

Jugar afuera en clima frío

Jugar al aire libre es saludable para los niños.



El aire libre tiene menos gérmenes que un ambiente cerrado.



Los rayos del sol ayudan al cuerpo a producir vitamina D – la cual es necesaria para el desarrollo.



Cuando su niño está al aire libre él puede correr, saltar, escalar y gritar.



Dejar a los niños gritar y ser activos reduce el estrés, mejora el comportamiento y les ayuda a conciliar el sueño.



Se sorprenden muchos al saber que ¡jugar al aire libre *reduce* el riesgo de contractar el gripe!

Jugar al aire libre provee muchos beneficios para la salud de los niños. Se debe permitir a los niños jugar afuera aún en clima frío siempre con la ropa adecuada y con la supervisión de adultos.

