



ARTÍCULO PARA PADRES 27

Cómo abrigar a los niños en invierno

Ahora que ya está pasando el verano es probable que sientas que empiezas a sacar del fondo del armario las chaquetas y las bufandas de toda la familia. Quizá no se pongan esta ropa aún porque el calor todavía se presenta, pero está bien tenerlas a mano para los días que haga más frío. Poco a poco y durante el otoño empezaremos a notar que el frío va llegando, hasta que llegue del todo a nuestras vidas en invierno.

Durante el invierno es un poco difícil saber cómo abrigar a los niños puesto que hace bastante frío y no sabemos cómo estarán más cómodos. ¿Pasarán frío? ¿Pasarán calor? Es la gran incógnita que debemos plantearnos para que nuestros hijos no se constipen ni pasen demasiado frío, ¡ni demasiado calor! **Así que hoy quiero hablarte sobre cómo abrigar a los niños en invierno.**

Mejor con capas

Los niños en invierno corren mucho, más que nosotros los adultos. Tienen energía y la gastan tanto en el colegio como en casa. Mi abuela lo decía, mi madre lo dice y yo también lo creo: **los niños no pasan el mismo frío que nosotros.** Será por su energía y quizá por toda su vitalidad, pero los niños pueden disfrutar mejor del invierno sin tener que pasar más frío de la cuenta.

Lo ideal es que los pequeños estén abrigados por capas, es decir, abrigados con una camiseta interior (que realmente le abrigue), con otra extra si hace mucho frío, con el jersey de invierno y con una chaqueta para salir a la calle. Para la zona inferior del cuerpo unos pantalones calientes y unos calcetines tendría que ser suficiente, pero si hace mucho frío, lo ideal es optar por unos cancanes para poner debajo de los pantalones.

Y por supuesto, **los pies son muy importantes.** Además de que tengan un calzado cómodo, lo ideal es que puedan contar con unos calcetines que les abriguen y puedan refugiar a los pies del frío.

Por Maria Jose Roldan (Madres hoy)