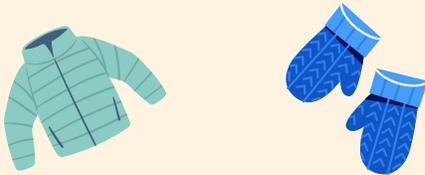




Juego activo en climas fríos

Beneficios del juego al aire libre para los niños

- Aumenta la inmunidad
- Exposición al aire libre
- Vitamina D
- Fortalece el bienestar mental
- Mejora la visión
- Aumenta la cantidad de juego activo



Vestirse para el clima

Es posible que haya escuchado el dicho: "no hay mal tiempo, sólo mala elección de ropa". La elección de ropa puede marcar la diferencia entre experiencias al aire libre desagradables y maravillosas, tanto para adultos como para niños.

- Asegúrese de que los niños permanezcan secos y sigan moviéndose para mantenerse calientes.
- Las capas finas son más efectivas para mantenernos calientes.
- Por debajo de los 32°F, un gorro que cubra las orejas, guantes o manoplas y un abrigo resistente al viento y al agua nos mantienen cómodos.
- Las botas y los pantalones para la nieve permiten jugar al aire libre durante períodos más prolongados.



¡El clima frío no significa el fin de la diversión familiar al aire libre!

- Ayude a los niños a aprender a disfrutar de la actividad al aire libre en los días grises y fríos del invierno.
- Continúe con las actividades al aire libre favoritas de su hijo.
- Visite los parques infantiles locales.
- Da un paseo y explora el mundo invernal.
- Juega en trineo o construye un castillo de nieve.
- Juego con burbujas: las burbujas se congelan a aproximadamente 12 °F.



¿Sabías que los resfriados son causados por una virus, no por las temperaturas bajas?

Los virus son más comunes en invierno porque las temperaturas frías mantienen a las personas en espacios cerrados, lo que permite que los virus se propaguen por el aire más fácilmente.

¡Salir al aire libre nos da aire fresco!