healthy AND READY TO learn
Children's Health Fund

Bienestar Mensual

Ideas y recursos que puede utilizar para apoyarse así mismo y a los niños en su vida.

DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

¡Un verano saludable, un verano feliz!

¡Hola familias!

El verano es una época ideal para disfrutar al aire libre, mantenerse activo y crear recuerdos saludables en familia. Unos cuantos hábitos sencillos pueden ayudar a los niños a mantenerse sanos y seguros durante todo el verano.

Mantenga a su familia sana este verano:

- **Beba agua con frecuencia**. Ofrezca agua a lo largo del día, especialmente cuando haga calor o después de jugar al aire libre.
- **Proteja la piel del sol**. Use protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior antes de salir. Vuelva a aplicarlo cada 2 horas y después de nadar o sudar.
- **Use ropa que proteja del sol.** Los sombreros, las gafas de sol y la ropa ligera ayudan a proteger a los niños del sol.
- **Descanse en la sombra**. Trate de jugar al aire libre por la mañana o al atardecer, cuando hace más fresco.
- **Elija refrigerios saludables para el verano.** La fruta fresca, el yogur, los palitos de queso y los vegetales cortados son excelentes opciones.
- **Manténgase activo todos los días.** Ande en bicicleta, juegue en el parque, baile, nadé o salga a caminar en familia.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lavarse las manos antes de comer y después de jugar al aire libre ayuda a evitar la propagación de gérmenes.

¿Sabía que...?

Los niños pueden deshidratarse más rápido que los adultos, especialmente cuando hace calor. ¡Anímalos a hacer pausas para beber agua antes de que digan que tienen sed!

Preescolar HRL

Aprender al aire libre

Los niños pequeños aprenden jugando y explorando el mundo que los rodea.

- Cuenten las flores, pájaros o mariposas durante un paseo.
- Hagan dibujos con tiza en la acera.
- Recojan hojas, piedras o ramas y hablen sobre sus colores y formas.
- Hagan burbujas y practiquen contar cuántas logran explotar.
- Lean un libro o cuento favorito bajo un árbol o a la sombra.

Rincón de Recursos Familiares

Formas sencillas de combatir el calor:

- Lleve una botella de agua al salir de casa.
- Consuma alimentos con alto contenido de agua, como sandía, fresas, pepinos y naranjas.
- Vista a los niños con ropa ligera y de colores claros.
- Nunca deje a un niño o a una mascota solos en un automóvil estacionado.
- Identifique los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor: mareos, dolor de cabeza, cansancio o náuseas. Si presenta alguno de estos síntomas, vaya a un lugar fresco y beba agua.

¿Sabía que...?

Cuando hace mucho calor, los toboganes, los columpios y las aceras pueden calentarse lo suficiente como para quemar la piel. Toque la superficie con la mano antes de permitir que los niños jueguen.