

# SALUD Y SEGURIDAD

## Actividades simples y cotidianas para apoyar el desarrollo saludable de su niño o niña

### ESTÁNDAR: Desarrolla hábitos saludables

- ¡A LAVARSE LAS MANOS!** Recuerde a su niño o niña lavarse las manos luego de jugar afuera, antes de comer y antes de dormir. Tomar precauciones y evitar enfermedades ¡ayuda a mantener una buena asistencia en la escuela!
- ALIMENTEN EL CRECIMIENTO** En las comidas, llene la mitad de los platos con frutas y verduras. Busque consumir granos integrales por lo menos la mitad de las veces. Ofrezca una variedad de proteínas. La mayoría de los niños debería consumir leche descremada o del 1 %. Consulte con el pediatra.
- MANTENERSE LIMPIOS** Antes de la hora de bañarse, pida a su niño o niña que sugiera razones por las cuales es importante mantenerse limpio.
- EL CUIDADO DE LOS DIENTES** Pida a su niño o niña que se cepille los dientes durante dos minutos todas las mañanas y antes de acostarse. Recuérdelle que debe enjuagar el cepillo cuando termine.

### ESTÁNDAR: Desarrolla conciencia de las rutinas de seguridad

- HABLEN DE LA GENTE QUE AYUDA EN SU COMUNIDAD** Explique el papel de los bomberos, la policía y los trabajadores que asisten en emergencias médicas.
- CRUCEN LA CALLE Y OBSERVEN EL TRÁFICO** Indique que muchos cruces tienen señales. La señal con un peatón indica "adelante". La señal con una mano roja indica "alto". Recuerde a su niño o niña consultar con un adulto antes de cruzar.
- DÍGANLE A UN ADULTO** Enseñe a su niño o niña que está bien decir "no" al tacto o a situaciones en las cuales sienta incomodidad o miedo. Muéstrelle también cómo decírselo a un adulto de confianza.
- MANTENGAN LA DISTANCIA** Recuerde a su niño o niña que tomar turnos es una buena manera de tener precaución. Guardar distancia de los columpios, de los bates de béisbol, de los escúters y las bicicletas es la mejor manera de mantenerse a salvo.
- USEN UN CASCO** Hable de la importancia de usar un casco al andar en escúter o bicicleta, al jugar béisbol o hockey, o al patinar, esquiar o andar en trineo.
- PREPÁRENSE PARA CUALQUIER CASO DE INCENDIO** Investigue si su estación de bomberos tiene materiales apropiados para niños que expliquen cómo mantenerse a salvo en un incendio. Averigüen el plan de evacuación de la escuela y repásenlo.