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