

# El juego al aire libre: ¿hace buen tiempo?



*Los maestros conocen las muchas ventajas que el juego al aire libre les ofrece a los niños. Pero ¿cuándo es necesario no dejarlos salir a causa del tiempo? Considere la salud de los niños, el rigor del tiempo y la calidad del aire. Los niños pequeños son más vulnerables que los adultos ante extremos de calor, frío o contaminación. Sudan menos y tienen menos masa corporal. He aquí algunos consejos para mantener seguros a los niños en todo tipo de estados del tiempo.*

## El verano es una estación excelente para jugar afuera, pero tenga presente el índice de calor.

Los maestros pueden revisar el índice de calor en National Weather Service los días de calor y humedad. Un índice que alcanza o supera los 90 grados presenta un riesgo significativo. Esto puede señalar la necesidad de tener a los niños adentro. Siempre que hace calor, es necesario recordarles a los niños activos que deben tomar suficiente agua. La ropa debe ser ligera y de colores claros. La tela debe permitir la evaporación del sudor. También debe haber lugares de sombra en el área de juego.

## Los maestros deben hablar con los padres y madres de la protección del sol que necesitan sus hijos.

Cuando los niños están afuera entre las 10 a.m. y las 2 p.m., necesitan la mayor protección del sol. Muchos niños necesitan ropa protectora del sol, como sombreros. Su bloqueador solar debe tener un valor de protección SPF de 15 o más para los rayos tanto UVB como UVA. Los maestros deben de confirmar que los niños estén usando protector solar cuando llegan a la escuela o la guardería. También deben seguir las normas de salud de la escuela si vuelven a aplicarlo durante el día.

## El tiempo muy frío puede ser peligroso para niños muy pequeños.

Tome en cuenta la sensación térmica además de la temperatura. Un viento de 10 millas por hora en temperaturas de 30 grados Fahrenheit hace mucho frío por la sensación térmica. Los maestros pueden revisar la sensación térmica en el pronóstico local o utilizando un app confiable sobre las condiciones climáticas. La humedad aumenta la sensación del frío. Cuando hace mucho frío, los niños deben ponerse varias capas de ropa suelta junto con un abrigo y calcetines espesos. Cuando hay lluvia o nieve se necesitan impermeables y botas. Las manos deben cubrirse con guantes o mitones. Es buena idea que los maestros tengan a mano mitones, calcetines y botas extras. Los niños pueden enfriarse después de una actividad que les haga sudar. Los maestros deben revisar a los niños con frecuencia; al menos cada 15 minutos. Busquen un color normal de piel calentita. Los niños que tiritan o se sienten incómodos deben calentarse. La hipotermia y la congelación son emergencias médicas que se pueden prevenir.

## La contaminación del aire puede ser un problema.

Los maestros deben estar al tanto de problemas locales con el nivel de ozona o la contaminación del aire. La contaminación del aire puede ocurrir en zonas tanto urbanas como rurales. Los noticieros tal vez mencionan los niveles locales. Los maestros pueden revisar el Air Quality Index en línea.

## Algunos niños son más sensibles que otros ante la temperatura y la calidad del aire.

Los niños con problemas de salud, como el asma, en muchos casos pueden jugar al aire libre sin peligro. Es necesario que los maestros tengan un plan para ellos. Los padres y madres pueden desarrollar dicho plan con los proveedores de atención médica del niño y pueden compartir el plan con el maestro.

---

**English Title: Outdoor Play: Weather or Not**



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education