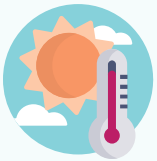
CONSEJOS PARA PADRES

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 hi-dratarse durante el día

Infórmese más sobre cómo protegerse del sol en el sitio web de la American Academy of Pediatrics (AAP).



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 la AAP.



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.

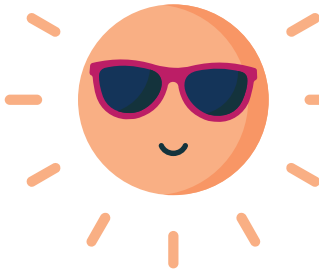
- Use un chaleco salvavidas cuando haga actividades acuáticas
- Tenga precaución al nadar: Tome clases de natación y solo nade en áreas designadas o supervisadas
- Tome una clase de medidas de seguridad en el agua y aprenda sobre CPR y qué hacer du-rante una emergencia en el agua

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

Última actualización: noviembre de 2026