



Pasaporte de Parques GO PLAY! BOLETÍN MENSUAL

POSTE DEL PROGRAMA GO PLAY! EN BRIDGEPORT, CT

Visitas a los Parques en el Invierno: Consejos para su Disfrute y Seguridad

por Anna E. Greer, PhD (greera@sacredheart.edu)

¿CÓMO PUEDO OBTENER UN PASAPORTE GO PLAY!?

Descarga gratuita en la página web del proyecto:
<http://goplaypassport.weebly.com>
 o recoja uno en cualquier biblioteca de Bridgeport, CT.

Una gran cosa acerca de los parques es que te dan la oportunidad de mantenerse activos al aire libre donde se puede disfrutar de la belleza natural de sus alrededores. El clima frío puede hacer que la gente a veces deje de visitar los parques al aire libre. Usted no tiene que dejar que el frío le impida disfrutar de los parques o del Programa de Pasaporte GO PLAY! Estos son algunos consejos de seguridad para visitar los parques durante el invierno.

1. **Preste atención a las condiciones climáticas:** Antes de salir, revise la previsión del tiempo para el tiempo en que estará fuera. La temperatura, el viento y la humedad, junto con la cantidad de tiempo que usted estará fuera, son consideraciones importantes en la planificación de una visita al parque durante el clima frío.
2. **Vístase en capas:** Vístase con varias capas de ropa que se puedan quitar o poner según sea necesario.
3. **Protéjase la cabeza, las manos, los pies y las orejas:** Cuando hace frío, el flujo sanguíneo se concentra en el núcleo de su cuerpo, dejando la cabeza, las manos y los pies vulnerables. Considere llevar sombrero o gorro, guantes y calcetines térmicos.
4. **Considere el uso de zapatos con tracción:** Elija calzado con suficiente tracción en la suela para evitar caídas, especialmente si hay hielo o nieve.
5. **No se olvide de la protección solar:** Es tan fácil quemarse con el sol en invierno como en verano. Use un protector solar que bloquee los rayos UVA y UVB y un bálsamo labial que contenga protector solar también.
6. **Beba líquidos en abundancia:** Es posible deshidratarse tanto con frío como con calor a causa de la sudoración, la respiración, y el viento tan seco del invierno, pero puede ser más difícil de notar durante el tiempo frío. Beba agua antes y durante su visita al parque, especialmente si usted planea hacer ejercicio mientras está allí.