



# ¿Es Seguro Jugar Afuera Durante el Invierno?

## El aire fresco es saludable

Se han hecho estudios que han demostrado que contrariamente a la creencia de que “la exposición al aire frío causa los resfríos,” el aire fresco es bueno y saludable. Cuando los niños y los adultos permanecen juntos por largo tiempo en espacios interiores que son pequeños, muy calientes y mal ventilados, los gérmenes y las enfermedades se transmiten fácilmente de una persona a otra. En el aire fresco del exterior, los niños no tienen que respirar los gérmenes del grupo, y la oportunidad de propagar la infección se reduce.

## Jugar afuera es saludable aún en invierno

Los niños de todas las edades se divierten y se benefician al jugar afuera en todos los climas excepto los más extremos. Jugar diariamente en el exterior es saludable y quema energía. Le da a los niños la oportunidad de cambiar de ambiente, de balancear el juego y la rutina, y de tener actividades en las que usan los músculos grandes (desarrollo del sistema motor). Aún los niños que están levemente enfermos pero activos deben salir si el clima no es severo. Los empleados y los niños se sentirán refrescados cuando el aire fresco es parte de la rutina diaria. Sacar a los niños diariamente, aún en invierno, puede formar parte saludable del horario, y es seguro cuando la vestimenta es apropiada.

## Evite los daños causados por el frío

La forma en que nos sentimos acerca del clima frío, húmedo, o nevado y de las temperaturas de adentro puede verse afectada por el lugar donde vivimos y a lo que estamos acostumbrados. Climas con temperaturas mayores de 40 y menores de 80 grados Fahrenheit son generalmente apropiadas para jugar en el exterior juegos de rutina.

## Mejore la calidad del aire de adentro

Los gérmenes causantes de las enfermedades se multiplican en ambientes cálidos, oscuros y húmedos, así es que es importante mantener el ambiente limpio y seco.

El control adecuado de la ventilación, la humedad, y la temperatura nos ayuda a resistir las enfermedades e incrementa nuestra habilidad para recuperarnos después de una enfermedad.

Las siguientes medidas mejorarán la calidad del aire interno en su establecimiento de cuidado infantil:

- De ser posible, mantenga la temperatura del aire entre 65 y 75 grados Fahrenheit.
- Abra las ventanas por unos minutos diariamente en todas las habitaciones para que circule el aire fresco, aún en el invierno. Las ventanas deben tener mamparas de cedazo (tela metálica) para prevenir que entren los insectos, y se deben abrir no más de 6 pulgadas (o estar protegidas con resguardos) para prevenir que los niños se caigan.
- No permita que fumen en ninguno de los espacios que los niños usan.
- Ventile adecuadamente los calentadores y la cocina.
- Evite los aromas penetrantes. Algunas personas (incluyendo los niños) son alérgicas al humo, a los perfumes, y a los desodorantes ambientales.
- Reduzca el uso de pesticidas tóxicos y limpiadores y de cualquier otro material químico.
- Controle la humedad y el polvo.
- Los resfríos, los dolores de garganta y las demás infecciones del sistema respiratorio son comunes en el clima frío y usualmente son virales. Los proveedores de cuidado infantil tienen el potencial de mejorar la salud de los niños bajo su cuidado simplemente al abrir las ventanas para mejorar la ventilación, y hacer que los niños jueguen afuera en el aire fresco el mayor tiempo posible. Pueden proveer instrucciones y programas que promuevan actividades físicas divertidas y saludables.

**Acuérdese: El lavarse las manos es la única forma la más efectiva para reducir la propagación de las infecciones en el establecimiento de cuidado infantil.**

## Referencias

*Keeping Kids Healthy, Preventing and Managing Communicable Disease in Child Care.* California Department of Education, 1994  
*Healthy Young Children: A Manual for Programs,* NAEYC, 1995  
*The Lancet,* tomo 349, Número 9062, 10 de mayo de 1997  
*Well Beings,* Sociedad Canadiense de Pediatría, tomo 1, 1992.

Por Rahman Zamani, MPH (4/8/98)