



What the Experts Say

COLD WEATHER PLAY

WHY IT IS IMPORTANT

Children need to play outside, even during cold weather. Outside play helps children develop motor skills, maintain fitness, and manage stress. The American Academy of Pediatrics recommends that children play outdoors daily unless the **wind chill** is at or below -15°F .



WHAT YOU CAN DO

Plan Ahead

- Programs should tell all parents about the benefits of outdoor play.
- Encourage parents to layer children's clothing and to provide hats, mittens, and water-resistant coats and boots.
- Provide parents with community resources for reduced or free children's clothing, including outer wear.
- Keep extra hats, mittens, and coats in the classroom to quickly address the problem of lost or forgotten items.
- Familiarize yourself with your state childcare licensing regulations regarding weather.

Get Ready Each Day

- Check the weather report for extreme temperatures and wind chill.
- Consider altering your typical daily schedule to allow children to play outdoors during the mildest time of day. Allow extra transition time to dress children in multiple layers. Limit outside time only if weather is severe or if there is precipitation in very cold weather.
- Dress children in several layers of thin clothing, warm boots, gloves or mittens, and a hat.
- After wet weather, check the outdoor area, dry off equipment, sweep away water, or block off puddles before children go out.

While Outside

- Make sure children's coats are zipped and heads and hands are covered.
- Make sure children's clothes, mittens, and caps remain dry.
- Check children's faces and hands every 15 minutes for color and temperature to prevent hypothermia and frostbite.
- Make sure children do not get sweaty under too much clothing.

**Experts
recommend
daily outdoor
play unless the
wind chill is at
or below -15°F**



WHAT THE EXPERTS SAY

Health Benefits

Outdoor play has many health benefits for children.

- Germs are less concentrated outside than inside.
- A daily dose of sunlight promotes the production of Vitamin D that growing children need.
- Outdoor open spaces encourage children to move and to develop motor and social skills in ways that are difficult to do indoors.
- Active outdoors play reduces stress and risk of children becoming overweight.

Outdoor play
reduces risk
of becoming
overweight.



Cold Weather Safety

Be aware that young children do not adapt to temperature extremes as well as adults. It is important for adults to monitor children when outside.

Clothing Tips

- Mittens are warmer than gloves.
- Sleeves and gloves or mittens should fit tightly at the wrist.
- Water-resistant coats and shoes help keep children dry.
- Too much clothing can cause sweating. Wet clothing, hair, and skin increase the risk of getting chilled. Dress children in one layer of clothing more than an adult would wear. An active child doesn't need as many layers as one who is standing still.

Danger Signs

- Children's extremities should be checked for normal color and warmth every 15 minutes. Spotty looking skin or pale cheeks may be a sign a child is too cold. Damp and sweaty neck or very red cheeks are signs a child is overdressed.
- Cold weather can cause **hypothermia**, which is very low body temperature. Hypothermia can affect the ability to think and move well. It usually occurs at very cold temperatures, but if a person gets chilled from rain, sweat, or being in water, it can occur at temperatures above 40° F. Shivering is the first sign. When children start to shiver, take them inside immediately, remove wet clothing, wrap in blankets or warm clothes, and give them something warm to drink. If a child becomes lethargic and clumsy or has slurred speech and his or her temperature drops, call 911.
- Another danger of extreme cold weather is **frostbite**, when body tissue freezes. Symptoms include a loss of feeling and a white or pale appearance most often in the fingers, toes, earlobes or nose. If you notice symptoms of frostbite, warm frozen body parts in warm water, compresses, or blankets and seek medical attention.

Cold Weather Doesn't Cause Colds

Getting chilled does not cause colds or flu. People have more colds and flu during the winter months because they stay inside and are closer to others. Colds and flu are caused by germs that are passed from one person to another through direct contact, shared objects, or coughs and sneezes.

RESOURCES

Learn more about winter weather health and safety tips.

American Academy of Pediatrics

HealthyChildren.org

Read child care best practices for extreme weather.

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

nrckids.org

REFERENCES

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. Caring for Our Children. <http://nrckids.org/CFOC/Database/3.1.3.2>. Published 2015. Accessed October 1, 2018.

Truelove S, Bruijns BA, Vanderloo LM, O'Brien KT, Johnson AM, Tucker P. Physical activity and sedentary time during childcare outdoor play sessions: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med (Baltim)*. 2018;108:74-85. doi:10.1016/J.YPMED.2017.12.022.

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety. <https://www.cdc.gov/disasters/winter/pdf/extreme-cold-guide.pdf>. Accessed October 1, 2018.



Original Authors: Teri Patrick, Patti Bokony
2018 Revision Authors: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz



¿Qué Dicen los Expertos?

JUEGOS PARA EL CLIMA FRÍO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los niños necesitan jugar afuera, incluso durante el clima frío. El juego al aire libre ayuda a los niños a desarrollar destrezas motrices, mantener el estado físico y manejar el estrés. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños jueguen al aire libre diariamente a menos que el **viento frío** esté a o por debajo de -15°F .

LO QUE USTED PUEDE HACER



Planifique con Antelación

- Los programas deben decirle a todos los padres sobre los beneficios del juego al aire libre.
- Anime a los padres para que pongan varias niveles de ropa a los niños y a que proporcionen sombreros, mitones o guantes, abrigos y botas resistentes al agua.
- Proporcione a los padres recursos comunitarios donde puedan conseguir la ropa para los niños bajo costo o gratis, incluyendo abrigos.
- Mantenga sombreros, mitones y abrigos adicionales en el aula para abordar rápidamente el problema de artículos perdidos u olvidados. Familiarícese con las regulaciones estatales de licencias de cuidado infantil relacionadas con el clima.

Prepárese Cada Día

- Revise el informe meteorológico para temperaturas extremas y viento frío.
- Considere la posibilidad de modificar su horario habitual para permitir que los niños jueguen al aire libre durante la hora más suave del día. Permita tiempo de transición adicional para vestir a los niños en varias capas. Limite el tiempo fuera sólo si el clima es severo o si hay precipitaciones en climas muy fríos.
- Vista a los niños en varias capas de ropa delgada, botas calientes, guantes o mitones, y un sombrero.
- Después del clima húmedo, revise el área exterior, seque el equipo, quite el agua o limpie los charcos antes de que los niños salgan.

Cuando Este Afuera

- Asegúrese de que los abrigos de los niños estén cerrados y que las cabezas y las manos estén cubiertas.
- Asegúrese de que la ropa, mitones y gorros de los niños permanezcan secos.
- Revise el color y la temperatura en las caras y las manos de los niños cada 15 minutos para prevenir hipotermia y congelación.
- Asegúrese de que los niños no suden por tener demasiada ropa.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños jueguen al aire libre diariamente a menos que el viento frío esté a o por debajo de -15°F .



LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Beneficios para la salud

El juego al aire libre tiene muchos beneficios para la salud para los niños.

- Los gérmenes están menos concentrados afuera que dentro.
- Una dosis diaria de luz solar promueve la producción de vitamina D que los niños en crecimiento necesitan.
- Los espacios abiertos al aire libre animan a los niños a moverse y desarrollar habilidades motrices y sociales en maneras que son difíciles de hacer en el interior.
- El juego activo en exteriores reduce el estrés y el riesgo de que los niños tengan sobrepeso.

El juego al aire libre disminuye el riesgo de sobrepeso.



Seguridad en Climas Fríos

Tenga en cuenta que los niños pequeños no se adaptan a las temperaturas extremas así como los adultos. Es importante que los adultos supervisen a los niños cuando están afuera.

Consejos para la Ropa

- Los mitones son más calientes que los guantes.
- Las mangas y guantes o mitones deben encajar firmemente en la muñeca.
- Los abrigos y los zapatos resistentes al agua ayudan a mantener a los niños secos.
- Demasiada ropa puede causar sudoración. La ropa, cabello y piel aumentan el riesgo de enfriarse
- Vista a los niños con una capa de ropa más a la que un adulto usaría. Un niño activo no necesita tantas capas como una persona que está quieta.

Signos de Peligro

- Las extremidades de los niños se deben verificar cada 15 minutos para corroborar el color normal y el calor. La piel manchada o las mejillas pálidas pueden ser una muestra que un niño está demasiado frío. El cuello húmedo y sudoroso o las mejillas muy rojas son signos de que el niño está demasiado vestido.
- El clima frío puede causar hipotermia, que es una temperatura corporal muy baja. La hipotermia puede afectar la capacidad de pensar y moverse bien. Normalmente ocurre a temperaturas muy frías, pero si una persona se enfría debido a la lluvia, sudor o por estar en el agua, hipotermia puede ocurrir a temperaturas superiores a 40° F. El temblor es la primera señal. Cuando un niño empieza a temblar, llévelo adentro inmediatamente y quitele la ropa mojada, envuélvalo en frazadas o abrigos, y déle algo caliente para beber. Si un niño se vuelve letárgico y torpe o tiene dificultad para hablar y su temperatura cae, llame al 911.
- Otro peligro de clima frío extremo es la congelación, cuando el tejido corporal se congela. Los síntomas incluyen una pérdida de la sensibilidad y un aspecto blanco o pálido con mayor frecuencia en los dedos, los dedos de los pies, las orejas o la nariz. Si observa síntomas de congelación, caliente las partes del cuerpo congeladas en agua tibia, compresas o frazadas y solicite atención médica.

El clima frío no causa resfriados

El enfriamiento no causa resfríos ni gripe. Las personas tienen más resfriados y gripe durante los meses de invierno porque permanecen dentro y están más cerca de los demás. Los resfriados y la gripe son causados por gérmenes que se pasan de una persona a otra a través del contacto directo, objetos compartidos, o tos y estornudos.

RECURSOS

Más información sobre el clima invernal y consejos de seguridad.

American Academy of Pediatrics

HealthyChildren.org

Lea las mejores prácticas de cuidado infantil para el clima extremo.

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

nrckids.org

REFERENCIAS

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. Caring for Our Children. <http://nrckids.org/CFOC/Database/3.1.3.2>. Published 2015. Accessed October 1, 2018.

Truelove S, Bruijns BA, Vanderloo LM, O'Brien KT, Johnson AM, Tucker P. Physical activity and sedentary time during childcare outdoor play sessions: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med (Baltim)*. 2018;108:74-85. doi:10.1016/j.ypmed.2017.12.022.

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety. <https://www.cdc.gov/disasters/winter/pdf/extreme-cold-guide.pdf>. Accessed October 1, 2018.

Autores del Artículo Original: Teri Patrick, Patti Bokony
2018 Autores de Revision: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz

