

Jugar al aire libre en el clima del Noroeste

Vivir en el Noroeste del Pacífico significa vivir con la lluvia. ¡Incluso cuando llueve, las niñas y niños necesitan salir a jugar!

Las enfermedades son causadas por gérmenes (como los virus), no por traer la ropa mojada o por las temperaturas frías. **Las niñas y niños no se enferman por la lluvia o por el frío.** De hecho, jugar al aire libre es una gran forma de mantenerse saludable al hacer ejercicio.



La ropa mojada puede ser incómoda, así que use ropa adecuada de acuerdo al clima.



- **Las botas de lluvia** protegen los pies de los charcos.
- **Los abrigos o trajes completos impermeables** mantienen la ropa seca.
- **Los gorros y usar varias capas de ropa** ayudan a las niñas y niños a mantenerse abrigados.
- **Traiga ropa extra** por si acaso.

Jugar al aire libre es divertido y ayuda a las niñas y niños a aprender y crecer.

- Anime a las niñas y niños a saltar y chapotear en los charcos.
- Hablen sobre los paisajes, los colores y los animales que ven, los sonidos que escuchan y las cosas que huelen o sienten cuando están al aire libre. La naturaleza es una gran maestra.
- Trepar, correr y saltar son grandes formas de hacer ejercicio, promover el desarrollo y aprender nuevas habilidades – ¡llueva o no!



Imagen de Freepik.com



Una nota para las guarderías infantiles y centros de aprendizaje temprano: el Código Administrativo de Washington (WAC) 110-300-0360 requiere que los programas de guarderías infantiles proporcionen tiempo para jugar al aire libre para todas las niñas y niños en sus programas.