

Evitando Lesiones

La seguridad debería ser la prioridad con los niños. Sea proactivo para evitar lesiones antes de que ocurran. Aquí tiene unas ideas:

Deportes

- * Usa equipo de protección personal (cascos, espinilleras, etc.)
- * Sigue las reglas del juego

Sol

- * Ponte protector solar
- * No estés al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando el sol está más caliente.
- * Bebe mucha agua, aunque no tengas sed.

Nadar

- * Siempre nada con un compañero.
- * Toma clases para aprender a nadar.
- * Nada donde haya un salvavidas.

Simón Dice

Listos

- No se necesita equipo
- 2 o más jugadores

¡YA!

1. El más mayor en la familia es el primer “Simón.”
2. Simón dice a los otros que hagan varias actividades. Si Simón dice, “Simón Dice,” antes de dar instrucciones, los otros lo tienen que hacer. Si Simón no dice, “Simón Dice,” los otros deben ignorar la instrucción.
3. Intenta hacer las siguientes actividades o inventa unas:
 - Mover partes del cuerpo (Ej., menea la cadera, alza las rodillas, etc.)
 - Correr en sitio
 - Marchar
 - Estirarse
 - Saltar a pata coja y brincar
 - Girar y doblar
4. ¡Pásalo bien! Intenta engañar a los otros para que se muevan dando órdenes rápidamente.
5. Después de jugar un rato, deja que tu niño tome un turno siendo Simón.

Actividades sobre Ruedas

- * Haz actividades sobre ruedas solamente durante el día.
- * Usa equipo de protección personal (casco, rodilleras, etc.).
- * No vayas por donde hay tráfico o calles transitadas.



¡LEELO!

I Can Be Safe: A First Look at Safety
by Pat Thomas

Germs Make Me Sick!
by Melvin Berger

SPARK™
K-2

¡TOMA EL CAMINO HACIA UNA VIDA SALUDABLE!

Viaja por la carretera para encontrar actividades que puedes hacer. Cuando termines una actividad, colorea la señal al lado. Si lo vuelves hacer, pon una estrella al lado de la señal. ¿Cuántas señales coloreadas y estrellas puedes ganar este mes?

