



Jugar al Aire Libre



Los niños deben recibir un promedio de 60 minutos de ejercicio o juego activo cada día. Cuando los niños pasan tiempo fuera, tienen más oportunidad de correr, jugar y desarrollar su creatividad. Además de ser bueno para los niños, pasar tiempo afuera les enseña a apreciar la naturaleza.



Días Con Alluvia

- * Recuerde de ponerle a su niño vestuario que sea impermeable contra la lluvia, (gorro, abrigo o botas de lluvia). Esto puede prevenir que sus niños no se lleguen a mojar o estar incómodos.
- * Cuando escoja vestuario para la lluvia con personajes que sus niños les gustan o colores alegres ellos estarán emocionados de lucirlos.



Clima Frio

- * Es importante mantener a su niño en una temperatura confortable. Use varias capas de ropa.
- * No se olvide incluir, un abrigo, zapatos o botas, guantes, y un gorro.
- * Después de jugar afuera, es importante que ayude a su niño que se sienta más calentito con una bebida o sopa.



Consejos Para la Seguridad

- * Durante una tormenta, no deje salir a jugar a su niño.
- * Mientras su niño estén jugando afuera, es importante supervisarlos.
- * Viste a tus hijos en la ropa reflectante o luz para hacerlos más visibles cuando están jugando afuera en la oscuridad.
- * Es importante enseñarles a su niño mantélese seguros, incluso no estar en la calle y lejos de los carros en movimiento.

Sabia Usted?

A veces los padres se preocupan que el tiempo, si está lloviendo o frío puede enfermar a sus niños.

Esto no es cierto.

Las enfermedades se transmiten a los niños, no el tiempo aun el frío o el clima húmedo. Entonces, no se olvide de vestir a sus niños según el tiempo y salir afuera a divertirse al aire fresco.