

Entendiendo el clima



Sensación térmica

- 30° es **frío** y generalmente incómodo
- 15° a 30° es **frío**
- 0° a 15° es **muy frío**
- -15° a 0° es un **frío intenso con riesgo** *significante de congelación*
- -15° a -60° es **extremadamente frío** y es probable la congelación.
- -60° es **gélido** y la piel expuesta se congelará en 1 minuto.

Índice de calor



- 80° *o por debajo se considera cómodo*
- 90° *comienza a sentirse incómodo*
- 100° *incómodo* y puede ser peligroso.
- 110° *se considera peligroso*

***Todas las temperaturas están en grados Fahrenheit

Monitoreo del clima para el cuidado de niños



El clima cambiante hace necesario que los proveedores de cuidado infantil monitoreen esos cambios a lo largo del día. Al planificar el tiempo de juego diario o las excursiones, la seguridad climática es una parte importante de la rutina de la vida diaria del proveedor de cuidado infantil. El monitoreo del clima es una parte esencial para abordar las necesidades de salud y seguridad de los niños que están bajo el cuidado de proveedores.

Use esta tabla y los enlaces a continuación para ayudar a planificar un tiempo diario seguro al aire libre.

Gráfica del factor de sensación térmica (en Fahrenheit)										
Velocidad del viento en mph										
Temperatura del aire		Calmado	5	10	15	20	25	30	35	40
	40	40	36	34	32	30	29	28	28	27
	30	30	25	21	19	17	16	15	14	13
	20	20	13	9	6	4	3	1	0	-1
	10	10	1	-4	-7	-9	-11	-12	-14	-15
	0	0	-11	-16	-19	-22	-24	-26	-27	-29
	-10	-10	-22	-28	-32	-35	-37	-39	-41	-43

Cómodo para jugar al aire libre

Precaución

Peligro

Gráfica de índice de calor (en Fahrenheit %)														
Humedad relativa (Porcentaje)														
Temperatura del aire (F)		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
	84	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
	90	91	93	95	97	100	103	105	109	113	117	122	127	132
	94	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135			
	100	109	114	118	124	129	130							
	104	119	124	131	137									

Sitios web:

Calidad del aire de Air Now (buscar por código postal) <https://www.airnow.gov>

Índice de Sensación Térmica/Calor del Servicio Meteorológico Nacional <https://www.weather.gov/ctp/ChillHeat>

Cuidando a Nuestros Niños, Centro Nacional de Recursos para la Salud y la Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana,

4^a Ed. nrckids.org/CFOC

Monitoreo del clima para el cuidado de niños

BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- Son incapaces de decirle si tienen demasiado calor o frío.
- NO usar protector solar en bebés menores de 6 meses. Mantenga a los bebés alejados de la luz solar directa y haga que permanezcan en la sombra. Limite la cantidad de tiempo al aire libre.
- A los bebés mayores de 6 meses de edad y los niños pequeños aplicar protector solar en todas las áreas expuestas evitando los ojos.
- En los meses más fríos, empalme de ropa a los bebés para mantenerlos calientes.
- Tolerarán períodos más cortos de juego al aire libre.

NIÑOS PEQUEÑOS

- Recuérdeles a los niños que tomen descansos y beban agua.
- Pueden insistir en que no tienen demasiado frío o calor porque están disfrutando del tiempo de juego.

NIÑOS MAYORES

- Necesita ser firme para que usen ropa adecuada para el clima.
- Pueden resistirse a la aplicación de protector solar y tomar agua.



Condición VERDE

Los niños pueden jugar al aire libre y estar cómodos. Esté atento a las señales de que los niños se sienten incómodos mientras juegan. Use precauciones con respecto a la ropa, el protector solar y las bebidas para todos los grupos de edad.



Condición AMARILLA

Tenga cuidado y observe de cerca a los niños para detectar signos de demasiado calor o frío mientras están al aire libre. Siga también las instrucciones en estado verde.



Condición ROJO

Los bebés/niños pequeños y los niños no deben jugar al aire libre debido a los riesgos para la salud. Los niños mayores pueden jugar al aire libre por un tiempo limitado con las precauciones adecuadas.

- ¿Qué vestimenta, bebidas y protecciones son apropiadas?
 - Vista a los niños para mantener una temperatura corporal cómoda (meses cálidos: algodón liviano; meses fríos: empalmar ropa).
 - Tomar agua ayuda al cuerpo a mantener una temperatura cómoda. El agua debe estar siempre disponible en el interior o al aire libre.
 - El uso de protector solar es importante para los niños y bebés mayores de seis meses. Use un protector solar etiquetado como **SPF-15 o superior**. Busque protector solar con **protección UVA y UVB**. El protector solar debe volver a aplicarse cada 2 horas. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta del producto de protección solar.
 - Las áreas de juego sombreadas protegen a los niños del sol. Asegúrese de tener sombra disponible en su área de juegos al aire libre.

El pronóstico del tiempo puede ser confuso a menos que conozca la terminología:

- **Advertencia de ventisca:** Habrá nieve y vientos fuertes que producirán una nieve cegadora, corrientes fuertes y sensación térmica que amenaza la vida. Busque refugio de inmediato.
- **Advertencia sobre el índice de calor:** Qué tan caliente se siente el cuerpo cuando se combinan la temperatura del aire (en grados Fahrenheit) y la humedad relativa.
- **Humedad relativa:** El porcentaje de humedad en el aire.
- **Temperatura:** La temperatura del aire en grados Fahrenheit.
- **Viento:** La velocidad del viento en millas por hora.
- **Advertencia de sensación térmica:** Habrá temperaturas bajo cero con vientos moderados a fuertes que pueden causar hipotermia y un gran peligro para las personas, las mascotas y el ganado.
- **Aviso de clima invernal:** Las condiciones climáticas pueden causar inconvenientes significativos y pueden ser peligrosas. Si se tiene precaución, estas situaciones no deben poner en peligro la vida.
- **Advertencia de tormenta invernal:** Las condiciones invernales severas han comenzado en su área.
- **Alerta de tormenta invernal:** Es posible que se produzcan condiciones invernales severas, fuertes nevadas y hielo.



www.iowaccrr.org

855-244-5301