

Un verano feliz y saludable

Los meses de verano ofrecen a los niños muchas oportunidades para estar al aire libre, pasar tiempo con familiares y amigos y reponer su energía antes de comenzar el próximo curso escolar. Siga estos consejos para empezar bien el verano. Y no se pierda el cartón de bingo en con ideas divertidas para los niños.



Protéjase del calor.

Puede disfrutar del sol si se mantiene hidratado y se protege de los peligrosos rayos solares.

- Aplíquese protector solar con un mínimo de SPF 15 varias veces a lo largo del día
- Use prendas de vestir que cubran la piel o que tengan protección contra los rayos del sol
- Beba abundante agua: Use un frasco colorido para beber agua, así recordará que debe hidratarse durante el día

[Infórmese más sobre cómo protegerse del sol en el sitio web de los CDC.](#)



Manténgase activo.

Hay muchas formas de cuidar su salud física y mental durante el verano.

- Aprenda a practicar un deporte junto a sus amigos en el barrio o en un parque local
- Salga de paseo por el parque y cuente cuántos pasos dio
- Descansar es una parte importante de una rutina activa. Cree y siga un plan para dormir lo suficiente todas las noches

[Infórmese más sobre cómo mantenerse activo en el sitio web de los CDC.](#)



Prevenir las lesiones.

Tome medidas adicionales para que la seguridad sea lo principal fuera y dentro de su casa.

- Use casco si monta bicicletas, scooters, patinetas u otro artefacto sobre ruedas
- Obedezca siempre las señales de seguridad en los patios de juego y de atracciones
- Tome precauciones cuando viaje: Tenga a mano un kit de primeros auxilios, use el cinturón de seguridad y nunca deje a los niños ni a las mascotas encerrados en el auto cuando haya calor

[Infórmese más sobre cómo prevenir lesiones frecuentes en verano en el sitio web de Medicina Johns Hopkins.](#)



Medidas de seguridad en el agua y cerca del agua.

Cuando vaya a la playa, a un lago o a una piscina en verano, tenga presente la seguridad en el agua.

- Use un chaleco salvavidas cuando haga actividades acuáticas
- Tenga precaución al nadar: Tome clases de natación y solo nade en áreas designadas o supervisadas
- Tome una clase de medidas de seguridad en el agua y aprenda sobre CPR y qué hacer durante una emergencia en el agua

[Infórmese más sobre medidas de seguridad en el agua en el sitio web de la Cruz Roja Americana.](#)

Programar un chequeo de verano

¿Sabía usted que...? A medida que crecen, los niños y los adolescentes deben seguir las vacunas recomendadas por su médico. Este verano, haga una cita para un chequeo con el médico y asegúrese de que su hijo tenga las vacunas habituales y las requeridas para su edad. Durante la cita, también puede hablar con el médico sobre la salud física y mental general de su hijo y programar cualquier prueba necesaria. Un chequeo médico en el verano puede ayudar a tener buena salud todo el año.

Bingo de hábitos saludables para el verano



¡Ya llegó el verano! Esta temporada y siempre, es importante cuidar del cuerpo y la mente. ¿Puede seguir hábitos saludables y ganar el juego de bingo este verano?

B	I	N	G	O
 <p>Pruebe una re-ceta saludable nueva</p>	 <p>Use ropa que proteja la piel del sol</p>	 <p>Juegue al aire libre con un amigo</p>	 <p>Tintente una manualidad nueva o invente un juego</p>	 <p>Use un casco cuando monte bicicletas, scooters o patinetas</p>
 <p>Aplíquese protector solar por todas las actividades al aire libre</p>	 <p>Beba agua durante el día</p>	 <p>Hable con un ser querido en persona o por teléfono</p>	 <p>Hágase un chequeo médico durante el verano</p>	 <p>Lávese las manos durante 20 segundos antes de las comidas</p>
 <p>Asegúrese de dormir bien</p>	 <p>Lea los datos de nutrición de las etiquetas en el supermercado</p>	<p>LIBRE</p>	 <p>Aplíquese protector solar antes de salir al aire libre</p>	 <p>Beba agua durante todo el día</p>
 <p>Escriba en un diario sus experiencias del verano</p>	 <p>Cuide una planta</p>	 <p>Haga 60 minutos de actividad física en un día</p>	 <p>Tome una clase de medidas de seguridad en el agua</p>	 <p>Haga ejercicios de respiración profunda</p>
 <p>Use el cinturón de seguridad</p>	 <p>Tome una clase de natación</p>	 <p>Meriende frutas y vegetales en vez de cosas dulces o saladas</p>	 <p>Lea un libro nuevo o escuche un audiolibro</p>	 <p>Manténgase informado con el departamento de salud pública local</p>