

Seguridad en el clima frío

Los niños son más vulnerables que los adultos a los efectos del clima frío. Estos consejos ayudan a los padres y al personal de Head Start a mantener a los niños seguros, saludables y cálidos durante el invierno.

¡A abrigarse!

- Los niños corren un mayor riesgo de congelación que los adultos. La mejor manera de prevenir la congelación es asegurarse de que los niños estén abrigados y no pasen mucho tiempo en el exterior en condiciones climáticas extremas.
- Vista a los niños con capas de ropa abrigada. Si la capa superior se moja, seguirán teniendo una capa seca debajo.
- Meta las bufandas dentro de los abrigos y las chaquetas para evitar que se conviertan en un riesgo de estrangulación.
- Los asientos infantiles y los abrigos de invierno no son compatibles. Las capas voluminosas pueden comprimirse en un accidente y crear un arnés suelto en el asiento infantil. En su lugar, coloque la chaqueta o una manta sobre los niños una vez que haya puesto el cinturón de seguridad en el asiento infantil.



Mantener la salud al aire libre

- No hay una cantidad fija de tiempo para que los niños jueguen afuera con seguridad cuando el clima es frío. Use su buen criterio. Cuando el frío se vuelve desagradable, es hora de entrar.
- Si no está seguro de si las condiciones climáticas son seguras para jugar al aire libre, revise la [Tabla del pronóstico del tiempo de cuidado infantil \(en inglés\)](#).
 - Pídale a los niños que entren periódicamente para prevenir la hipotermia o la congelación. Una temperatura de 0 grados Fahrenheit y una velocidad del viento de 15 mph crea una temperatura de sensación térmica de -19 F. En estas condiciones, la congelación puede ocurrir en solo 30 minutos.
 - La escarcha es una señal de alerta temprana de congelación. La piel puede sentirse entumecida, puede haber un cosquilleo o ponerse roja (en la piel más clara).
 - Para prevenir la congelación, verifique que los mitones y los calcetines estén secos y tibios. La congelación se produce principalmente en los dedos, los dedos de los pies, las orejas, la nariz y las mejillas. El área afectada se vuelve muy fría, rígida y, dependiendo del color de la piel, se vuelve blanca, amarillenta o gris.
 - A pesar de que haga frío afuera, es importante usar protector solar y permanecer hidratado. Los niños son más propensos que los adultos a deshidratarse.

Permanecer seguros en el interior y en los vehículos

- Mantenga cualquier cosa que pueda generar quemaduras al menos a tres pies de distancia del aparato de calefacción, incluyendo hornos, chimeneas, estufas de leña y calentadores de ambiente portátiles.
- Establezca una “zona libre de niños” que abarque una distancia de 3 pies alrededor de fuegos abiertos y calentadores de ambiente.
- Recuerde apagar los calefactores portátiles cuando salga de la habitación.
- Pruebe las alarmas de humo al menos una vez al mes.
- Asegúrese de que todo equipo que pueda quemar combustible tenga ventilación al exterior para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono (CO).
- Instale y mantenga alarmas de CO. Mantenga las alarmas al menos a 15 pies de distancia de los aparatos que queman combustible.
- Si necesita calentar su vehículo, sáquelo del garaje apenas lo encienda para evitar el riesgo de envenenamiento por CO. No deje el vehículo encendido dentro de un garaje.
- Si los vehículos están estacionados afuera, asegúrese de que el tubo de escape no esté bloqueado con nieve, lo cual también puede causar problemas con el CO.

Dormir seguros en cualquier estación

- Mantenga las cunas de los bebés libres de animales de peluche y mantas. Un colchón firme cubierto con una sábana de cuna ajustada es todo lo que un bebé necesita para dormir con seguridad.
- Si usted está preocupado acerca de cómo mantener a los bebés sin frío, envuélvalos con una manta o vístalos con un saco de dormir.



Control de infecciones

- El clima frío no causa resfriados ni gripe. Sin embargo, los virus que causan un resfriado y la gripe son más comunes en el invierno cuando los niños pasan más tiempo en el interior.
- Mantener las manos limpias de todos es una de las maneras más importantes de evitar enfermarse y diseminar los gérmenes a otras personas. Lávese las manos con jabón y agua corriente limpia y frótelas durante al menos 20 segundos.
- Enseñe a los niños a toser o estornudar en su manga o codo superior, no en sus manos. Los adultos deben modelar este comportamiento.
- Revise las políticas del programa sobre el lavado de manos, la limpieza, sanitización y desinfección, y la exclusión de niños y cuidadores que estén enfermos.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses y mayores reciban la vacuna contra la gripe estacional cada año. Todos los miembros del personal del programa de cuidado y educación temprana también deben vacunarse contra la gripe.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud>