

FAMILIES DOWNTOWN NAPTIME SESSIONS
PENDANT LA SIESTE FAMILLES CENTRE-VILLE

PRÉPARATION DES ENFANTS POUR L'HIVER À MONTRÉAL



PREPARING CHILDREN FOR WINTER IN MONTREAL

Information générale | General Information

L'hiver commence vers la mi-octobre et dure jusqu'à la mi-avril. Les mois les plus froids sont décembre-février, avec des températures qui peuvent descendre jusqu'à -20°C !

Winter starts around mid-october and lasts until mid-april. The coldest months are December-February, with temperatures that can go down to -20C !

1) L'importance de sortir | The Importance of Going Outside

- Rester actif
- Trouble affectif saisonnier (TAS)
- Cela peut être amusant !

- Staying active
- Seasonal affective disorder (SAD)
- It can actually be fun!

2) Vêtements et équipement | Clothing and Equipment

Il est important de rester au chaud et au sec ! Si tu cherches des articles moins chers ou usagés, essaie la YWCA, Value Village, le marché Facebook, Renaissance, les groupes de parents, le Dispensaire Diététique de Montréal.

Voici quelques articles essentiels pour vous aider à démarrer :

- Portez plusieurs couches
- Un long manteau avec une capuche en fourrure
- Bottes chaudes et imperméables, pas trop serrées
- Des moufles plutôt que des gants
- Un chapeau épais couvrant les oreilles, avec une sangle pour les enfants
- Echarpe épaisse / cache-cou pour les enfants
- Pantalon de neige / combinaison de neige pour enfants / grenouillère pour bébés
- Écharpe de portage ou porte-bébé avec une extension de manteau
- Cales/crampons pour les bottes pour une meilleure stabilité
- Bébé n'a pas besoin d'autant de couches lorsqu'il est porté

Pour les poussettes :

- Bonne housse de pluie qui ne craque pas dans le froid
- Couverture (nid d'ange)
- Roues avant robustes
- privilégier les bambins en poussette et leurs petits frères/soeurs portés-es

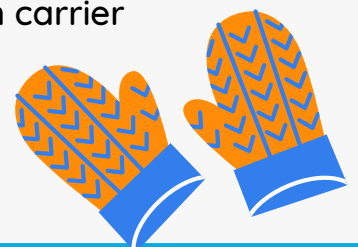
It's important to keep warm and dry! If you are looking for less expensive or used items try the YWCA, Value Village, Facebook market, Renaissance, parents groups, the Montreal Diet Dispensary.

Here are some essential items to get you started :

- Wear layers
- Long coat with fur hood
- Warm and waterproof boots, not too tight
- Mittens rather than gloves
- Thick hat covering ears, with strap for kids
- Thick scarf / neck warmer for kids
- Snow pants / snow suit for kids / onesie for babies
- Carrying scarf or baby carrier with a coat extension
- Cleats/crampons for boots for better stability while carrying child
- Baby doesn't need as many layers when carried

For strollers :

- Good rain cover that doesn't crack in the cold
- Cover (baby cocoons)
- Sturdy front wheels
- Allow stroller for toddler and baby brother/sister in carrier



3) Sécurité : Prévenir l'hypothermie et les engelures Safety: Preventing hypothermia and frostbite

- Assurez-vous régulièrement que votre bébé va bien en lui touchant les mains et les oreilles et en surveillant les indices (pleurs...).
 - S'il a trop froid : ne le frottez pas mais allez-y peau contre peau.
 - En cas de poussée dentaire : essuyez souvent le visage et gardez-le aussi sec que possible.
 - Mieux vaut une température d'environ -15°C et un froid sec/absence de vent.
 - Consultez les prévisions météorologiques avant de sortir pour connaître le facteur de refroidissement éolien.
 - Restez actif à l'extérieur et faites des pauses dans un endroit chaud ou à l'abri du vent.
- Make sure baby is all right regularly by touching hands and ears, and watching for clues (crying...)
 - If gets too cold: don't rub but go skin to skin
 - If teething: wipe face often and keep as dry as possible
 - Better when around -15C and dry cold/no wind
 - Check weather forecast before going out for wind chill factor
 - Stay active when outside and take breaks somewhere warm or out of the wind.

4) Conseils et astuces | Tips and tricks

- Gardez toujours suffisamment de médicaments (Tylenol...) à la maison pour ne pas avoir à sortir en cas de tempête de neige.
 - Pour les nouveaux arrivants : adaptation en 3 phases. Cela peut être difficile au début et cela prendra un certain temps, mais en général, vous passez par ces étapes normales
 - Appréhension, peur
 - Familiarisation et compréhension
 - Domestication
 - Prenez le temps d'apprécier la beauté de l'hiver, les paysages enneigés, et jouez un peu dehors avec les enfants tous les jours.
- Always keep enough medications (Tylenol...) at home so you don't have to go out in a snowstorm
 - For newcomers: adaptation in 3 phases. It might be difficult at the beginning and it will take some time, but usually you go through those normal stages
 - Apprehension, fear
 - Familiarisation and comprehension
 - Domestication
 - Take the time to appreciate the beauty of winter, the snowy landscapes, and play with the kids a little outside everyday

RESO - La ville souterraine de Montréal au cœur de Peter-McGill :

- Complexes interconnectés, en surface et sous terre, reliés par un réseau piétonnier de plus de 33 km sous le centre-ville
- 7 stations de métro, des centres d'art, des restaurants, des boutiques, des universités, des cinémas, des immeubles d'appartements et de bureaux, 2 gares ferroviaires, une gare routière régionale, une patinoire intérieure.
- Permet de se déplacer à l'abri lorsque l'on est en ville pour faire du shopping, etc.

À la maison :

- Gardez la chaleur et économisez de l'argent en isolant les fenêtres et les portes contre les courants d'air. Vous pouvez vous procurer la pellicule plastique pour couvrir vos fenêtres dans n'importe quelle quincaillerie.
- N'éteignez jamais votre chauffage lorsque vous quittez votre appartement ou votre maison - vos tuyaux pourraient geler et éclater.
- Prenez beaucoup de couvertures ! Vous pouvez mettre les bébés dans un sac de couchage.

RESO - Montreal's underground city in the heart of Peter-McGill :

- Interconnected complexes, above and below ground connected by pedestrian network of over 33 km beneath downtown
- 7 metro stations, art centers, restaurants, boutiques, universities, movie theaters, apartment and office buildings, 2 train stations, regional bus terminal, indoor ice rink
- Allows for sheltered travel when downtown for shopping etc

At home:

- Keep warmer and save money by insulating windows and doors against drafts. You can get the plastic film to cover your windows at any hardware store
- Never turn your heat off when you leave your apartment or house - this could cause your pipes to freeze and burst
- Get lots of blankets! You can put babies in a sleeping bag



Si vous avez une voiture :

- Faites attention aux horaires de déneigement - si vous voyez un panneau orange, vous devrez déplacer votre voiture ! Vous entendrez également des sons d'alarme forts (et très ennuyeux) dans la rue - c'est un autre rappel pour déplacer votre voiture avant que le camion de déneigement arrive (et que la dépanneuse enlève votre voiture)
- Avant de l'allumer : libérez le pot d'échappement de la neige. Si vous avez un garage, ouvrez la porte du garage pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone.
- Si vous êtes garé dans la rue, mettez votre voiture en marche et laissez-la pendant quelques minutes. Cela aidera à faire fondre la glace ou la neige et à la retirer plus facilement de votre voiture. Votre voiture peut également avoir besoin d'un moment pour se réchauffer avant que le moteur soit prêt.
- Assurez-vous d'avoir une bonne pelle, une brosse et un grattoir à glace. Enlevez toute la glace et la neige de vos fenêtres, des miroirs et du toit de votre voiture avant de partir !

If you have a car:

- Watch out for snow removal schedules - if you see an orange sign you will need to move your car! You will also hear loud (and very annoying) alarm sounds on the street - this is another reminder to move your car before the snow removal truck comes (and the tow truck removes your car)
- Before turning it on: free exhaust from snow. If you have a garage, open the garage door to prevent carbon monoxide poisoning
- If you are parked on the street, turn your car on and leave it for a few minutes. This will help melt ice or snow and make it easier to remove it from your car. Your car may also need a moment to warm up before the engine is ready
- Make sure to get a good shovel, a brush and an ice scraper. Remove all ice and snow from your windows, mirrors and the roof of your car before leaving!

