



## ¡VÍSTETE PARA EL INVIERNO!

Canadá tiene condiciones climáticas extremas. Los inviernos son muy fríos y la congelación (*frostbite*) puede suceder en minutos. Estar expuesto al frío puede ser peligroso, o hasta mortal.

- La ropa debe protegerte del frío y del viento.
- Protégete la cabeza, los pies, las manos y la cara.
- Cúbrete la cabeza. Hasta 40 por ciento de calor corporal puede perderse cuando la cabeza está expuesta al frío.
- El calzado debe ser térmico para protegerte del frío y de la humedad.
- Usa varias capas de ropa; usa ropa que sea resistente al agua (impermeable).



[www.swissask.ca](http://www.swissask.ca)

## CONTÁCTANOS PARA MÁS INFORMACIÓN:

EAST CENTRAL NEWCOMER WELCOME CENTRE  
YORKTON

(306) 783-2777

THE HUMBOLDT REGIONAL NEWCOMER CENTRE

(306) 682-4277

MOOSE JAW MULTICULTURAL COUNCIL

(306) 693-4677

PRINCE ALBERT YWCA

(306) 763-0736

REGINA OPEN DOOR SOCIETY

(306) 352-3500

SASKATOON OPEN DOOR SOCIETY

(306) 653-4464

SOUTHEAST NEWCOMER SERVICES

ESTEVAN

(306) 637-4920

SOUTHWEST NEWCOMER WELCOME CENTRE

SWIFT CURRENT

(306) 778-6262



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

# ¿Cómo vestirse en el INVIERNO?

Spanish/Español



## CABEZA

Un gorro o sombrero de invierno para cubrirte los oídos es muy importante. ¡Se pierde mucho calor de la cabeza! Los oídos se enfrían rápidamente.



## MANOS

Los guantes (*gloves*) o mitones (*mitts*) te protegen del frío y de la humedad. Los mitones mantienen las manos más calientes ya que los dedos están juntos y producen calor. Los guantes también funcionan si son térmicos (forrados por dentro) y son resistentes al agua por fuera. Para niños, la mejor opción son los mitones resistentes al agua y térmicos. Los mitones de talla un poco más grande pueden usarse encima de los guantes. Asegúrate de tener mitones y guantes adicionales en el carro, en la casa o en la mochila.



## CUERPO

¡Es importante tener una chaqueta o abrigo de invierno!

Busca una chaqueta o abrigo que:

- Tenga una capa resistente al viento
- Esté forrada de *fleece*, o forrada de lana y acrílico (¡es lo más caliente!)
- Tenga una capucha (*hood*) para protegerte del viento y del frío



## CARA

Usa una bufanda para protegerte la barbilla, los labios y las mejillas. La cara es extremadamente susceptible a la congelación.



## PIES

Las botas de invierno mantienen los pies calientes y secos.

Busca botas que sean:

- Resistentes al agua
- Gruesas y con suela antideslizante
- Térmicas, es decir forradas de *fleece* o de otro material caliente, anchas y de tacón bajo
- Lo suficientemente grandes para usar 2 pares de calcetas



## ¡USA VARIAS CAPAS DE ROPA!

La mejor forma de mantenerte bien abrigado(a) es usando varias capas de ropa. Cuando hace mucho frío, 3 o más capas bajo la ropa (camiseta y mallas o ropa interior de invierno), además de camisetas de mangas largas y/o suéteres, y pantalones te mantendrán caliente. El algodón absorbe la humedad (sudor). En lugar de usar algodón, usa acrílico, *fleece*, lana y algodón con acrílico. Usa dos pares de calcetas –de lana o algún otro material combinado con lana si es posible.

Es muy importante que estés preparado(a) y vestido(a) apropiadamente para el frío todos los días. Si te es difícil encontrar ropa de invierno, por favor habla con la escuela o con los Trabajadores Escolares de Establecimiento (SWIS). Ellos pueden guiarte para que obtengas los recursos adecuados.