

MANTENIENDO A LOS NIÑOS FRESCOS

Información para padres, cuidadores y educadores de la primera infancia



¿QUÉ ES EL CALOR EXTREMO?

Cuando las temperaturas superan los 90°F durante el día y los 78°F por la noche, especialmente cuando también es **húmedo** o **dura más de un día**. Puede resultar incómodo permanecer en casa y, a veces, peligroso realizar actividades al aire libre.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER A LOS NIÑOS?

El calor extremo afecta a los bebés y a los niños pequeños de forma diferente que a los adultos, ya que sus **pequeños cuerpos se calientan más rápidamente** y **sudan menos**. Dependen de los adultos para detectar signos de enfermedad por calor y mantenerlos frescos e hidratados.

ANTES DE UN DÍA CALUROSO

RECOGER PROVISIONES



- ☐ Mucha **agua fresca** y **jugos de fruta (bajos en azúcar)**
- ☐ Cubos y bolsas de **hielo**
- ☐ **Nebulizadores**, pulverizadores y toallas húmedas
- ☐ **Alimentos fríos** como paletas, sandía, pepino y bayas
- ☐ **Crema protectora solar** (SPF 30+)

PREPARAR LA INSTALACIÓN



- ☐ Instale y pruebe **acondicionadores de aire y ventiladores**
- ☐ **Cubra las ventanas** con cortinas, persianas, toallas o papel de aluminio para bloquear la luz solar
- ☐ **Proporcione sombra** a las zonas de juego al aire libre (por ejemplo, carpas, sombrillas)
- ☐ **Cargue los dispositivos** y piense en **fuentes de alimentación de reserva**

CONTACTAR CON LAS FAMILIAS

Para educadores de la primera infancia

- ☐ Viste a los niños con **ropa holgada y ligera** y aplícales **protección solar**
- ☐ Guarde más **leche humana** o **de fórmula** para los bebés
- ☐ Mantenga los **medicamentos** (por ejemplo, inhaladores, insulina, EpiPens) listos y fríos

PLANIFICAR ACTIVIDADES REFRESCANTES



- ☐ **Comidas** que no requieren horno ni estufa
- ☐ Actividades al aire libre en las horas **más frescas** (antes de las 10 am, después de las 4 pm)
- ☐ Juegos de interior, artesanía, juegos acuáticos y otros juegos **no agotadores**

COMPROBAR LOS RECURSOS



- ☐ **Visite [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)** para consultar el mapa más reciente de piscinas públicas, zonas de juegos acuáticos, centros de refrigeración BCYF, bibliotecas públicas y carpas de nebulización
- ☐ **Suscribase a las Alertas de Emergencia de Boston** para recibir notificaciones sobre emergencias por calor extremo y otros fenómenos meteorológicos
- ☐ **Llame al 311** para solicitar servicios municipales no urgentes durante una ola de calor

MANTENIENDO A LOS NIÑOS FRESCOS

Información para padres, cuidadores y educadores de la primera infancia



Es importante comprobar la **TEMPERATURA**, la **HUMEDAD** (el Índice de Calor) y la **CALIDAD DEL AIRE** antes de salir al exterior. La humedad puede hacer que parezca que **hace más calor del que hace** porque el sudor no se evapora fácilmente, lo que dificulta el enfriamiento. **El calor y la mala calidad del aire** también pueden aumentar los riesgos para la salud **de los niños con asma**.

TEMPERATURA	HUMEDAD RELATIVA		
	BAJA (40% - 50%)	MEDIA (50% - 90%)	ALTA (90% - 100%)
BAJA (80°F - 85°F)	SEGURO (Índice de calor inferior a 80°)		
MEDIA (85°F - 95°F)	RIESGOSO (Índice de calor entre 90° - 100°)		
ALTA (above 95°F)	PELIGROSO (Índice de calor superior a 100°)		

ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE (AQI)	MENOS DE 100	MÁS DE 100
	Es seguro estar fuera	Limite la actividad al aire libre, utilice un purificador de aire

DURANTE UN DÍA CALUROSO

Cuando es

SEGURO

- ☐ Busque sombra si juega al aire libre (por ejemplo, árboles)
- ☐ Manténgase hidratado, evitando las bebidas azucaradas
- ☐ Proteja la piel con ropa cubierta y transpirable, crema solar y sombreros
- ☐ Observe si los niños se sienten incómodos mientras juegan

Cuando es

RIESGOSO

- ☐ Limite el tiempo al aire libre a las horas más frescas (antes de las 10 am, después de las 4 pm)
- ☐ Proteja la piel con ropa transpirable, crema solar y sombreros
- ☐ Manténgase hidratado y mantenga la piel fresca con nebulizadores y toallas húmedas
- ☐ Evite las actividades extenuantes y lleve calzado en superficies exteriores calientes

Cuando es

PELIGROSO

- ☐ Quédese en casa, usando aire acondicionado (o un ventilador con un cuenco de hielo si la temperatura es inferior a 90 °F).
- ☐ Bloquee la luz solar con cortinas, persianas, toallas o papel de aluminio
- ☐ Manténgase hidratado y mantenga la piel fresca con nebulizadores y toallas húmedas
- ☐ Esté atento a los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD POR CALOR EN LOS NIÑOS

- Más irritable de lo habitual
- Confusión, mareos o fatiga
- Sudoración excesiva o llanto sin lágrimas
- Debilidad o calambres musculares
- Frecuencia cardíaca acelerada o dificultad para respirar

CUIDADO DE LOS BEBÉS

Los bebés necesitan cuidados especiales con el calor. Manténgalos alejados de la luz solar directa, ofrézcales más leche humana o de fórmula para hidratarlos y refrésqueles la piel con una toallita húmeda (sobre todo mientras se alimentan).