

RETOS PARA NIÑOS

- 1** Conozca la información de su acta de nacimiento. Pregunte a tu familia dónde y cuándo naciste.
- 2** Escriba de 3 a 5 preguntas que tenga para su médico en su próxima visita.
- 3** Lleve un registro de su cepillado y uso de hilo dental todos los días durante una semana completa. Puedes usar una aplicación o escribirla.
- 4** ¿Sabías que tu corazón late más rápido cuando haces ejercicio? Pídele a un adulto que te ayude a encontrar tu pulso. Sienta los latidos durante 30 segundos. Luego salte 20 veces y sienta su pulso de nuevo. ¿Qué sucede?
- 5** La ciencia es el estudio del mundo que nos rodea. Vaya a la biblioteca o busque en línea para aprender cómo puede ser un científico todos los días.
- 6** Aprenda el número de control de envenenamiento y póngalo en algún lugar donde pueda encontrarlo rápidamente, como el refrigerador o el espejo del baño: 1-800-222-1222
- 7** Come un arcoíris de frutas y verduras. Debe comer al menos una fruta o verdura de cada color: rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado.
- 8** Lee un libro o haz otra actividad tranquila con tus padres u otro adulto importante en tu vida.
- 9** Pruebe su equipo de seguridad para asegurarse de que aún le queda bien, ¡y uselo siempre! Esto incluye cascos para andar en bicicleta y chalecos salvavidas para ir en bote o en el agua.
- 10** Haga un diario y escriba todos los días de esta semana sobre sus sentimientos. Puede ser en palabras o arte.
- 11** Pruebe un nuevo tipo de deporte, ejercicio o actividad esta semana. Puede ser un deporte, un nuevo tramo o un nuevo juego activo.
- 12** Comprométase a no fumar ni vapear.
- 13** Esta semana, revise todo lo que tire a la basura para ver si es reciclable. Si es así, tírelo en el bote/ contenedor de reciclaje.
- 14** Planifique o revise su plan de escape en caso de incendio para su hogar. ¿Dónde están las salidas? ¿Dónde se reunirá con la familia? ¿Quién es su contacto de emergencia?
- 15** Mire un mapa y hable con un adulto sobre qué tipo de agua hay cerca de tu casa. Los ríos, lagos, bahías o estanques pueden ser peligrosos de diferentes maneras. ¿Sabes cómo?
- 16** Pregunte a sus padres o adulto de confianza qué vacunas tienes y de qué enfermedades te protegen.
- 17** Recoja la basura o excrementos de mascotas en su jardín, o limpie un poco de basura en un sendero o parque local. ¡No dejes que la basura o las heces de mascotas terminen en ríos y arroyos!
- 18** Es importante hablar con adultos de confianza, incluso sobre temas difíciles. Preguntele a un adulto en quien confíe qué son los opioides y cómo pueden dañar su cerebro y su cuerpo.
- 19** Solo se deben tirar tres cosas: papel higiénico, desechos y agua. Haga una lista de 10 cosas que NO se deben tirar (ejemplos: toallitas húmedas, medicamentos, toallas de papel).
- 20** Envíe un mensaje de texto, llame o incluso escriba una carta a un amigo con el que no ha hablado en mucho tiempo. Incluya en el mensaje al menos una forma específica en que mejoran su vida.
- 21** Haz una lista de 5 cosas que sabe sobre su salud y su cuerpo. Ejemplos: ¿tiene alergias, toma medicamentos, usa anteojos, tiene un retenedor o aparatos ortopédicos, quién es el médico o el dentista que visita?
- 22** Haga una lista para la hora de acostarse y utilícela. Ideas para incluir: cepillarse los dientes, bañarse, leer un libro.
- 23** Comience un diario con sus preocupaciones. Una vez al día, escribe lo que le preocupa. Puede hacer esto antes de acostarse, luego cierre el diario y deje que las preocupaciones permanezcan allí mientras descansa.
- 24** Para ganar esta calcomanía, debe lavarse bien las manos cada vez que prepare o coma alimentos.
- 25** Haga un botiquín de emergencia para su bolso o mochila. Ideas: tiritas, botella de agua, barra de bocadillos saludables, guantes o calentadores de manos, tarjeta con información de contacto de emergencia.
- 26** Haga algo amable por otra persona u ofrécase como voluntario para ayudar con un Proyecto comunitario como una limpieza o una colecta de alimentos.



www.snohd.org/healthtrek