, protegido por innumerables islas soleadas accesibles en barco, sus castillos medievales llenos de misterio y sus lugares de interés histórico, Croacia es el destino ideal para las familias que deseen combinar playa y un poco de cultura.



Disfrutando de un helado en la ciudad de Zadar.

ATRACCIONES QUE LOS NIÑOS DISFRUTARÁN

Natación, submarinismo, juegos en las playas

- » Los poco concurridos 6 km de playas de guijarros en Brela, cerca de Makarska, gozan de temperaturas ideales para bañarse.
- » Las calas del Parque Nacional de Mljet, que los niños más mayores pueden explorar en bicicleta.
- » La isla de Brač, donde los entusiastas de los deportes acuáticos pueden practicar submarinismo, kayak, *paddle surf* y *windsurf*.
- » *Picigin*, un juego tradicional de pelota que se juega en aguas poco profundas; los niños pueden enfrentarse a sus nuevos amigos croatas.

Regalos de la naturaleza

- » El Órgano del Mar en Zadar, donde un sistema de tuberías y agujeros crea música con la embestida de las olas. ¡Magia pura!
- » El verde laberinto que rodea los lagos y cataratas del Parque Nacional de los Lagos de Plitvice, donde se pueden realizar fabulosos paseos.

- » En el Parque Nacional de Krka se suceden las cascadas y los lagos. Hay que llevar los bañadores de los niños porque se puede nadar en el lago inferior.
- » La enorme sima de Pazin, en la que Julio Verne se inspiró para escribir la novela *Matías Sandorf*. El animado festival Días de Julio Verne, con una representación del libro, entre otros eventos, se celebra la tercera semana de junio.
- » Un paseo a pie o en bicicleta por Cres, una isla indómita donde se puede nadar en las calas, explorar bosques ancestrales y visitar las viejas aldeas de las montañas.

Ciudades y castillos que transportan en el tiempo

- » Las espectaculares murallas y almenas que cercan el casco antiguo medieval de Dubrovnik, que se puede explorar a pie.
- » El imponente palacio de Diocleciano de Split, una enorme fortaleza romana, hoy un animado laberinto de calles salpicadas con tiendas modernas y templos antiguos, donde aún residen 3000 personas.
- » Bastiones medievales como el castillo de Morosini-Grimani, donde flota en el ambiente la brujería y la magia negra, o el castillo de Trakošćan, en el norte, que parece salido de un cuento de hadas.

Espectáculos de danza y marionetas

- » El Teatro Municipal de Títeres de Rijeka, el Festival Internacional de Títeres de Zagreb o la Primavera de las Marionetas de Vukovar en marzo.
- » Talleres y espectáculos de teatro infantil en el mágico Festival Internacional de los Niños de Šibenik, en junio y julio.
- » Baile al son de los violines en el Festival Internacional del Folclore de Zagreb, en agosto.

LO QUE HAY QUE SABER

Puntos de interés y actividades **
Comodidad ** Salud e higiene ***

MEJOR ÉPOCA DE VISITA

La temporada alta es julio y agosto, pero la costa croata es una maravilla a partir de la primavera. A partir de mayo es posible bañarse, sobre todo en Dalmacia central y en el sur. En septiembre el mar aún está a 23°C.

PRECIOS

Croacia sigue siendo bastante asequible para tratarse de un destino mediterráneo, pero los precios se disparan en julio y agosto, sobre todo los de los alojamientos. Los apartamentos con cocina son solo un poco más caros que una habitación de hotel, o sea, una fabulosa opción para familias. Las habitaciones privadas también suelen ser mejores que los hoteles, que suelen ser asépticos y antipáticos. Si al llegar nadie se acerca al viajero para ofrecer habitaciones, la oficina local de turismo o una agencia de viajes pueden ayudar. En las estancias

Comidas

Si el goulash y el ragú (sobre todo en el interior, por la influencia húngara y vienesa) no tientan a los niños, entonces lo hará la gastronomía de la costa, más al estilo italiano, donde la pasta, el risotto y las pizzas triunfan. Les encantarán los *štrukli* (empanada blanda de queso), la amplia gama de postres (sobre todo los *palačinke*, ricas tortitas rellenas de mermelada o cubiertas de chocolate) y, por supuesto, los helados (*sladoded*), tan sabrosos como los *gelati* italianos

PROPUESTAS PARA VER, LEER O ESCUCHAR

- > La trepidante novela de aventuras *El talismán del Adriático*, de Joan Manuel Gisbert, está ambientada en la Croacia de 1498.
- > Lea Vidakovic rueda en *stop-motion* unos cortos de animación llenos de emoción y delicadeza; se pueden ver en www.leavidakovic.com.
- > En la película *Idaho Potato, una historia de Croacia*, de Krsto Papic, las peripecias del protagonista sirven como metáfora de la convulsa historia reciente de Croacia.

IDEAS PARA SOUVENIRS

- > Blusas con elaborados bordados rojos

superiores a tres noches se suele aplicar un descuento del 30%. A veces, los operadores ofrecen paquetes baratos de vuelo más automóvil de alquiler.

CÓMO DESPLAZARSE

Croacia es un país pequeño; se tardan pocas horas en ir de una región a otra. Tal vez merezca la pena instalarse en un solo sitio y realizar salidas de un día. Los trenes y, sobre todo, los autobuses llegan a los lugares más remotos. Los ferris locales comunican el continente con las islas más grandes; hay que comprar los pasajes y, de ir con el automóvil, hay que presentarse unas horas antes de zarpar.

! Advertencias

- Cuidado con los erizos de mar en la costa del Adriático. Conviene calzar a los niños con unas zapatillas protectoras.
- El agua del grifo es potable, pero sabe mucho a cloro y a los niños les puede desagradar.

🕒 Diferencia horaria

- Zona horaria UTC+1. Se aplica el horario de ahorro solar del hemisferio norte en verano.

