

Help your child play outside, even in cold weather.

Pediatricians recommend kids play outside every day unless the **wind chill** is at or below -15°F .



Good things happen when kids play outdoors.

- Outdoor air has fewer germs than indoor air.
- Even small amounts of sunlight make children's bodies produce Vitamin D, which helps them grow.
- Children can run, jump, climb, and shout outdoors without getting in trouble. They need these activities to stay strong and healthy.
- Playing outside helps children manage stress, follow instructions, sleep well, and resist sickness.

Dress your child in several layers of thin clothing, warm boots, gloves or mittens, and a hat. Outer layers should be water resistant. When the temperature is less than 40°F , check your child's cheeks and hands every 15 minutes for normal color and warmth. If children are sweaty, they are overdressed. Sweat or dampness can cause children to become chilled quickly. If they are shivering, take them inside to warm up.

Ayude a su niño a jugar afuera, incluso en climas fríos.

Los pediatras recomiendan que los niños jueguen afuera todos los días a menos que el viento se enfríe a -15° F.



Las cosas buenas pasan cuando los niños juegan al aire libre.

- El aire libre tiene menos gérmenes que el aire de interior.
- Incluso pequeñas cantidades de luz solar hacen que los cuerpos de los niños produzcan vitamina D, lo que les ayuda a crecer.
- Los niños pueden correr, saltar, trepar y gritar al aire libre sin meterse en problemas. Necesitan estas actividades para mantenerse fuertes y saludables.
- Jugar afuera ayuda a los niños a manejar el estrés, seguir las instrucciones, dormir bien y resistir las enfermedades.

Vista a su niño con varias capas de ropa delgada, botas calientes, guantes o mitones, y un sombrero. Las capas externas deben ser resistentes al agua. Cuando la temperatura es inferior a 40° F, revise las mejillas y las manos de su niño cada 15 minutos para asegurarse que el color y el calor sean normales. Si los niños están sudorosos, están demasiado vestidos. El sudor o la humedad pueden hacer que los niños se enfríen rápidamente. Si están temblando, llévalos adentro para calentarse.