

El frío y los niños: algunas precauciones a tomar

Jugar afuera es importante para los niños, ¡incluso cuando hace frío!
Sin embargo, hay que estar atentos.

¿Cómo proteger a los niños del frío?

- Limitar el tiempo que se pasa al aire libre cuando la temperatura es inferior a -15 °C, incluso si el tiempo está tranquilo
- Evitar salir si la temperatura percibida es de -27 °C o menos
- Poner varias capas de ropa
- Cubrir bien la cabeza, la cara, las manos y los pies:
 - Poner un gorro, incluso con un abrigo con capucha
 - Preferiblemente usar las manoplas en lugar de los guantes
 - Preferiblemente los cuellos térmicos en lugar de las bufandas (ya que estos pueden apretar el cuello)
- Evitar el algodón sobre la piel (retiene la humedad)
- Cambiar la ropa húmeda o mojada
- Para saber si el niño está cómodo, asegurarse de que sus manos y mejillas estén tibias
- Tomar pausas en el interior para calentarse

Congelación

Partes del cuerpo más expuestas al frío: orejas, mejillas, nariz, mentón, dedos de las manos y de los pies



¿Qué hacer en caso de congelación?

- No frotar la piel
- Ir a un lugar con calefacción
- Quitar la ropa húmeda
- Calentar la parte afectada con las manos, debajo de los brazos (axilas) o con agua tibia (no caliente)

Llamar al 811 o consultar a un
profesional de la salud

Hipotermia:

El cuerpo se enfría demasiado

Signos

○ Escalofríos continuos

○ Piel fría y pálida

○ Debilidad, dificultad para hablar, confusión, o dejar de temblar

○ Pérdida de conciencia

¿Qué hacer en caso de hipotermia?

Llamar al 911 e ir a un lugar con calefacción
mientras se espera

Algunos consejos para los más pequeños

- Cubrir el coche con un forro de plástico para bloquear el viento frío.
- Si se usa un canguro para bebé, asegurarse de que los pies y las manos estén bien cubiertos.

Jugar con seguridad

- Jugar lejos de zonas con agua.
- Mantenerse lejos de las máquinas quitanieve.
- No construir murallas o túneles sin la supervisión de un adulto.
- No poner objetos de metal en la boca o sobre la lengua.

Algunos peligros no vienen del frío,
sino de los recursos utilizados para
calentarse

Atención al monóxido de carbono: un gas invisible, sin olor y mortal

- Nunca utilizar en el interior de la casa aparatos diseñados para el exterior (por ejemplo: asador, parrillas y otros aparatos a gas o aceite)
- Asegurarse de que el tubo de escape esté despejado y no dejar nunca a un niño solo en un carro encendido.
- En caso de corte de electricidad y frío, llamar al 211 para encontrar un lugar cálido cerca de usted

Herramienta para padres y centros para jóvenes.

Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026