



¡Vestirnos en capas!

CAPA BASE

Ajustado

Más pegado

Absorbe el sudor para mantenernos secos



CAPA MEDIA

¡Te mantiene caliente!

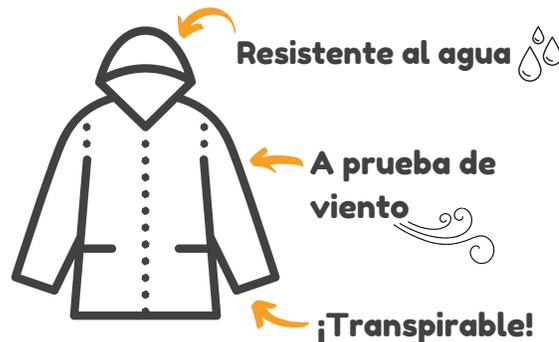
Aislante

Forro polar y lana, ¡como un peluche!



CAPA EXTERNA

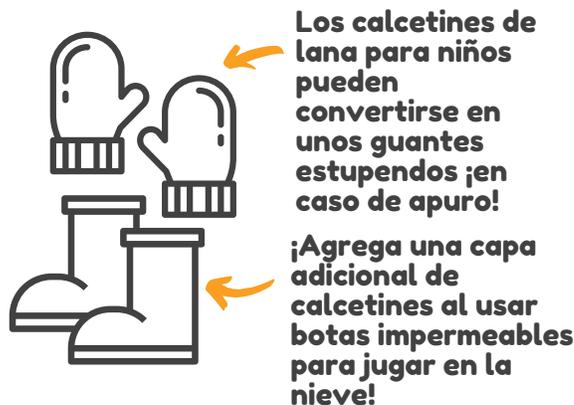
Te protege del clima



MANOS Y PIES

Los calcetines de lana o sintéticos son mejores que el algodón.

Usa calcetines de lana para adultos como una capa adicional para poder estirar sobre los dedos de manos y pies fríos.



¡No olvides el gorro!



Las aventuras de invierno pueden ser más cortas y terminar antes que las de verano, ¡pero valen la pena!

¡10 minutos al aire libre pueden aumentar los niveles de serotonina, la producción de vitamina D, la inmunidad y aliviar el estrés! Así que sal, abraza la temporada y siéntete mejor una vez que lo hagas.

Para Bebés

Los bebés tienden necesitar una capa más de lo que tu usas.



Revisa la parte de atrás del cuello del bebé para ver qué tan tibio/frío está. ¡Cubre con una manta o quítale el gorro para ajustar la temperatura!



¡Un portabebés cuenta como capa y puede mantener al bebé muy calentito!



Consejos

- **¡Lleva ropa extra!**
¡Y lleva más de lo previsto!
¡Los cambios rápidos de las prendas mojadas o sucias mantienen a todos contentos durante más tiempo!
- **¡Chocolate caliente para la victoria!**
¡Beber un termo de chocolate caliente o té es una forma rápida de calentarnos rápidamente!
- **Calentadores de manos instantáneos**
Guárdalos en tus bolsillos para calentar las manos y los pies. Las manos y los pies se enfrían primero, ¡verifícalos con frecuencia!