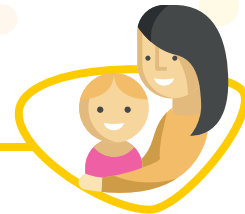


# ¡Prepárate para la Experiencia!

**¡No te preocupes!** Recuerda que al iniciar esta nueva actividad es normal que tanto tú como tu bebé estén nerviosos. A continuación te contamos algunos tips para hacer de la natación una experiencia **¡ÚNICA!**

## Unos días antes

Platica a tu bebé que está a punto de iniciar una nueva experiencia, juega con él a la hora del baño para prepararlo.

**1****2**

## Traje de Baño y Pañales

Recuerda que en nuestras sucursales puedes encontrar pañales para el agua. Así evitarás fugas inoportunas. Recuerda que el traje debe ser cómodo para que tu bebé se sienta bien en cada momento.

## Asegúrate que su clase no sea en el mismo horario de siesta o baño

Los bebés están acostumbrados a las rutinas, si introduces su clase en los mismos horarios donde comía o dormía es probable que se sienta incómodo.

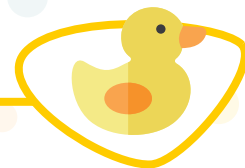
**3****4**

## Llega temprano

Llega 10 minutos antes de tu clase. Así podrás organizar tus cosas con calma, de manera que puedas dejarlas preparadas en tu locker cuando salgas.

## Trae un juguete

Esto te ayudará a mantener distraído a tu bebé. Así podrás cambiarte y arreglar a ambos para su clase.

**5****6**

## Siempre carga con un snack o biberón

La natación es una actividad que genera mucho sueño y hambre después de realizarla.

## Cubre bien a tu bebé al salir de la alberca con una toalla


Recuerda que los pequeños pierden la temperatura del cuerpo a una mayor velocidad, ya que aún no la regulan de manera correcta.

**7****8**

## Viste primero a tu bebé

Después de bañarse juntos, ayúdate de la carreta para colocarlo ahí mientras te cambias.

FINALMENTE, **RELÁJATE, DIVIÉRTETE** Y RECUERDA QUE TÚ LE **TRANSMITES EMOCIONES A TU BEBÉ**

**Querétaro - Juriquilla** (442) 219-9314 (442) 234-2228**Querétaro - Corregidora** (442) 186-4149 (442) 384-0470**Edo. México - Hda. Ojo de Agua** (442) 1442-2046 (442) 5932-2150