



¡Salga para alejarse de los resfriados!

Jugar afuera puede mantener a sus hijos sanos durante la temporada de resfriados

Puede que haya crecido escuchando "no juegues afuera en el frío o te vas a resfriar". Sin embargo, las investigaciones muestran que jugar afuera en invierno puede ayudar a evitar que los niños se resfríen. Pasar tiempo afuera no solo disminuye las oportunidades de compartir gérmenes, sino que también puede reforzar el sistema inmunitario de los niños y mantenerlos sanos.

¿Cómo se contagian los resfriados?

Los resfriados son virus que se transmiten de persona a persona. La única forma de resfriarse es estar expuesto al virus. Hay tres formas en las que puede resfriarse:

- **Contacto directo**, como tocarse o tomarse las manos con alguien que está resfriado. Si tiene el virus, tiene gérmenes en la nariz, la boca, los ojos, y probablemente en las manos. Si toca a alguien y luego esa persona se toca la nariz, la boca o los ojos, puede contraer el virus.
- **Contacto indirecto**, como cuando una persona que tiene el virus tocó un juguete o la perilla de una puerta. Algunos gérmenes, como los del resfriado, ¡pueden permanecer en las superficies durante varias horas!
- **Mediante el aire** cuando una persona tose o estornuda. Las microgotas provenientes de la tos o el estornudo pueden desplazarse por el aire y llegar a la nariz o la boca de otra persona.

¿Es más fácil resfriarse afuera?

¡No! De hecho, los resfriados y las gripes son más comunes en otoño y en invierno porque las personas pasan más tiempo adentro y en contacto cercano. Las habitaciones cálidas y secas ayudan aún más con la propagación de los virus.

Jugar afuera puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades motrices y promueve la creatividad, la curiosidad y el pensamiento crítico. Las investigaciones demuestran que los niños que pasan más tiempo jugando afuera tienen una autoestima más alta, mejores calificaciones y mejores resultados de aprendizaje.

Para preparar a los niños para el clima frío, vístalos con capas de ropa liviana y cálida. Una buena regla general es vestirlos con una capa más de ropa de la que usaría un adulto en las mismas condiciones. No olvide un abrigo resistente al viento; botas calientes y secas; guantes; una bufanda y un gorro.

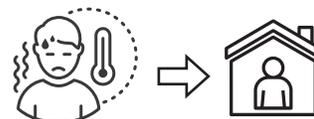
¿Cuáles son las mejores formas de evitar los resfriados?



La forma principal de evitar los resfriados es lavarse las manos. Enséñeles a los niños a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.



También puede enseñarles a toser y estornudar en el pliegue del codo o en un pañuelo de papel. Asegúrese de que desechen el pañuelo en la basura y luego se laven las manos.



Mantenga a sus niños en casa si están enfermos. Esto ayudará a prevenir que otros niños se enfermen.

Para obtener más información

"Consejos para mantener abrigados a los niños durante todo el invierno": *Academia Americana de Pediatría*
<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Winter-Safety.aspx>

"Jugar afuera en invierno puede ayudar a prevenir los resfriados y las gripes": *Richmond Mom*
<https://richmondmom.com/2012/01/07/playing-outdoors-in-winter-can-help-prevent-colds-and-flu/>

Recursos sobre los resfriados para escuelas y centros de cuidado infantil: *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (cartas a los padres, kit de herramientas para enseñar a los niños sobre la gripe)*
<https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/print/print-schools-childcare.htm>



"¿Es COVID-19 o es una gripe?": *Departamento de Salud del Estado de Washington*
<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/IsItCOVID-19-Spanish.pdf>