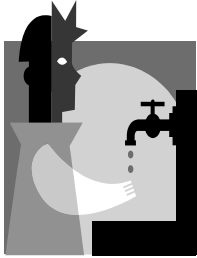


Manteniendo a los Niños Saludables

Lavarse las Manos

La mejor manera de mantener a los niños saludables es dándoles buen ejemplo y enseñándoles hábitos saludables. El hábito más importante que puede prevenir la propagación de enfermedades contagiosas es lavarse las manos. Ayude a sus niños a acostumbrarse a lavarse las manos antes de las comidas, después de ir al baño, después de jugar afuera y cuando estén cerca de amigos y familiares enfermos. ¡Hágalo divertido!



Cuando los niños estén enfrente del lavamanos, enséñeles la siguiente canción, siguiendo la melodía de "Row, Row, Row your Boat"

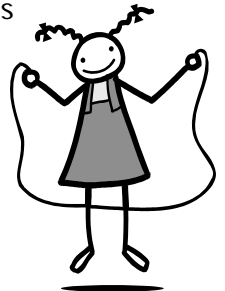
*Lava, lava, lávate las manos
Juega con nosotros.
Frota y frota, frota y frota.
Los gérmenes se van, se van.*

Si los niños se lavan las manos con jabón bajo el agua mientras cantan esta canción dos veces, se habrán lavado las manos perfectamente bien.

Juegos al Aire Libre

Los niños necesitan salir afuera todos los días para correr, saltar y jugar. Las siguientes son unas pautas de seguridad.

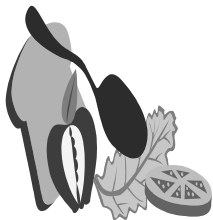
- Cuide siempre a los niños mientras están afuera.
- No olvide revisar el área de juego por si hay algo peligroso .
- Cuando sea un día de sol, asegúrese de ponerle a los niños bloqueador solar.
- En los días calurosos deje que los niños jueguen en horas de la mañana.



¡Recuerde, salir afuera y estar activos es una parte muy importante de la vida de los niños!

Alimentos Saludables

Los niños necesitan una variedad de alimentos ricos en vitaminas y nutrientes. De acuerdo con la Secretaría de Agricultura de los Estados Unidos, los niños necesitan un mínimo de 5 frutas y vegetales durante el día , 2-3 porciones de leche y productos lácteos, 2-3 porciones de carnes y/o aves, frijoles y legumbres, seis porciones de granos enteros, y muy pocas grasas y aceites.



En estos días cuando se consume mucha comida rápida y nuestros horarios nos mantienen muy ocupados, muchos niños no comen alimentos saludables. Esto afecta su capacidad para aprender, crecer y desarrollarse. No es difícil, en realidad, darles bocadillos(meriendas) saludables. El truco es no comprar alimentos ya procesados y comprar los alimentos en los pasillos de los alimentos frescos.

Para ver más consejos acerca de cómo mantener saludables a los niños, visite la página Web www.ucsfchildcarehealth.org ó llame a la línea gratis de la salud 1-800-323-3212