

The LiiNK Project®

Información Sobre el Clima & Respuestas a Preguntas Comunes

Las escuelas LiiNK tienen cuatro descansos fuera de 15 minutos cada uno todos los días, siempre que sea seguro hacerlo.

¿Cuáles son los beneficios de estar afuera en diferentes condiciones del tiempo y temperaturas exteriores?

- Mejora del sistema inmunológico (mejor capacidad de combatir patógenos externos e internos)
- Aumenta la producción natural de la hormona D3 que proviene del sol.
- La vitamina D3 aumenta la función del sistema inmunológico y previene la capacidad de atacar al cuerpo a las enfermedades agudas tales como bronquitis, resfríos, gripe, dolor en las articulaciones, dolores de cabeza y, que, con el tiempo, puedan convertirse en enfermedades crónicas como asma, artritis y migrañas.
- Ayuda a volverse más relajado y menos estresado a través de una respuesta parasimpática.
- Ayuda a mejorar la función cognitiva
- Ayuda a mejorar el bienestar emocional
- Ayuda a que sea más fuerte y resistente

¿Por qué los niños salen afuera durante el invierno cuando está bajo cero o durante el verano en los días calurosos?

- El CDC y el Servicio Meteorológico Nacional han determinado que es seguro estar afuera durante 20 minutos o menos en temperaturas que oscilan entre 13 ° F (con factor de la sensación térmica incluida) a 103 ° F (humedad y ozono incluidos).
- Las investigaciones muestran que los niños pueden estar al aire libre sin ropa adicional en esas temperaturas más bajas y no desarrollarán quemaduras por congelación u otros problemas dañinos de la piel (las pautas establecidas por LiiNK sugieren que los niños se abriguen).
- Los órganos del cuerpo (digestivo, riñones, respiración, corazón) aprenden a adaptarse a diferentes condiciones.

¿No se enfermarán los niños?

- El sistema inmunológico de los niños se vuelve más frágil y sensible como resultado de un tiempo al aire libre limitado.
- Con cuatro espacios de 15 minutos diarios, el sistema inmunológico de los niños se fortalece.
- El clima frío no causa las enfermedades a las cuales los niños sucumben.
- Los niños se enferman cuando su sistema inmunológico no está lo suficiente sano para combatir la bacteria y los gérmenes con los cuales entran en contacto.

¿Qué pasa si mi niño está enfermo?

- Si su hijo tiene fiebre, no deberá estar en la escuela.
- Si su hijo está superando una enfermedad, siga las políticas de la escuela en cuanto a las notas del médico o de los padres para que el niño permanezca adentro. Si es posible hacerlo.
- Si su hijo todavía está enfermo con congestión nasal, del pecho o pulmonar y hay temperaturas extremas, de nuevo, siga las políticas de la escuela para permanecer adentro.

¿Cómo me puedo asegurar de que mi hijo esté preparado para los recesos?

- Como regla general vista a su niño como si fuera a caminar a la escuela.
- Durante los meses fríos, si es posible, por favor envíe a su hijo con chamarra, guantes, y protección para su cabeza que cubra las orejas.
- Si es posible envíe una botella de agua con su hijo para que se mantenga hidratado.

¿Cuándo es que los niños tienen receso adentro?

- Cuando no es seguro estar afuera (<13°F o >103° F)
- Cuando esta tronando o relampagueando
- Cuando está lloviendo muy fuerte y el patio de recreo no es seguro.

Me gustaría aprender más. ¿Cuáles son algunos recursos útiles?

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades
- Servicio Meteorológico Nacional
- [Lineamientos Climatológicos de LiiNK](#)
- Portal para Padres de LiiNK
- Richard Louv: “Nature-Deficit Disorder”