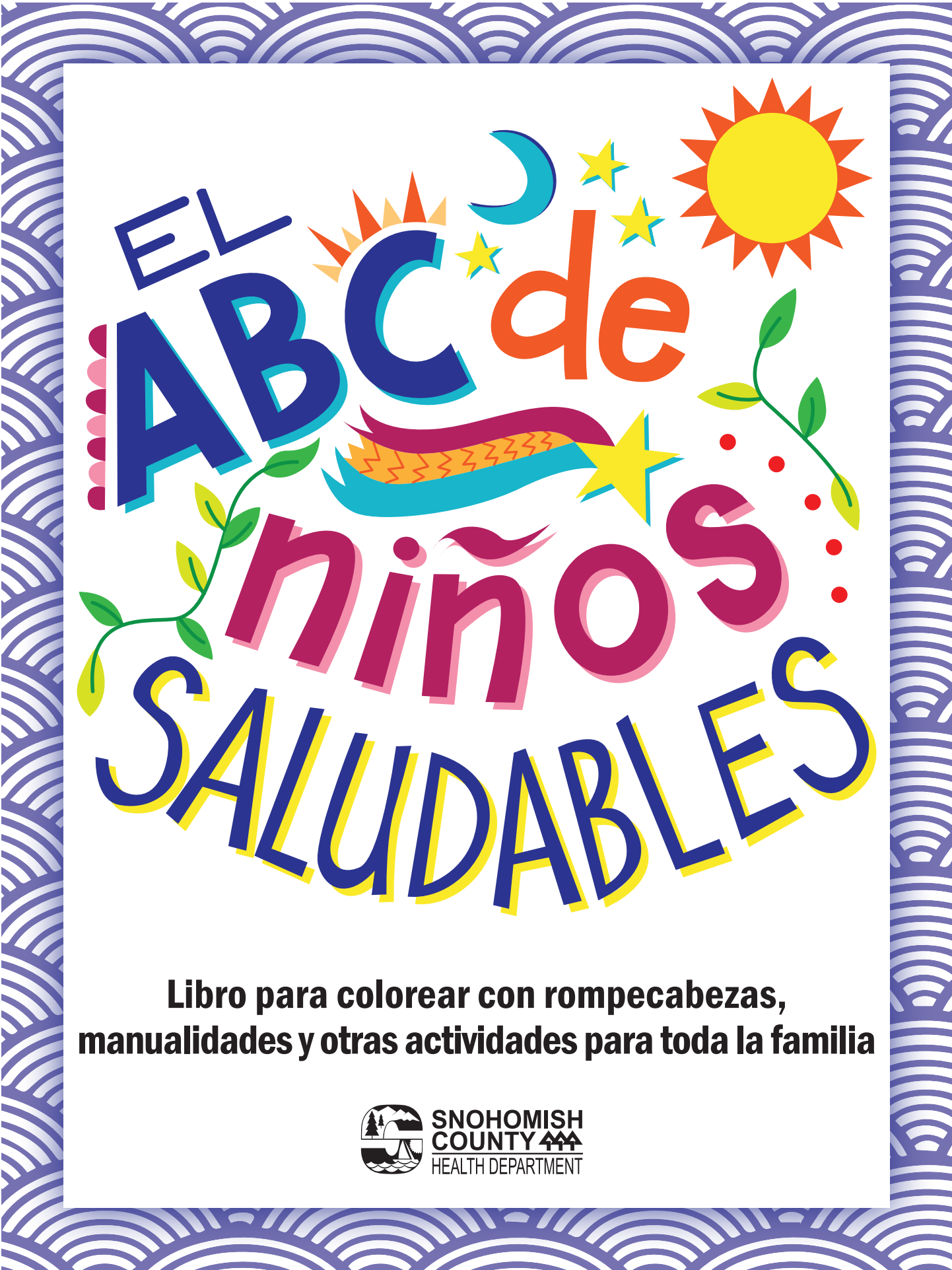




EL ABC de niños SALUDABLES

**Libro para colorear con rompecabezas,
manualidades y otras actividades para toda la familia**



**SNOHOMISH
COUNTY** 
HEALTH DEPARTMENT

Tabla de contenido

A: Visitas Médicas Anuales de Bienestar Infantil

Herramientas en el Consultorio Médico	1
Juego de Correspondencia Herramientas de Doctor	2

B: Cepillo y Hilo Dental

Página para Colorear	3
Ponga los Pasos en Orden	4

C: Vacunas COVID & Influenza

Laberinto de Vacunas	5
Búsqueda de Palabras Sobre las Vacunas	6

D: Toma Más Agua

Agua Saborizada y Elegante	7
----------------------------------	---

E: Come Frutas y Verduras

¿Fruta o Verdura?	9
Come el Arcoiris	10

F: Enfoque en la Salud Física y Mental

Dado de Opciones Saludables	11
-----------------------------------	----

G: Haz que los bebés duerman de forma segura

Historia Tonta de Sueño Seguro	13
Hoja de Trucos para un Sueño Seguro	14

H: Tener un plan (Preparación para emergencias)

Crear un Kit de Emergencia	15
Pares de Elementos del Kit de Emergencia	16

I: Inspeccione Tu Nido (Seguridad En El Hogar)

Limpia Tu Desorden	17
¿Qué hay en la habitación?	18

J: Sólo Respira (Habilidades de afrontamiento para familias)

Guía de Respiración Profunda	19
La Lista de Reproducción de mi Familia	20

K: Mantenga las Cosas Bajo Llave

Seguridad de las Armas Página Para Colorear	21
Palabras Venenosas Revueltas	22

L: Aprender a Nadar

Juego de Memoria Seguridad en el Agua	23
Página Para Colorear Seguridad-del-Agua	25

M: Mueve tu cuerpo

Entrenamiento Mini Circuito	26
-----------------------------------	----

N: No se permiten Quemaduras Solares

Búsqueda de Palabras de Seguridad Solar	27
---	----

O: Abierto a Cosas Nuevas

Página Para Colorear	28
Frasco de Experiencias	29

P: Prepárate para el Despegue

Creando un Botiquín de Primeros Auxilios	31
--	----

Q: Las Preguntas son Saludables

Mis Preguntas Esta Semana	32
El método científico	33

R: Listo para la Escuela

Actividad de Combinación de Mochila	34
Actividad de Combinación de Lonchera	35

S: Inteligencia en las Redes Sociales

Contrato de Redes Sociales	36
----------------------------------	----

T: Conversaciones Difíciles

Letrero para perilla de la puerta	37
---	----

U: Bajo Presión

Página Para Colorear	39
Manejando el Estrés	40

V: Vacunate

Crucigrama	41
Página para Colorear	42

W: Lava Tus Manos

Pasos para Lavarse las Manos	43
Página Para Colorear	44

X: Visión de Rayos-X

Conecta la Actividad de Unir Puntos	45
Búsqueda de Palabras de la Visión	46

Y: Tú Eres Importante

Un Acróstico Sobre Mí	47
Datos Divertidos Sobre Mí	48

Z: Zzz (Hábitos de Sueño Saludables)

Página de historia Hora de Dormir	49
Marcapáginas para la hora de Acostarse	51



Herramientas en el Consultorio Médico

Estetoscopio

Herramienta para ayudar a escuchar la respiración y los latidos del corazón



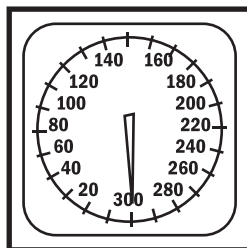
Otoscopio

Herramienta que hace brillar un rayo de luz para ayudar a ver dentro del oído



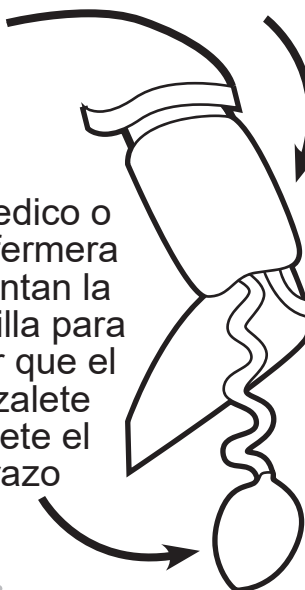
Brazalete de Presión Arterial (Esfigmomanómetro)

El brazalete va en el brazo



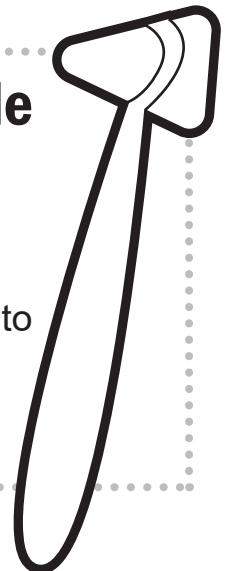
El médico o la enfermera aprietan la bombilla para hacer que el brazalete apriete el brazo

El médico o la enfermera lee los números



Martillo de Reflejos

Herramienta utilizada para dar un golpecito en las rodillas y evaluar los reflejos





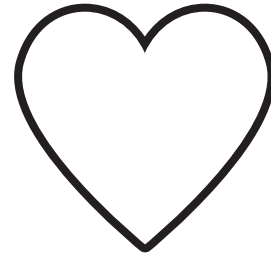
Juego de Correspondencia Herramientas de Doctor

Traza una línea desde la herramienta
hasta la parte del cuerpo en la que se usa:

Otoscopio

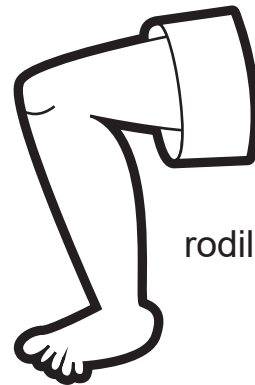


corazón



Brazalete de
Presión Arterial
(Esfigmomanómetro)

rodilla



Estetoscopio



oído



Martillo de
Reflejos



brazo





Página para Colorear

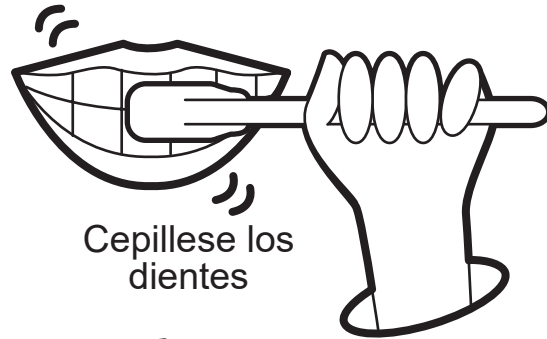




Ponga los Pasos en Orden

Ordene los pasos del cuidado de los dientes trazando una línea entre cada actividad y el número correspondiente.

1



Cepillese los
dientes

2



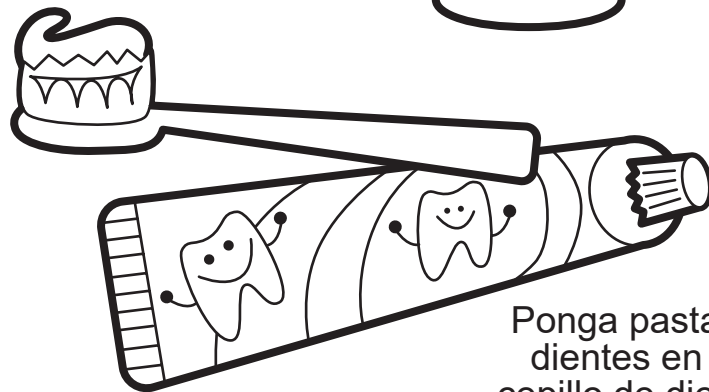
Use hilo dental
entre los dientes

3



Enjuague su boca
con agua

4



Ponga pasta de
dientes en su
cepillo de dientes

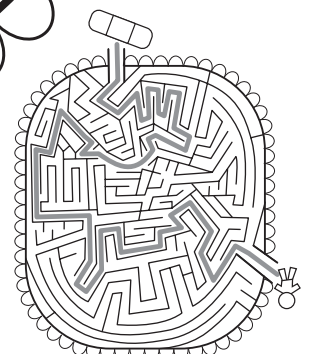
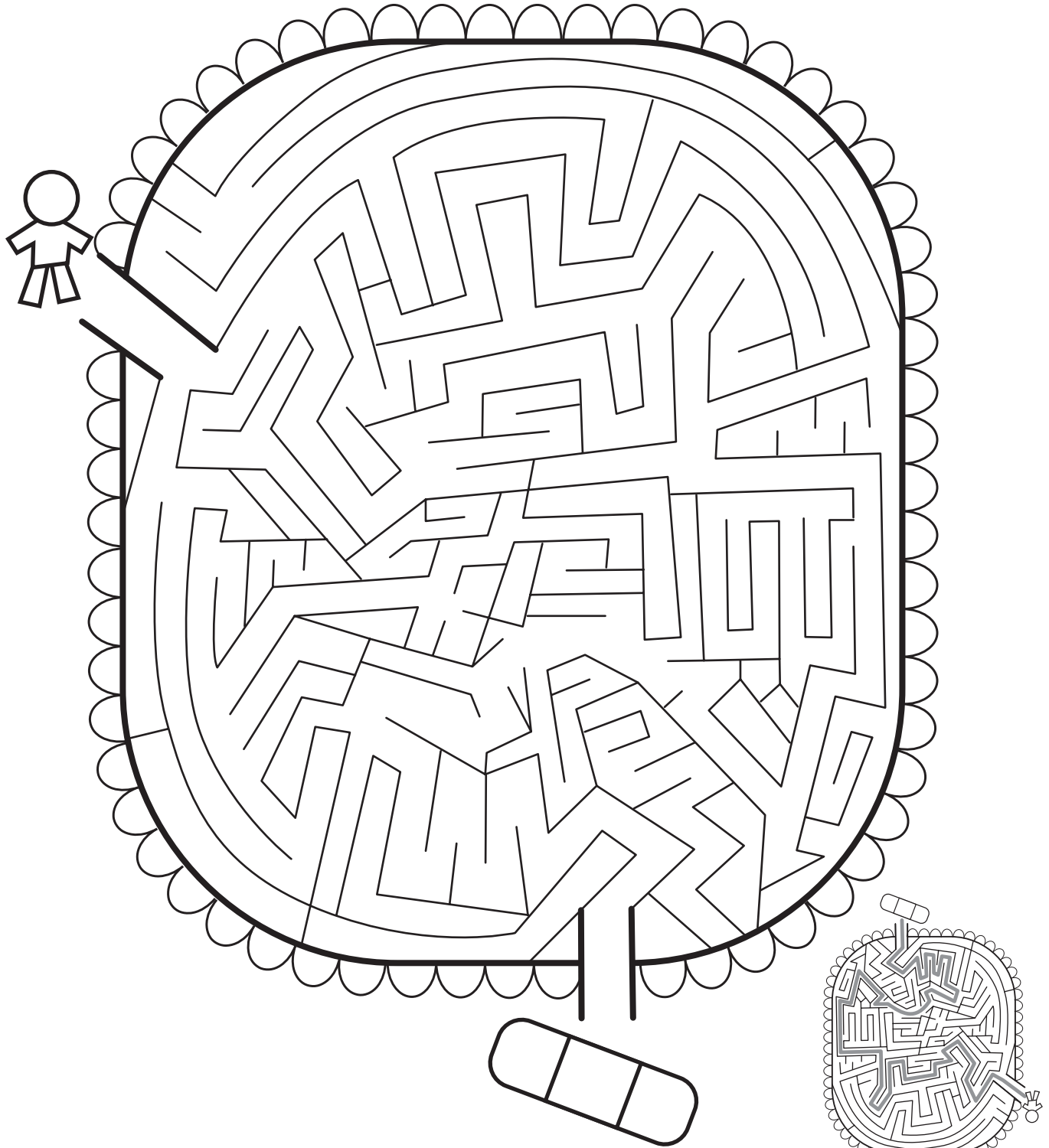
SOLUCIÓN: 1. Use hilo dental entre los dientes 2. Ponga pasta de dientes en su cepillo de dientes 3. Cepillese los dientes 4. Enjuague su boca con agua



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | C: Vacunas COVID & Influenza

Laberinto de Vacunas

¡Ayuda a la persona a encontrar el curita (vendaje) de la vacuna!



SOLUCIÓN



Búsqueda de Palabras Sobre las Vacunas

Las palabras se pueden encontrar hacia adelante,
hacia atrás verticalmente o en diagonal.

Y	B	Y	K	Z	O	C	Q	S	O	D	C	L	Z	P
G	K	F	E	H	H	Q	Y	A	A	H	I	V	C	O
G	G	H	Q	H	G	A	J	Y	Q	K	C	A	M	E
L	G	Y	F	F	S	Z	D	G	Q	K	H	R	M	S
G	E	R	M	E	N	E	S	L	T	N	E	C	E	A
Z	F	E	K	E	N	V	T	I	E	F	E	Q	D	I
S	A	I	R	E	T	C	A	B	N	C	D	S	I	C
L	F	O	N	F	I	Q	O	E	Z	M	A	R	C	N
M	S	Z	G	B	X	A	L	R	Q	N	U	A	A	E
H	E	U	A	Q	W	P	L	H	O	D	W	N	M	I
W	G	Q	R	Q	V	U	R	M	Z	M	I	Z	E	C
M	P	C	P	I	V	O	W	D	S	H	V	D	N	Q
A	N	U	C	A	V	Q	P	C	W	Z	V	P	T	G
X	J	C	D	F	E	G	I	I	J	D	N	W	O	G
X	S	W	H	O	Z	Z	Z	D	K	P	I	O	T	D

bacterias

celda

ciencias

enfermo

gérmenes

inmune

medicamento

sano

vacuna

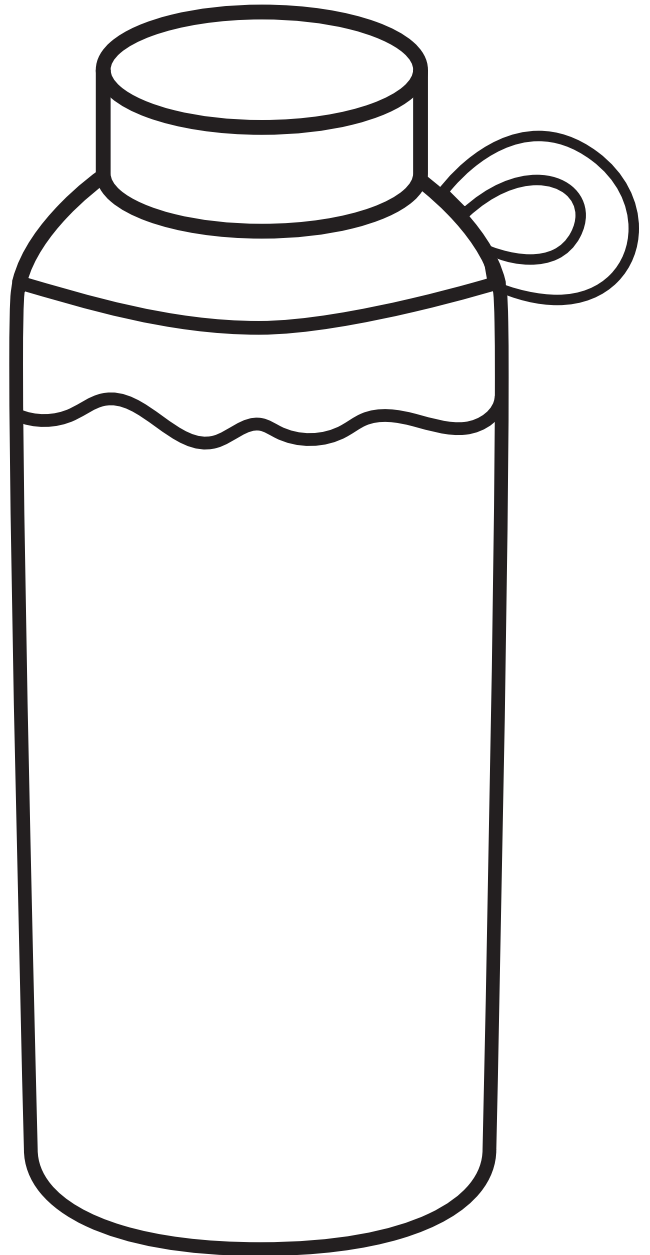
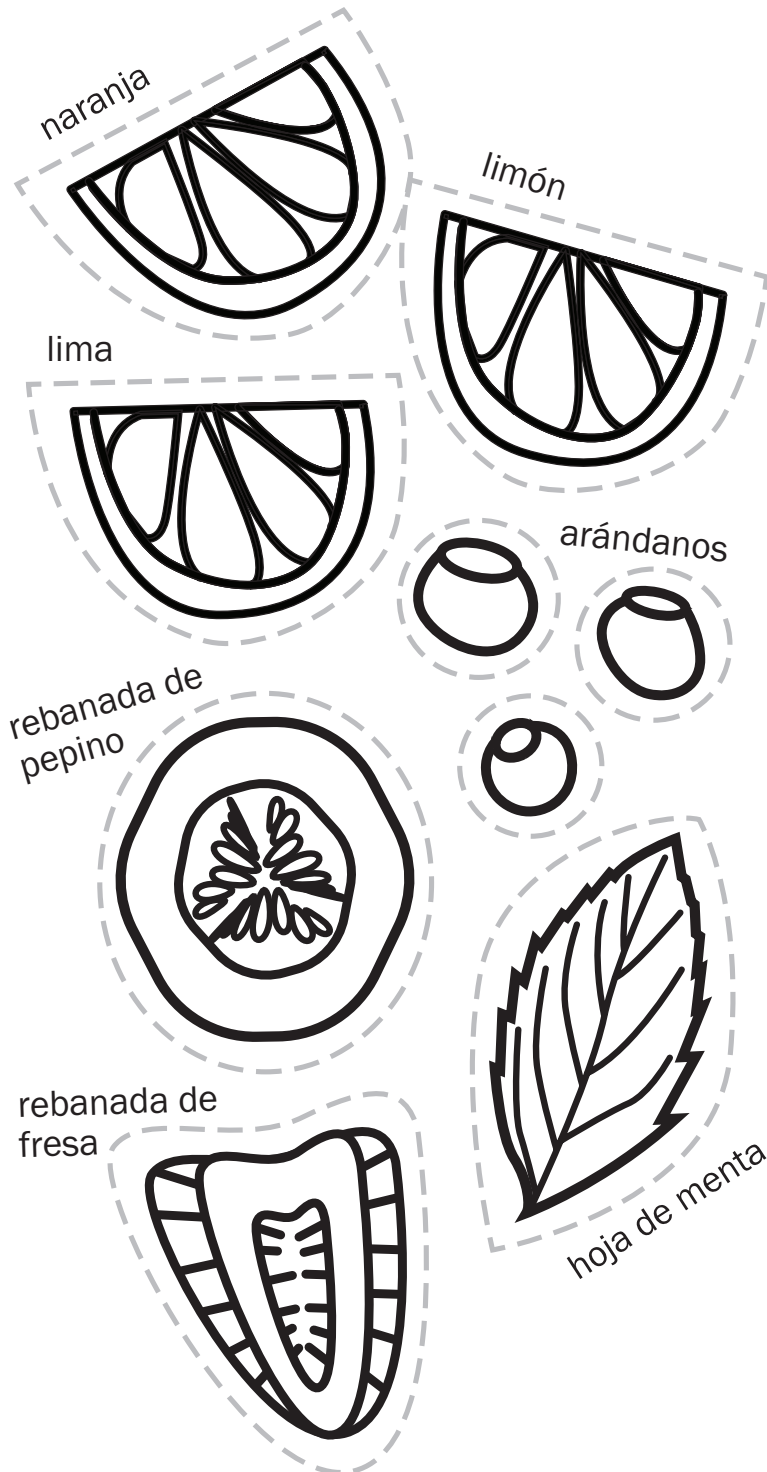
virus

NIÑOS



Agua Saborizada y Elegante

Colorea, recorta y pega los elementos que te gustaría incluir en tu propia botella de agua. ¡Agregar algunas frutas o hierbas al agua puede hacer que te sea más fácil mantenerte hidratado!

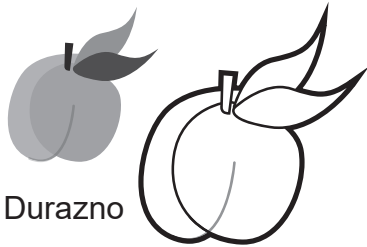


Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

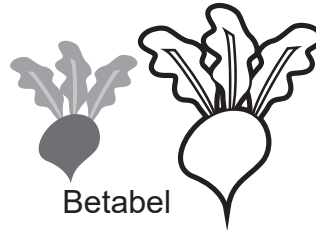


¿Fruta o Verdura?

Colorea cada fruta o verdura a continuación.
En la línea al lado, escribe si es una fruta o verdura.



Durazno



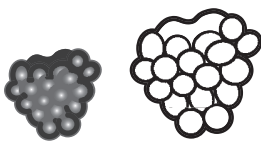
Betabel



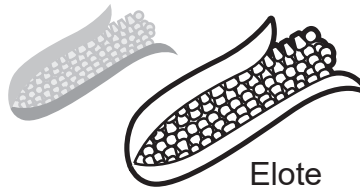
Alcachofa



Platanos



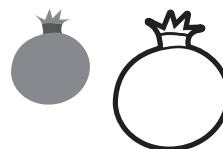
Frambuesa



Elote



Calabaza



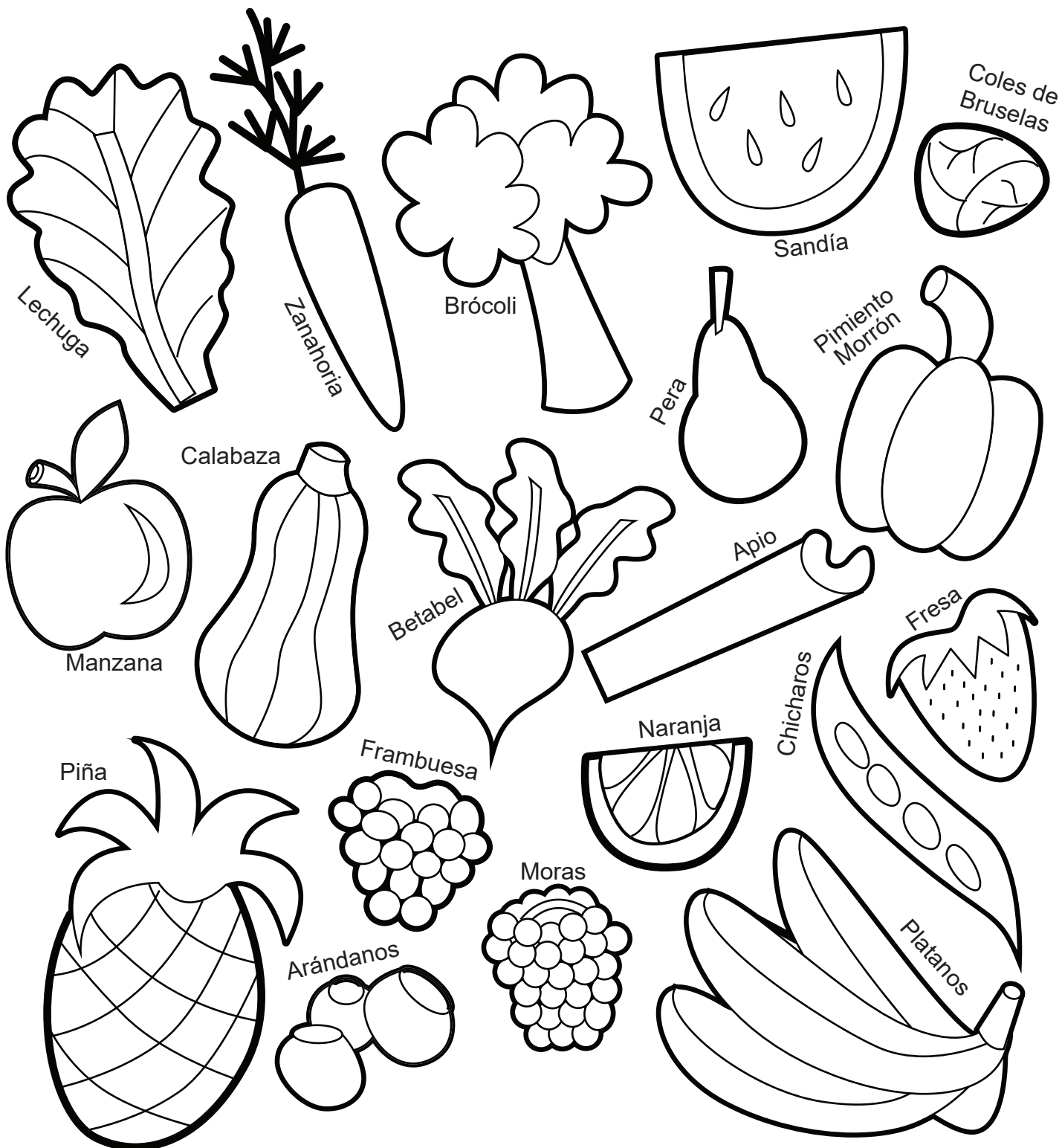
Granada

RESPUESTAS:
Durazno = Fruta, Betabel = Verdura,
Alcachofa = Verdura, Platanos = Fruta,
Frambuesa = Fruta, Elote = Verdura,
Calabaza = Verdura, Granada = Fruta



Come el Arcoiris

Colorea cada fruta o verdura a continuación. ¡Comer una amplia variedad de colores diferentes te ayuda a crecer sano!





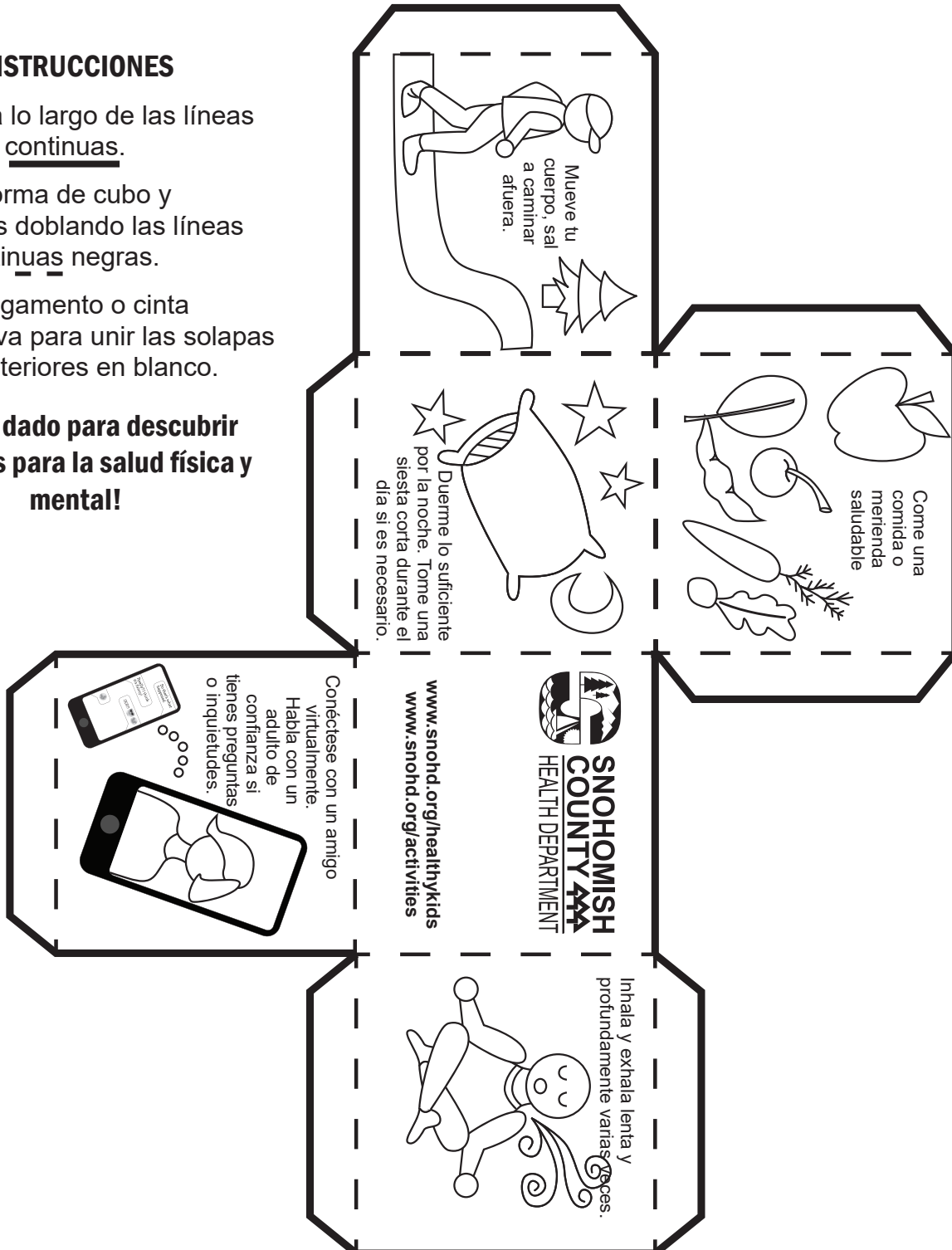
Dado de Opciones Saludables

Crea un dado siguiendo las instrucciones a continuación.

INSTRUCCIONES

1. Corta a lo largo de las líneas negras continuas.
2. Crea forma de cubo y solapas doblando las líneas discontinuas negras.
3. Usa pegamento o cinta adhesiva para unir las solapas a los interiores en blanco.

¡Tira el dado para descubrir opciones para la salud física y mental!



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



Historia Tonta de Sueño Seguro

Ocultar la mitad inferior de esta página. Complete las palabras de su elección en la mitad superior. Cuando haya terminado, desdoble la página y copie sus palabras en los espacios en la parte inferior. ¡Diviértase leyendo tu tonta historia en voz alta!

MIS PALABRAS

Color _____

Primer Nombre _____

Sustantivo _____

Apellido _____

Verbo que termine en -ando _____

Primer Nombre _____

Exclamación _____

Sustantivo _____

De él, de ella o su pronombre _____

Tipo de juguete, plural _____

Objeto blando y suave, plural _____

Verbo que termine en aba _____

Adverbio _____

Lugar _____

Sustantivo: persona, lugar o cosa

Verbo: Palabra de acción

Adverbio: Modifican al verbo

Sueño Seguro A LA HORA DE ACOSTARSE

Asegúrese de que los bebés duerman seguros poniéndolos a dormir en boca arriba y solos en una cuna o moisés con una superficie plana.

El cielo afuera estaba _____ *Color* . _____ *Primer Nombre* miré a los
_____ *Sustantivo* y vi que era hora de _____ *Apellido* los niños se vayan a la cama.
Los niños estaban _____ *Verbo que termine en -ando* afuera cuando _____ *Primer Nombre* llamo
_____ *Exclamación* ! Los niños se apresuraron a la _____ *Sustantivo* ver al bebé
en _____ *De él, de ella o su pronombre* cuna. No había _____ *Tipo de juguete, plural* o _____ *Objeto blando y suave, plural*
en la cuna para que el bebé pueda dormir seguro. Los niños _____ *Verbo que termine en aba* al
bebé buenas noches y se cepilló los dientes _____ *Adverbio* . Finalmente podrían
irse a dormir, soñando con _____ *Lugar* .



Hoja de Trucos para un Sueño Seguro

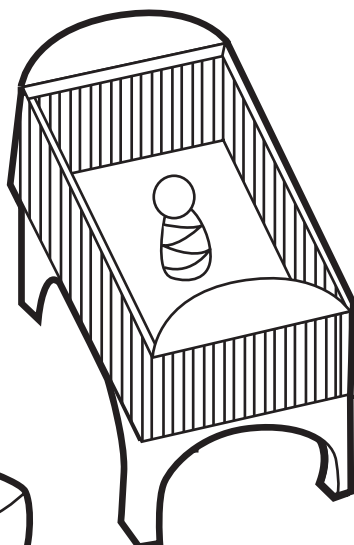
Asegúrese de que los bebés duerman seguros poniéndolos a dormir boca arriba y solos en una cuna o moisés con una superficie plana.

Si

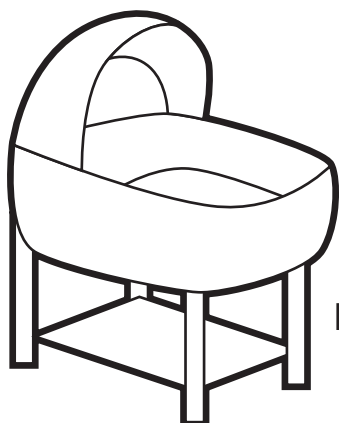


Superficie plana

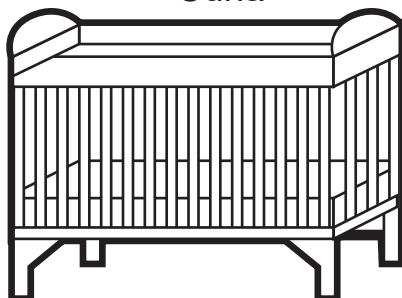
El bebé
está solo



Moisés



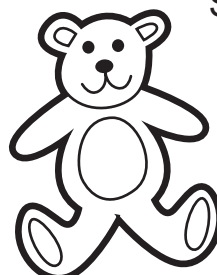
Cuna



No



Superficie inclinada

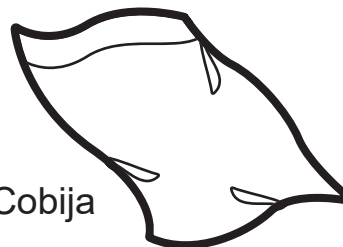


Juguete
de peluche
peluche suave

Juguete

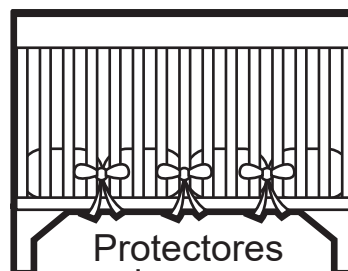
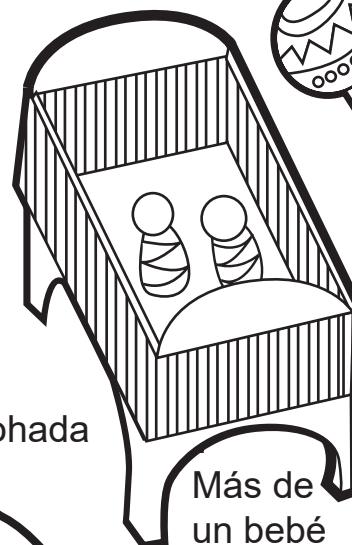


Almohada



Cobija

Más de
un bebé
en la cuna



Protectores
de cuna



Silla
inclinada



Crear un Kit de Emergencia

Para obtener más información sobre la
Preparación para Emergencias, visita:

www.snohd.org • www.snohomishcountywa.gov • www.ready.gov

Fecha: _____

Recuerda:

Debes tener suficientes suministros de emergencia para 3 días para cada persona sin ayuda externa. Verifica periódicamente tus suministros para asegurarte de que funcionen y no estén vencidos. Agrega artículos específicos para las mascotas de la familia y los miembros de su hogar que tengan necesidades especiales.

Comida

- ☐ **ALIMENTOS ENLATADOS O ENVASADOS NO PERECEDEROS LISTOS PARA COMER**

— nada que necesite ser refrigerado o cocinado. ¡No olvides un abrelatas manual y utensilios!

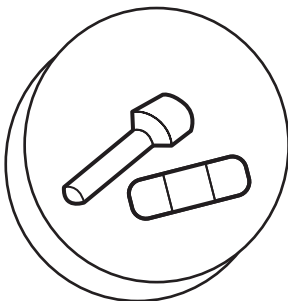
- ☐ **AGUA**—1 galón de agua por persona, por día.



Seguridad

- ☐ **BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS** —Incluyendo una máscara bien ajustada para cada miembro de la familia para protegerse contra el polvo y el humo.

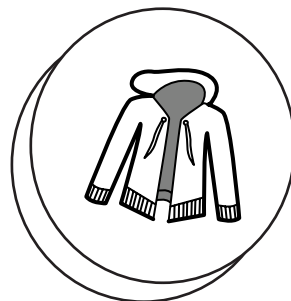
- ☐ **LINTERNA** — ¡No olvides tener baterías extras!
- ☐ **RADIO DE MANO O DE BATERÍA** — Para alertas meteorológicas de NOAA e información de transmisión de emergencia local.



Comodidad

- ☐ **PIENSA EN CALIDEZ Y VERSATILIDAD—**

Ropa que puedes usar una sobre la otra, agregando o quitando según sea necesario. Ten una cobija calentita, zapatos resistentes y una lona impermeable. Incluye un artículo de comodidad para cada niño, como un juguete de peluche o una cobija especial.



Cuidado Personal

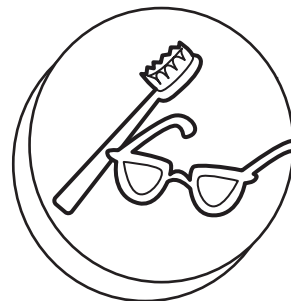
- ☐ **ARTÍCULOS**

ASEO— Cepillo dientes y pasta de dientes, etc.

- ☐ **MEDICINA**—

Medicamentos de venta libre, recetas, par de anteojos extra, etc.

- ☐ **ACTIVIDADES**— Libros, rompecabezas y/o artículos de arte para mantenerse ocupado. Nada de videojuegos ni nada que requiera electricidad.

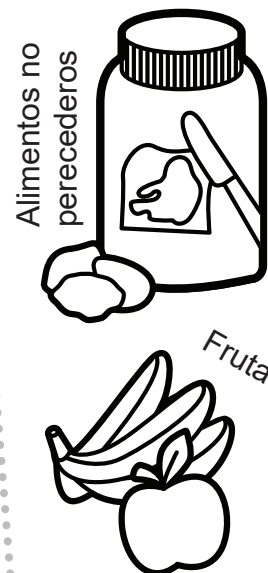
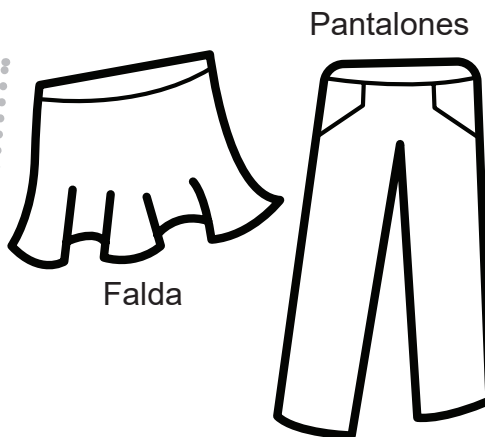
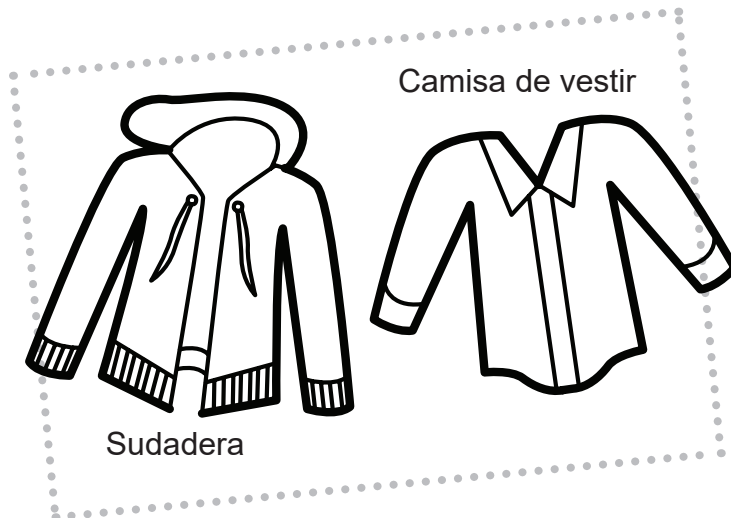




Pares de Elementos del Kit de Emergencia

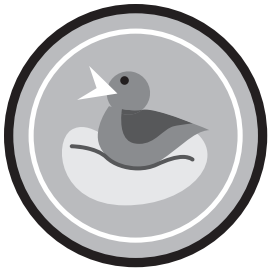
Colorea las cosas en esta página. ¿Qué artículo de cada par debe ir en un kit de emergencia?

Nombre: _____



RECUERDA suministros, alimentos y medicamentos adicionales para las mascotas de la familia y los miembros de su hogar que tengan necesidades especiales.

RESPUESTAS: Tenis, Sudadera, Agua, Cepillo de dientes, Pantalones, Alimentos no perecederos

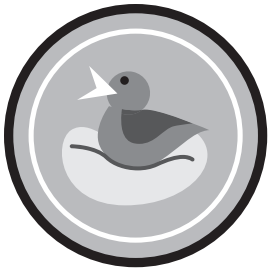


Limpia Tu Desorden

Evita resbalones, tropiezos y caídas manteniendo
el suelo libre de peligros de tropiezos.

¿Cómo puedes ayudar a prevenir caídas en tu casa?

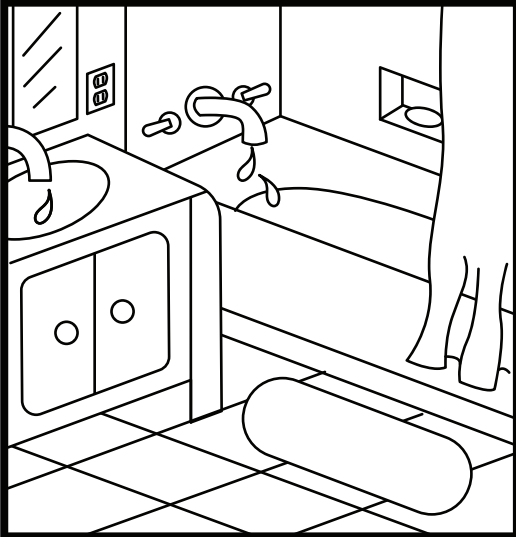




¿Qué hay en la habitación?

Colorea las siguientes imágenes y cuenta el número de cosas en cada habitación. ¡Haz que un adulto te ayude a contar las cosas donde vives!

Baño



ADULTOS: Considere una alfombra antideslizante si el piso está resbaladizo. También verifique la temperatura de su calentador de agua y asegúrese de que no esté configurada a más de 140 ° F.

ADULTOS: Al cocinar, asegúrese de que los mangos de las ollas y sartenes no sobresalgan donde los niños puedan sacarlos accidentalmente de la estufa.

¿CUÁNTOS?

...¿EN TU BAÑO?

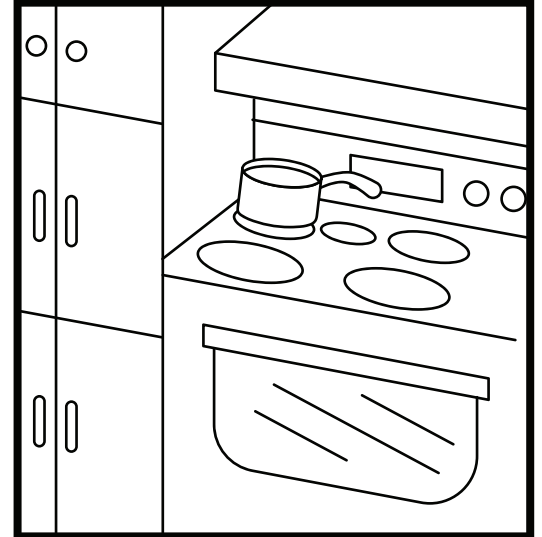
Armarios: _____

Armarios: _____

Enchufes: _____

Enchufes: _____

Cocina



¿CUÁNTOS?

...¿EN TU COCINA?

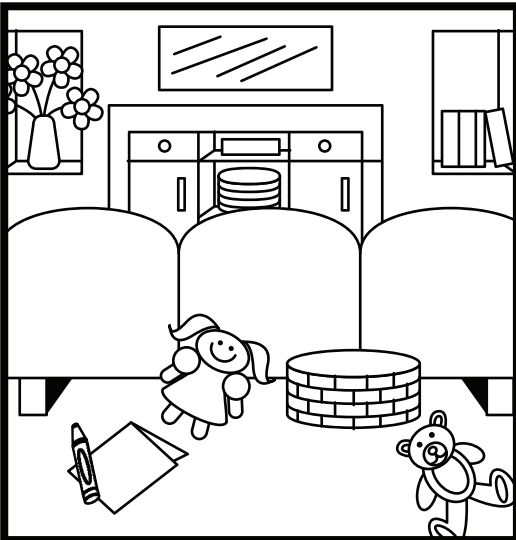
Armarios: _____

Armarios: _____

Ollas y Sartenes: _____

Ollas y Sartenes: _____

Sala



ADULTOS: Los televisores y los gabinetes deben estar bien sujetos a la pared para que no se caigan. Mantenga el desorden al mínimo para evitar tropiezos y caídas. Si vive en una casa antigua y tiene un niño pequeño, verifique que no haya pintura con plomo.

ADULTOS: Los cordones de las persianas de las ventanas deben estar fuera del alcance de las manos pequeñas y las ventanas deben de estar cerradas para evitar caídas. Los detectores de monóxido de carbono se pueden enchufar en los enchufes pero se tienen que tener baterías de reserva.

¿CUÁNTOS?

...¿EN TU SALA?

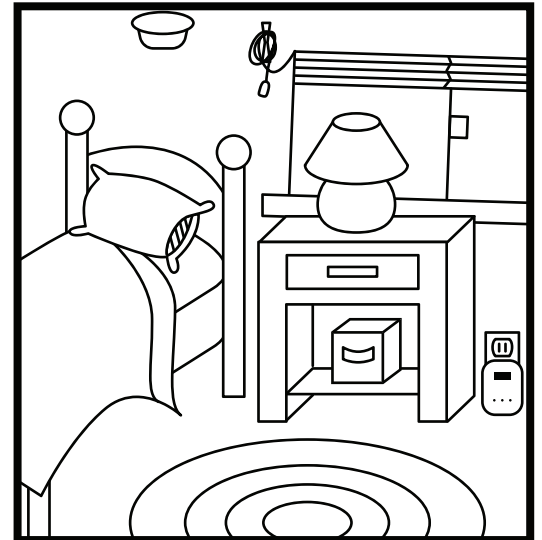
Gabinetes: _____

Gabinetes: _____

Peligros de
tropiezo: _____

Peligros de
tropiezo: _____

Recámara



¿CUÁNTOS?

...¿EN TU RECAMARA?

Detectores de
humo: _____

Detectores de
humo: _____

Enchufes: _____

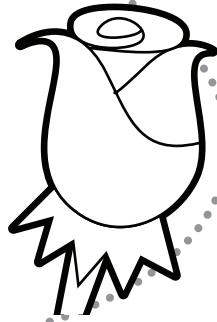
Enchufes: _____



Guía de Respiración Profunda

Haga que toda la familia adquiera el hábito de respirar profundamente para ayudar con el estrés. Aquí hay una guía para niños para ayudarlo a practicar.

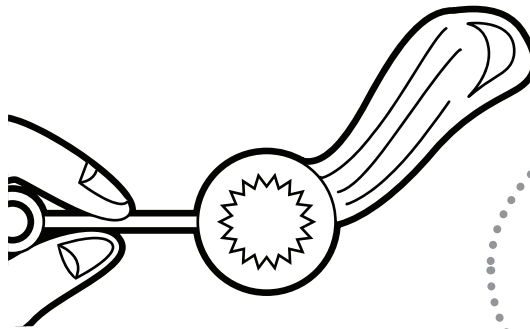
- 1.** Pretende que estás oliendo una rosa. Inhala profunda y lentamente por la nariz.



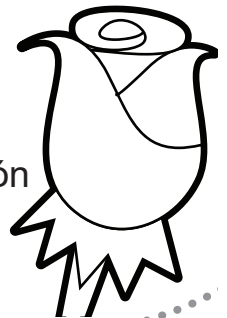
- 2.** Aguanta la respiración como si estuvieras bajo el agua. Cuenta hasta cinco.



- 3.** Ahora pretende que estás soplando burbujas ¡Exhale con una respiración suave y constante para que no los reviente!



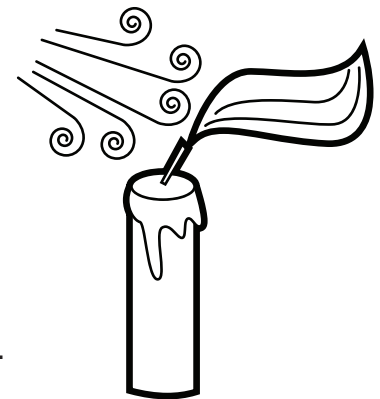
- 4.** Huele la rosa de nuevo. Respiración larga y profunda.



- 5.** ¡De vuelta bajo el agua! Mantén la respiración durante 5.



- 6.** Pretende que estás soplando una vela. Concéntrate y exhala el aire con una respiración fuerte y enfocada.



Repita los pasos 1-6 según lo desee.



La Lista de Reproducción de mi Familia

Escuchar música es una forma en que las personas establecen el tono por sí mismas, ya sea para relajarse o acelerarse.
¿Cuáles son tus canciones favoritas?

Nuestras tres canciones de **Respiración-Profunda**

Nuestras tres canciones para **escuchar juntos**

	1. _____ de _____		1. _____ de _____	
	2. _____ de _____		2. _____ de _____	
	3. _____ de _____		3. _____ de _____	

Nuestra _____ lista de reproducción

1. _____ de _____
2. _____ de _____
3. _____ de _____

Nuestras Tres Canciones de Entrenamiento

	1. _____ de _____	
	2. _____ de _____	
	3. _____ de _____	



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | K: Mantenga las Cosas Bajo Llave

Seguridad de las Armas

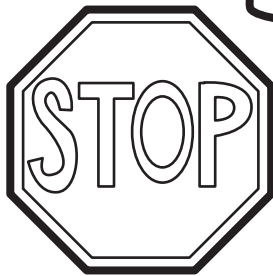
Página Para Colorear

Colorea la página y haz que un adulto lea las instrucciones sobre qué hacer si encuentras un arma.

NIÑOS:

Si encuentras un arma...

1.



DÉTENTE

2.



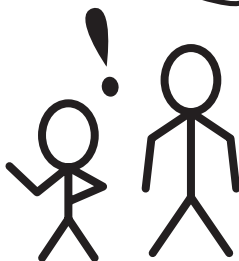
**No
toques**

3.



Huye

4.



**Dile a un
adulto**

PADRES: Los niños son naturalmente curiosos. TODAS las armas deben mantenerse bajo llave y descargadas, con las municiones bajo llave en un lugar separado. Para obtener más información sobre la seguridad de las armas, visite www.snohd.org/392/LOK-IT-UP



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | K: Mantenga las Cosas Bajo Llave

Palabras Venenosas Revueltas

Descifra las palabras venenosas. Cuando haya terminado con cada palabra, táchala en la lista. Un ejemplo está hecho para ti.

PALABRAS SIN CODIFICAR:

cuidado

~~cáustico~~

precaución

peligro

fatal

infamable

dañino

peligro

veneno

tóxico

advertencia

iscuácot cáustico

ibealfmna _____

nnovee _____

liogerpr _____

afatl _____

niodañ _____

ceaupiórnc _____

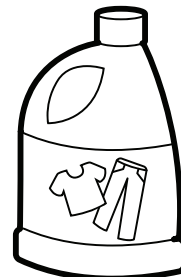
plogeir _____

oócixt _____

iuddaoc _____

edceirtaavn _____

Los productos que tengan estas palabras en sus etiquetas deben guardarse bajo llave fuera del alcance de los niños. Para obtener más recursos de prevención por intoxicación, visite www.wapc.org.



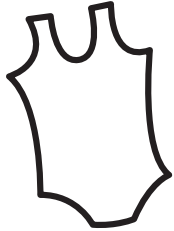


EL ABC DE LOS NIÑOS SALUDABLES | L: Aprender a Nadar

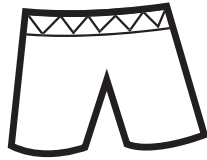
Juego de Memoria

Seguridad en el Agua

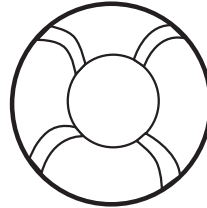
Corta a lo largo de las líneas punteadas para crear tu propio juego de memoria sobre la seguridad en el agua.
¿Qué tan rápido puedes unir los 8 pares?



Siempre nada con un amigo



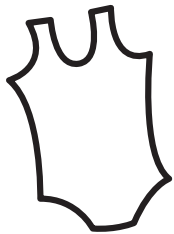
Camina, no corras,
cerca de una piscina



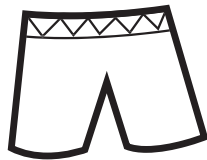
Saber como flotar



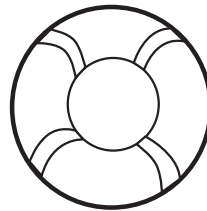
Aprende Primeros Auxilios
y CPR



Siempre nada con un amigo



Camina, no corras,
cerca de una piscina



Saber como flotar



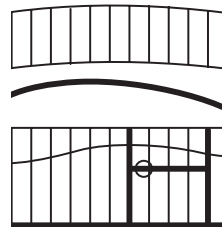
Aprende Primeros Auxilios
y CPR



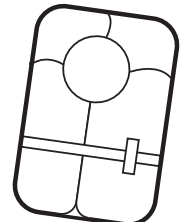
Tener un adulto como
vigilante del agua

[www.safekids.org/
watersafety](http://www.safekids.org/watersafety)

www.snohd.org



Las piscinas deben estar
completamente cercadas



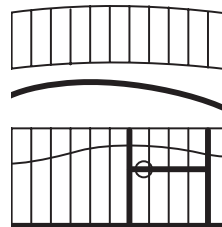
Usa un chaleco salvavidas
cuando navegues



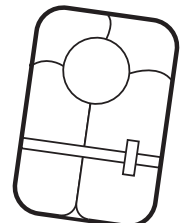
Tener un adulto como
vigilante del agua

[www.safekids.org/
watersafety](http://www.safekids.org/watersafety)

www.snohd.org



Las piscinas deben estar
completamente cercadas



Usa un chaleco salvavidas
cuando navegues

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



EL ABC DE LOS NIÑOS SALUDABLES | L: Aprender a Nadar

Página Para Colorear Seguridad-del-Agua

Traza las letras y colorea el ABC de la seguridad en el agua:
Supervisión de adultos, barreras para el agua y clases de natación.

Supervisión de Adultos

Supervisión de Adultos

Tener siempre un adulto como "vigilante del agua"

Barreras

Barreras

Barreras para el agua: vallas y puertas cerradas

Clases

Clases

Clases de natación,
primeros auxilios y CPR



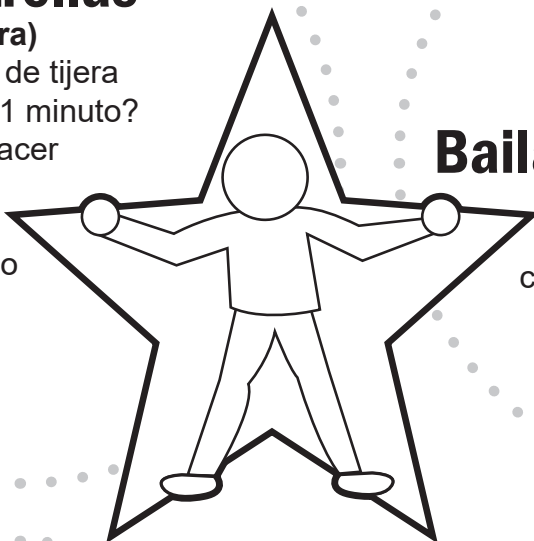
Entrenamiento Mini Circuito

Pruebe las actividades en cada círculo. Asegúrate de tener un compañero de ejercicio y una botella de agua para tomar.*

Salto de Estrellas

(Saltos de tijera)

¿Cuántos saltos de tijera puedes hacer en 1 minuto? También intente hacer abdominales, flexiones o trotar en el mismo lugar



Bailar

Baila con tu música favorita. Crea una rutina de baile con tu canción favorita y muéstrala a tu familia.



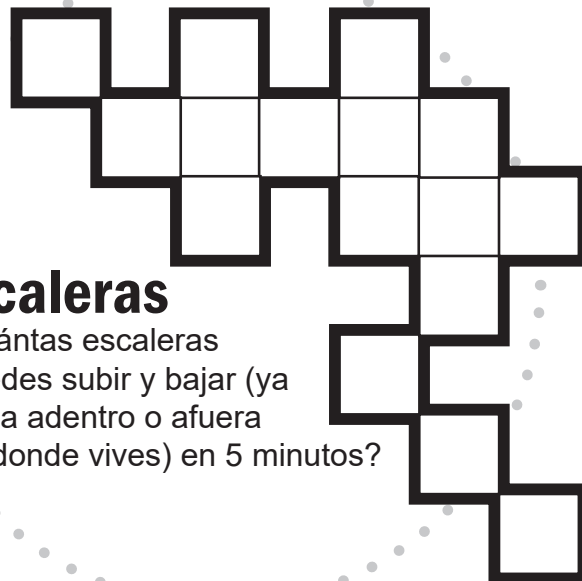
Saltar la Cuerda

¿Cuántos saltos puedes hacer seguidos? Di el alfabeto o haz que un adulto comparta una rima que usaban cuando eran pequeños.

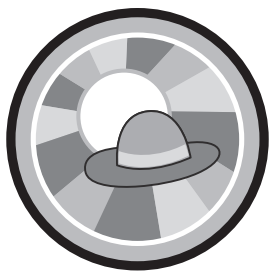


Escaleras

¿Cuántas escaleras puedes subir y bajar (ya sea adentro o afuera donde vives) en 5 minutos?



*No todos los ejercicios son adecuados para todos. Estas actividades están destinadas a ser sugerencias, no consejos médicos. Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.



Búsqueda de Palabras de Seguridad Solar

Las palabras se pueden encontrar hacia arriba/abajo,
hacia la izquierda/derecha o diagonal

U	B	Q	P	C	Z	E	S	E	H	H	P	B	E	A	H	S	L	Y	T
E	L	I	W	V	L	V	Y	Z	Q	N	Z	O	D	P	D	K	O	S	Z
L	E	T	L	O	N	V	S	U	I	O	H	U	T	R	E	C	A	O	S
L	N	T	R	C	A	R	G	N	D	J	J	G	R	O	U	B	G	J	A
A	X	M	B	A	G	M	A	F	T	W	P	W	E	T	S	Y	Z	K	G
Y	R	U	E	N	V	X	K	G	Y	A	M	W	B	E	L	T	K	X	N
H	S	B	Q	T	H	I	I	Z	X	U	G	E	S	C	M	H	F	V	A
T	U	K	M	V	F	X	O	S	T	M	C	U	W	C	K	Z	G	A	M
L	C	I	X	O	H	B	U	L	M	Y	B	O	R	I	R	H	S	L	X
F	Y	C	A	I	S	S	U	B	E	Z	B	R	R	O	M	I	J	E	U
G	A	F	A	S	D	E	S	O	L	T	E	E	B	N	M	G	V	R	P
M	Z	E	R	W	V	A	P	K	B	E	J	R	I	A	U	U	M	C	Y
V	Z	W	K	Z	P	T	G	V	W	P	C	B	C	W	X	I	Y	V	V
D	X	U	I	J	B	S	G	A	X	P	B	M	G	Y	Y	W	A	O	B
M	S	I	G	B	C	I	X	N	R	I	K	O	V	U	L	Y	E	W	G
I	I	L	L	Y	M	R	R	P	R	H	G	S	Z	I	S	Y	J	O	C
Q	U	E	M	A	D	U	R	A	S	S	O	L	A	R	E	S	Y	K	K
M	K	Z	Y	P	R	O	T	E	C	T	O	R	S	O	L	A	R	Z	J
T	Y	O	J	M	E	O	T	X	D	F	U	T	P	V	X	I	Y	E	X
E	T	M	B	Q	X	Z	G	Q	A	S	Z	H	C	P	Z	N	C	X	W

aprotección

camisa

gafas de sol

mangas

piel

protector solar

quemaduras

solares

sombra

sombrero

ultraviolet



NIÑOS



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | O: Abierto a Cosas Nuevas

Página Para Colorear

Prueba cosas nuevas ayuda a que tu cerebro crezca.
¿Qué nuevas experiencias has probado últimamente?

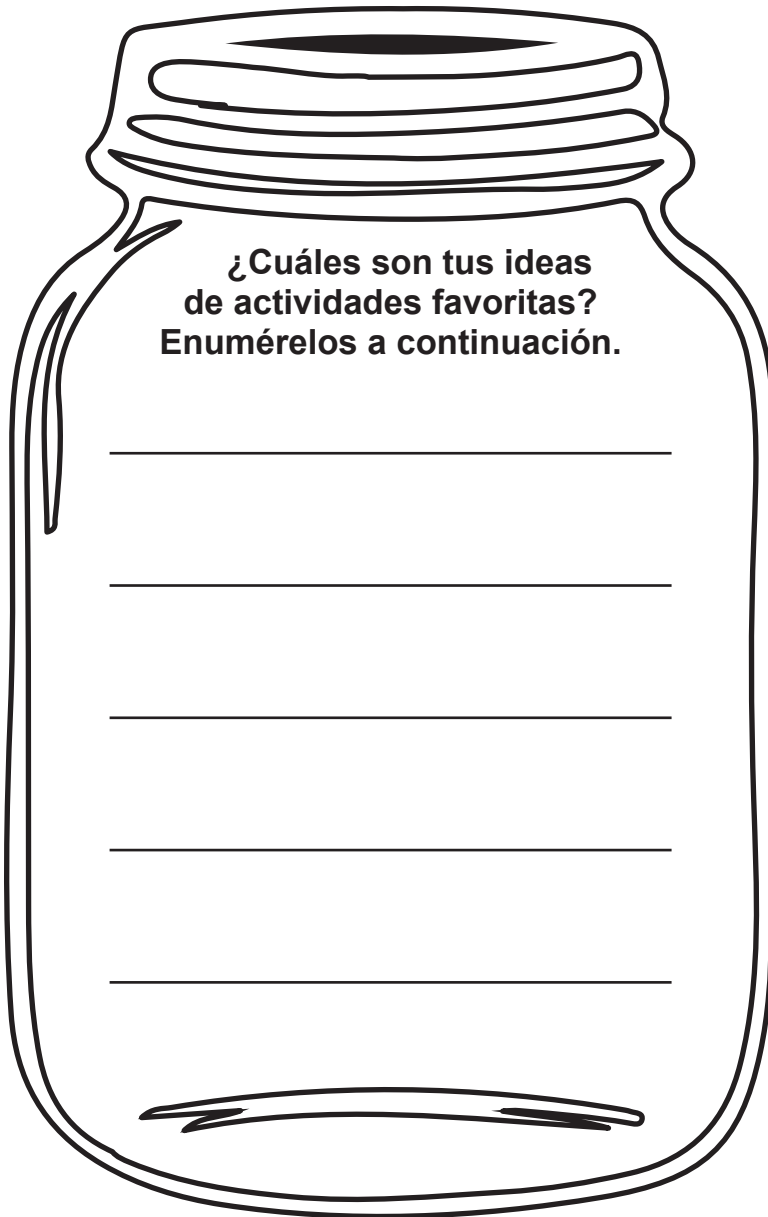


Cuando tenemos una nueva experiencia, nuestro cerebro desarrolla nuevas vías neuronales (conexiones). Aprender cosas nuevas puede ayudar a mejorar habilidades como la concentración y la resolución de problemas. Las personas que buscan nuevas experiencias generalmente viven vidas más sanas y felices.



Frasco de Experiencias

Recorta las nuevas ideas de experiencias a la derecha, dobla cada una y colócalas en un frasco. Escribe una cuando quieras probar una nueva actividad



¿Cuáles son tus ideas de actividades favoritas? Enumérelas a continuación.

Trabaja en un rompecabezas.

Intenta dibujar o dibuja-¡incluso figuras de palitos o formas abstractas!

Escucha nuevos tipos de música, incluida música de otros países.

Aprende a contar hasta diez en otro idioma.

Prueba una comida nueva.

Planta algunas flores fragantes en tu jardín o en un contenedor para el interior de la casa.

Intenta comer, escribir o cepillarte los dientes con la mano que normalmente no usas.

Resuelve crucigramas, rompecabezas o un juego de cartas de memoria.

Aprende una nueva habilidad y enséñasela a otra persona.

Cuando tenemos una nueva experiencia, nuestro cerebro desarrolla nuevas vías neuronales (conexiones). Aprender cosas nuevas puede ayudar a mejorar habilidades como la concentración y la resolución de problemas. Las personas que buscan nuevas experiencias generalmente viven vidas más sanas y felices.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



Creando un Botiquín de Primeros Auxilios

Mantenga su botiquín de primeros auxilios en un recipiente resistente al agua de fácil acceso.
El contenido debe actualizarse y mantenerse al día.

Cuidado de Heridas

- ☐ Crema antibiótica
- ☐ Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada)
- ☐ Curitas
- ☐ Vendas elásticas
- ☐ Gasas
- ☐ Vaselina
- ☐ Guantes desechables
- ☐ Cinta médica
- ☐ Pinzas
- ☐ Algodón
- ☐ Cotonetes

Detener la Picazón

- ☐ Crema de hidrocortisona
- ☐ Medicamentos para Alergias / Antihistamínico
- ☐ Repelente de insectos

¿Caliente o frío?

- ☐ Almohadilla térmica
- ☐ Bolsa de hielo
- ☐ Termómetro digital

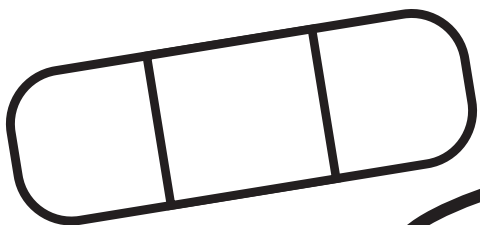
Manteniendo limpio

- ☐ Toallitas antisépticas
- ☐ Alcohol
- ☐ Desinfectante de manos

Misceláneos Medicamentos

- ☐ Analgésico/Reductor de fiebre (p.ej. Ibuprofeno y Acetaminofén)
- ☐ Tratamiento para náuseas
- ☐ Antiácido
- ☐ Pastillas para la tos

Fecha: _____





Mis Preguntas Esta Semana

Todos somos naturalmente curiosos. Use esta página de diario para registrar diariamente preguntas o cosas que le gustaría aprender, y las respuestas que encuentre.

L

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

M

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

M

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

J

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

V

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

S

Pregunta _____

Respuesta(s) _____

D

Pregunta _____

Respuesta(s) _____



El método científico

La ciencia comienza con hacer preguntas. ¡Aquí hay una hoja de trabajo en blanco para que usted mismo use el método científico!

1.

Haga una
Pregunta

Mi pregunta es: _____

Mi tema es: _____

La información es: _____

2.

Recopilar
información

3.

Formar una
hipótesis

Una **hipótesis** es una estimación fundamentada de una respuesta.

Mi hipótesis es: _____

¿Cómo probaré mi hipótesis?

4.

Pruebe la
Hipótesis

5.

Analizar
y compartir
resultados

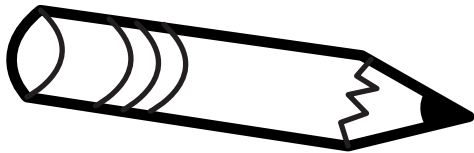
Mis resultados son: _____

Mis resultados significan: _____

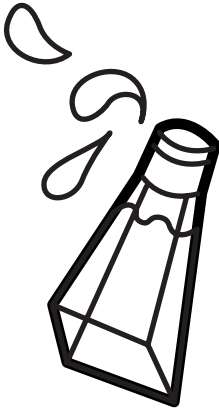
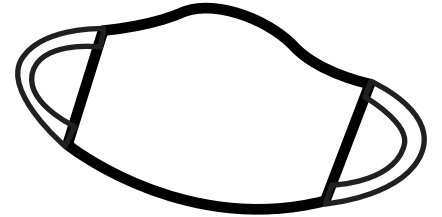


Actividad de Combinación de Mochila

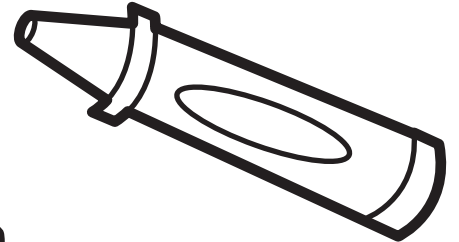
Colorea los objetos. Luego, dibuja una línea desde cada objeto hasta la palabra correspondiente. ¿Qué hay en tu mochila?



borrador
cubre bocas



lápiz
botella de agua



desinfectante



de manos



cuaderno

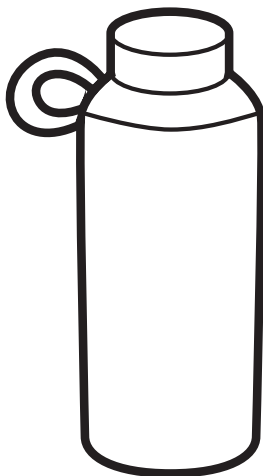
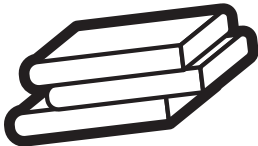
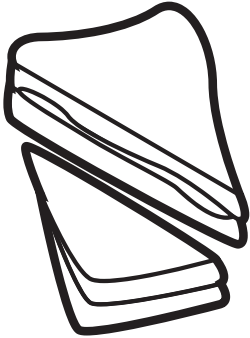


crayon



Actividad de Combinación de Lonchera

Colorea los objetos. Luego, dibuja una línea desde cada objeto hasta la palabra correspondiente. ¿Qué hay en tu lonchera?



botella de agua

brócoli

queso

queso en tira

zanahoria

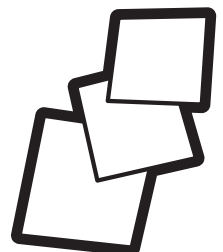
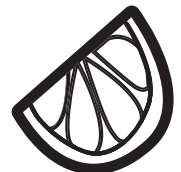
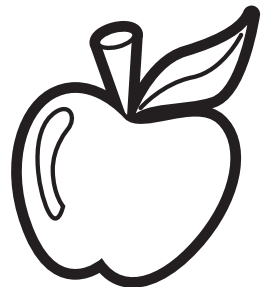
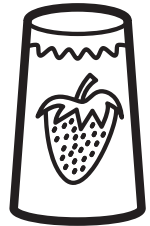
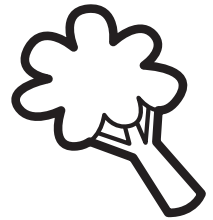
galletas

naranja

manzana

sándwich

yoghurt





Contrato de Redes Sociales

Revisen este contrato de redes sociales como familia. Puede haber otras opciones de contrato para las necesidades específicas de su familia que se pueden encontrar buscando en línea.

Fecha: _____

Voy a pedir permiso para:

- unirse/descargar aplicaciones de redes sociales _____
iniciales del niño
- publicar fotos mías, familiares y amigos en las redes sociales _____
iniciales del niño

No voy a publicar nada de que:

- es ilegal—penable por la ley _____
iniciales del niño
- No quisiera que un maestro(a) o padre / tutor(a) vea _____
iniciales del niño
- Podría arrepentirme en el futuro, con publicaciones hechas cuando estoy enojado(a) _____
iniciales del niño

No voy a acosar cibernéticamente

- Avisaré a mis padres/tutores si soy víctima de acoso en línea _____
iniciales del niño
- Informaré a mis padres/tutores si encuentro algo sospechoso, ilegal, peligroso o cualquier cosa que me haga sentir incómodo. _____
iniciales del niño Otros adultos de confianza con los que puedo hablar son:

PADRES:

- No reaccionaré de forma exagerada si mi hijo me cuenta un problema que tiene en Internet. Trabajaremos juntos para resolver el problema y evitar que vuelva a suceder.

Inicial de los padres

No voy a ser “amigo” / conectar con extraños.

iniciales del niño

No ocultaré ni eliminaré mensajes, fotos o aplicaciones ni descargaré software para hacerlo.

iniciales del niño

No tocaré ni miraré mi teléfono cuando es peligroso hacerlo (como al conducir, andar en bicicleta, caminar, etc.)

iniciales del niño

Mis padres/tutores pueden:

- inspeccionar mi teléfono y aplicaciones en cualquier momento y puede usar controles parentales _____
iniciales del niño
- tener acceso a todas mis redes sociales, correo electrónico y contraseñas de dispositivos (No compartiré estas contraseñas con nadie más) _____
iniciales del niño
- establecer reglas que seguiré sobre los límites de tiempo y mantener los estándares académicos (mantener mis calificaciones altas). _____
iniciales del niño

Siempre responderé llamadas o mensajes de texto de mis padres/tutores.

iniciales del niño

CONSECUENCIAS de romper este contrato:

iniciales del niño

iniciales del niño

iniciales del niño



Letrero para perilla de la puerta

Aquí hay una herramienta que puede usar para informar a su familia cuándo está disponible a tener conversaciones.

INSTRUCCIONES

1. Recorte el letrero siguiendo la línea punteada.
2. Doble a la mitad y péguelo junto.
3. Perfore un agujero pequeño en la parte de arriba.
4. Pase un hilo, cuerda o liga(s) por el agujero y cuélguelo de la perilla de la puerta.

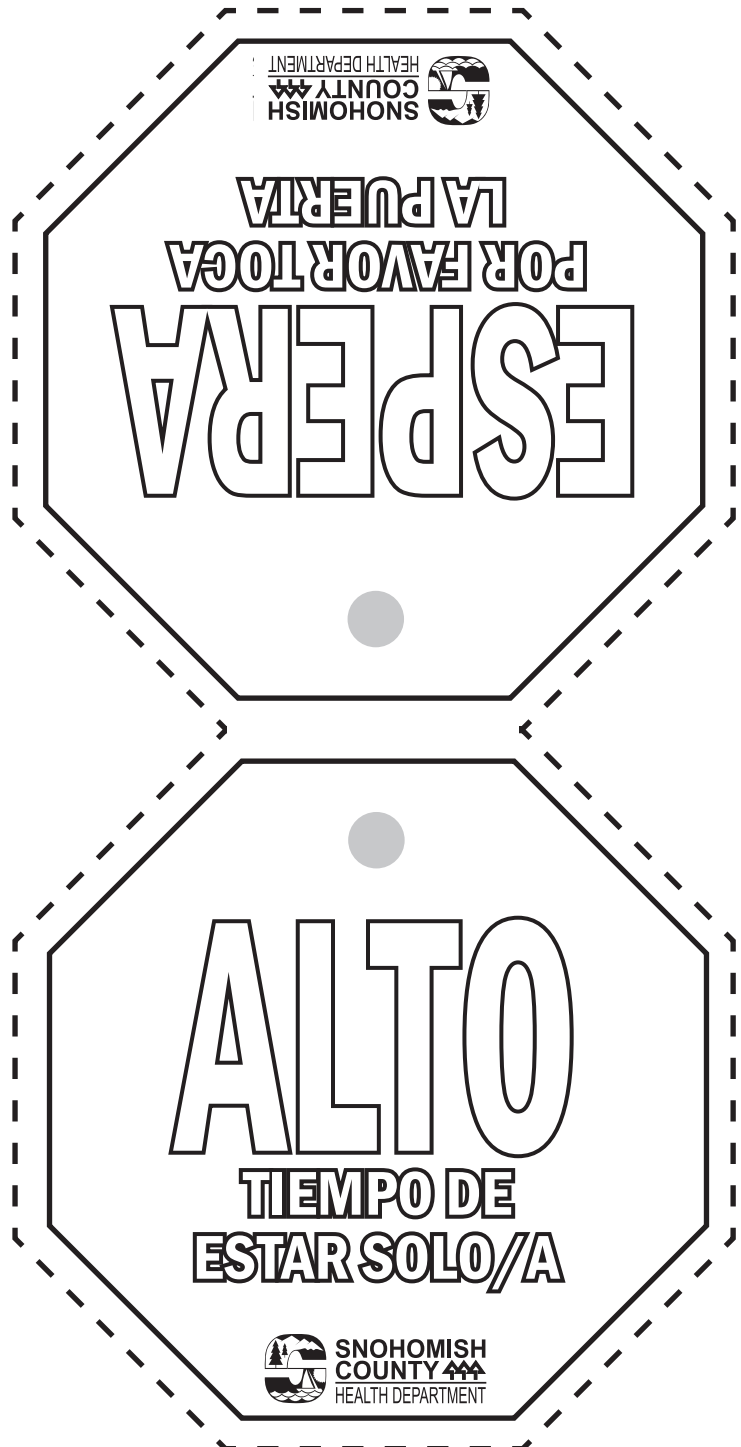
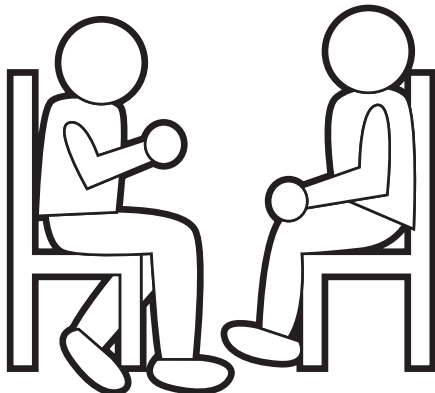
¡Vóltéalo para que los demás sepan de que humor andas!

ALTO significa:

Estoy cansado/a o frustrado/a, y necesito estar a solas un tiempo para descansar y calmarme. Por favor no me molestes en este momento.

ESPERA significa:

Estoy abierto a tener conversaciones con los demás. Por favor toca antes de entrar.



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



Página Para Colorear





Manejando el Estrés

Colorea las formas y prueba algunas de estas actividades que pueden ayudarte a manejar el estrés. ¿Cuáles funcionan mejor para ti?

Respiración del Vientre

Inhala profundamente por la nariz hasta llegar a el fondo de tu vientre. Aguanta la respiración durante 4 segundos, luego exhala lentamente. Repite tantas veces como desees.

NOMBRE ese sentimiento...

Siéntate en silencio si no estás seguro de cómo te sientes. Trata de notar si hay síntomas físicos en tu cuerpo que puedan ayudarte a nombrar y expresar tus emociones.

HACER UN FRASCO de diamantina (brillantina)

Llena un frasco con 2 partes de agua y 1 parte de glicerina (si quieres que la diamantina (brillantina) flote por más tiempo, agrega más glicerina). Agrega 2 gotas de jabón para platos. Agrega brillo y, si lo deseas, colorante para alimentos. Pega alrededor del borde de la tapa hermética, sella y deja reposar. ¡Disfruta!

equilibrar

Actividades con tiempo libre

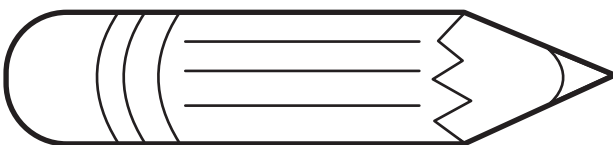
SE paciente contigo mismo

sal AFUERA

SEPA que está BIEN

- ...garabatear en lugar de colorear. Las cosas no tienen que ser perfectas.
- ...gritar en una almohada.
- ...desahogarte de una manera saludable y apropiada!

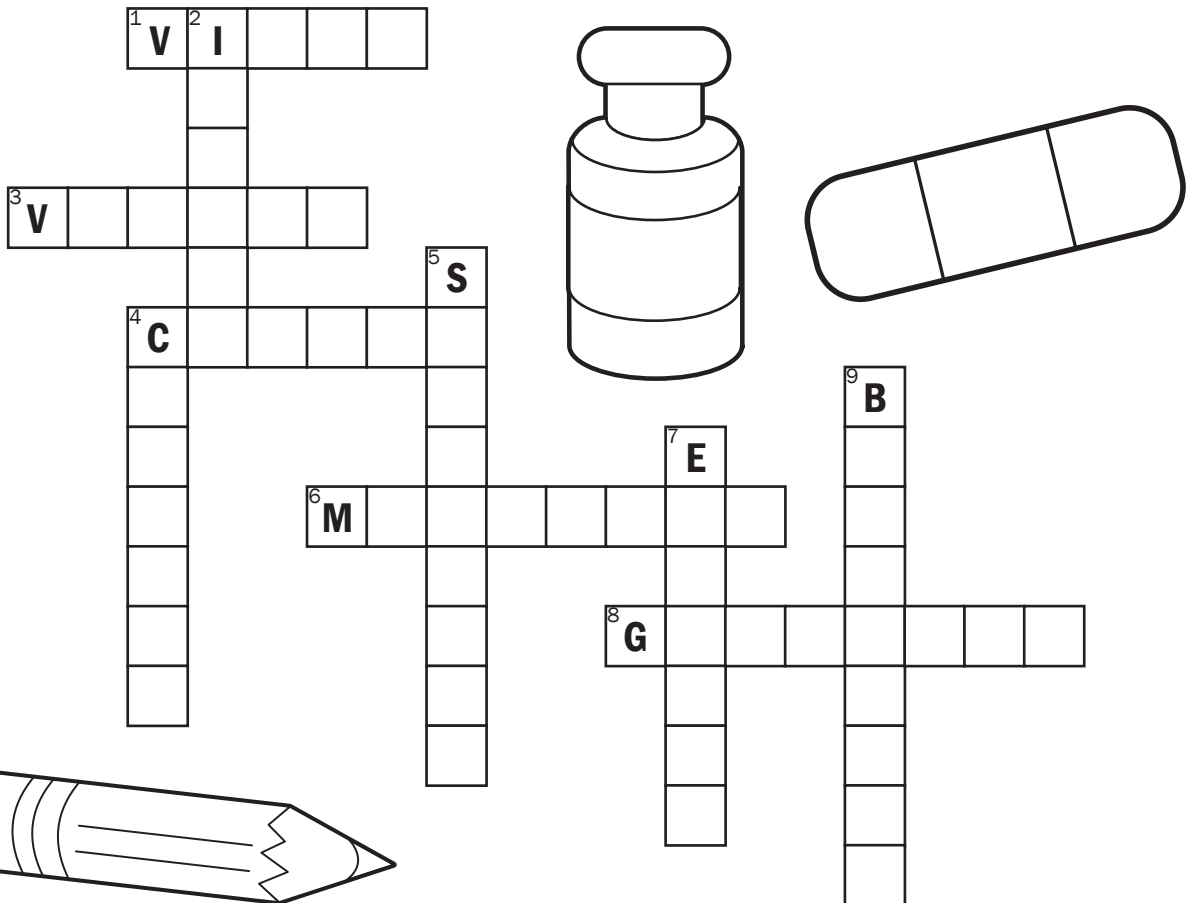
DIARIO





Crucigrama

Usa las pistas a continuación para descifrar las palabras.
¿Tú y tu familia están al día con las vacunas?



HORIZONTAL

1. Un tipo de germen que puede enfermarlo
3. Inyección que le enseña a tu cuerpo a como combatir enfermedades
4. Parte más pequeña de un organismo vivo
6. Medicamento que se usa para tratar una enfermedad, dolor u otro síntoma
8. Diminutos organismos que pueden causar enfermedades

VERTICAL

2. Estar protegido de algo
4. Un cuerpo organizado de conocimiento sobre un tema en particular
5. Definido por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de completo de bienestar físico, mental y social”
7. No sentirse bien. “Me siento_____”
9. Pequeños organismos diminutos que están en todas partes a nuestro alrededor

SOLUCIÓN:
Horizontal: 1. Virus, 3. Vacuna, 4. Célula, 6. Medicina, 8. Gérmenes. Vertical: 2. Inmune, 4. Ciencia, 5. Saludable, 7. Enfermo, 9. Bacterias

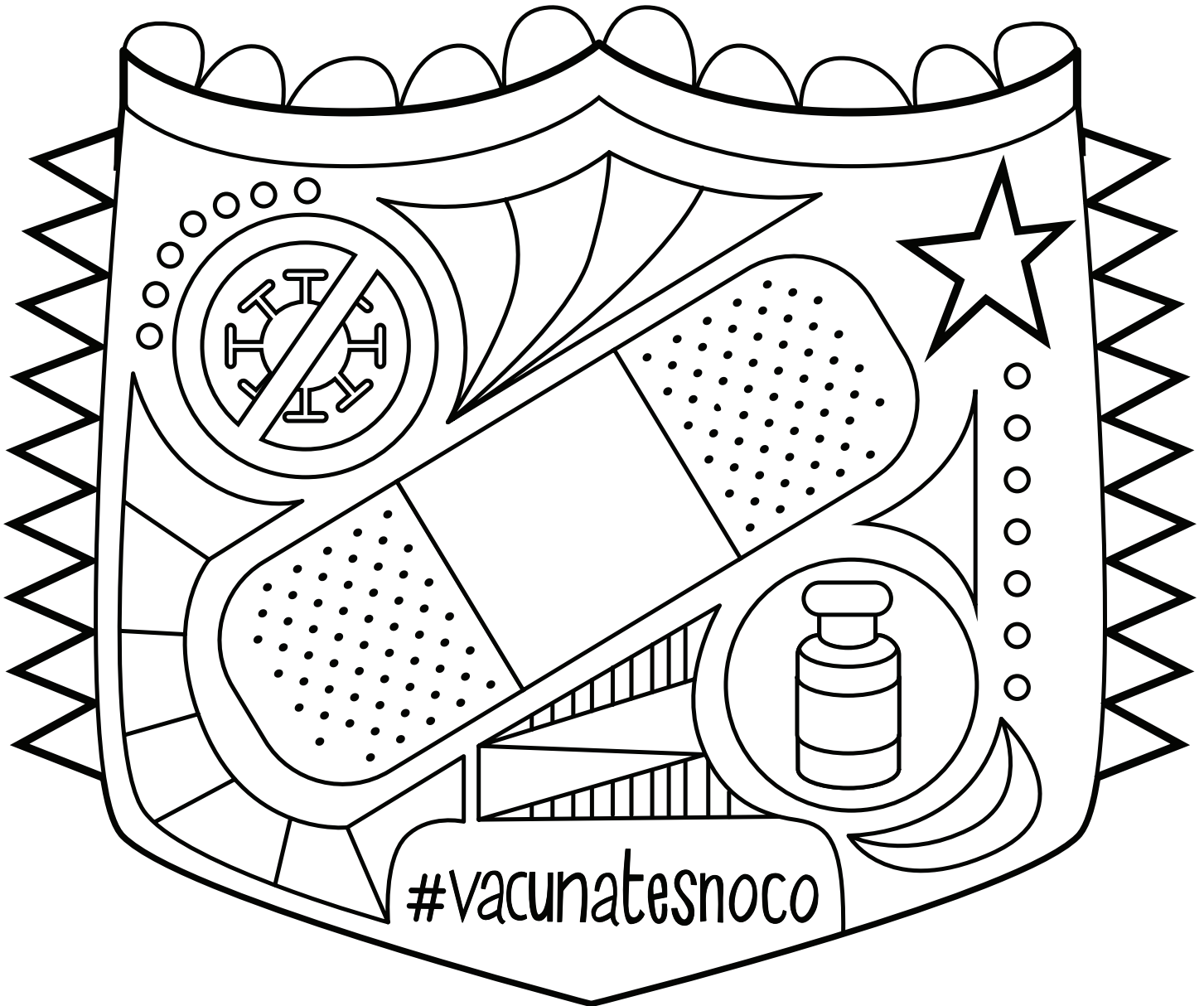


EL ABC DE LOS NIÑOS SALUDABLES | V: Vacunate

Página para Colorear

Colorea el escudo de abajo.

Padres: Encuentren los calendarios de vacunación recomendados en línea en www.snohd.org/177/immunizations

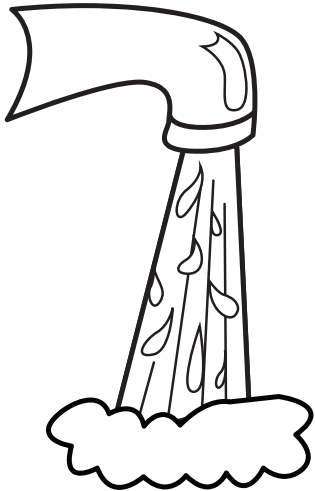




Pasos para Lavarse las Manos

Colorea las imágenes a continuación, luego lee los pasos para aprender como lavarse las manos.

1



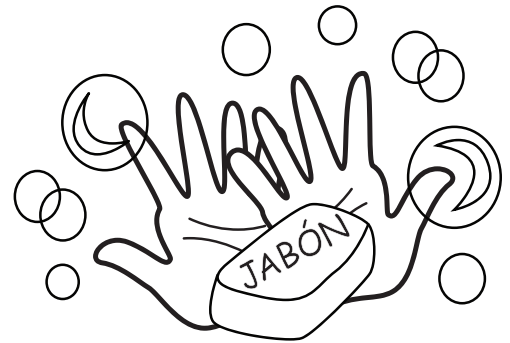
Abre la llave del agua tibia

2



Mojate las manos

3



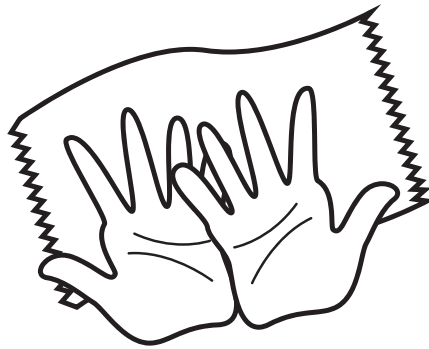
Usa jabón para hacer espuma; frotate las manos enjabonadas mientras cantas el abecedario.

4



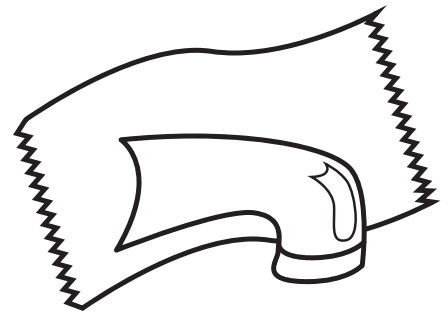
Enjuaga con agua tibia

5



Secate las manos

6



Usa una toalla de papel para cerrar la llave



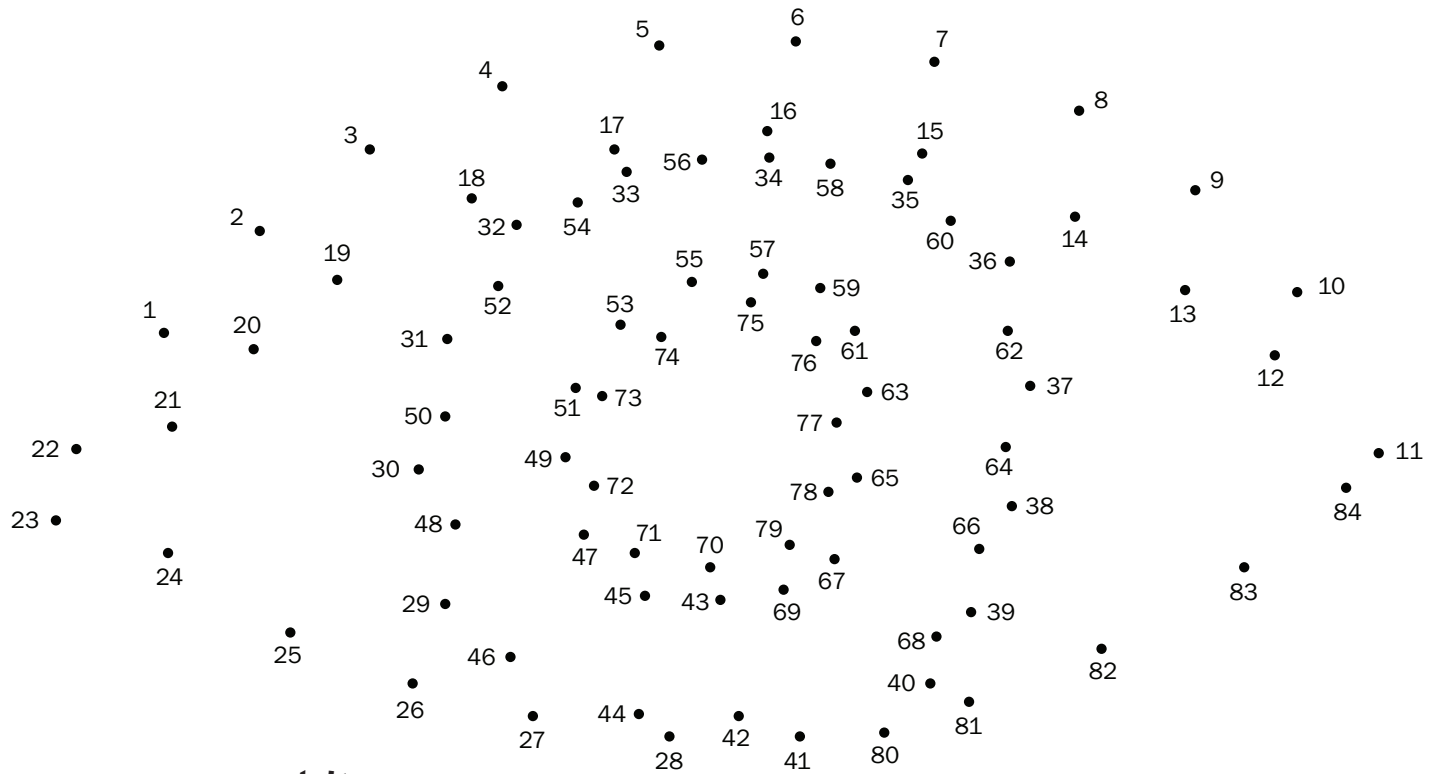
Página Para Colorear



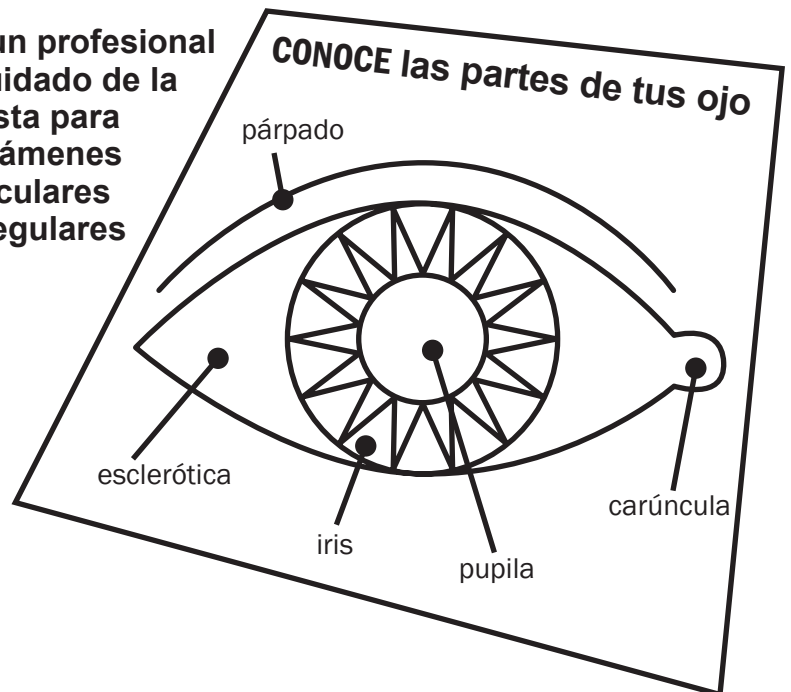


Conecta la Actividad de Unir Puntos

Conecta los puntos en orden del 1 al 84 para revelar una imagen.
¿Qué puedes hacer para cuidar tus ojos?



VISITE a un profesional del cuidado de la vista para exámenes oculares regulares





Búsqueda de Palabras de la Visión

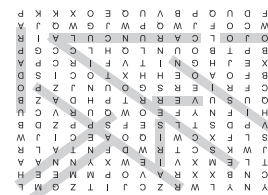
Las palabras se pueden encontrar arriba/abajo,
izquierda/derecha o diagonal

Y	N	Y	L	W	R	Z	C	J	I	T	Z	G	M	L
C	N	B	X	X	R	A	V	O	P	M	M	E	E	H
T	L	E	M	X	V	I	E	W	X	Y	N	N	A	A
J	W	K	S	C	T	R	W	D	F	N	T	A	L	R
S	L	F	X	C	W	I	Q	O	A	E	C	I	J	W
V	P	D	S	T	L	S	E	F	S	P	P	Z	D	B
H	I	F	N	Y	F	E	O	W	Q	U	R	V	C	U
Q	U	S	U	V	E	R	R	T	P	H	D	A	Z	B
C	F	R	I	E	R	S	G	O	U	N	J	Z	P	O
B	F	O	A	O	E	H	H	X	T	O	C	I	S	D
X	E	J	H	G	N	I	T	V	F	I	R	C	P	A
B	P	T	B	O	U	N	L	Q	H	L	C	C	G	P
O	J	O	L	C	A	R	U	N	C	U	L	A	I	R
W	C	O	F	J	W	Q	P	W	J	G	W	Q	J	A
F	D	U	Q	P	B	V	U	Q	E	O	X	K	K	P

carúncula
esclerótica
iris

lentes
ojo
parpadear

párpado
pupila
ver
visión



NOIUNOS



Un Acróstico Sobre Mí

Un acróstico es un poema donde la primera letra de cada línea deletrea una palabra. Escriba tu nombre a continuación, una letra por línea. Luego elige una palabra para cada letra de la lista y escríbela al lado de la letra.

Ejemplo:

S

Sonriente

SOY...

- A** amigable, alegre, amable, amoroso/a
- B** brillante
- C** confinable, conocedor/a, chiflado/a
- D** deslumbrante, diligente, divertido/a
- E** educado/a, entusiasta, enérgico/a
- F** fiel, fantástico/a, feliz, fuerte
- G** generoso/a, gentil, genial, guapo/a
- H** honesta/o, hermosa, humilde
- I** imaginative/a, inteligente, ingenioso/a
- J** jovial, justo, joven
- K** karateca, kinético
- L** leal, llamativo/a
- M** magnético/a, maravilloso/a
- N** natural
- O** observador/a, optimista, original
- P** positivo/a, poderoso/a, picante
- Q** Querido/a, quieto/a
- R** refrescante, relajada/o, rápida/o, raro/a
- S** saludable, sonriente, sabio/a, sabroso/a
- T** talentoso/a, tenaz, tímido/a
- U** única/o
- V** valiosa/o, vibrante, victorioso/a
- W** wepa
- X** excelente, extraordinario/a, experto/a
- Y** yo
- Z** zagal



Datos Divertidos Sobre Mí

¡Completa las oraciones para recordatorios saludables de autoestima!
Los niños que tienen una autoestima positiva están más motivados para seguir intentándolo y pedir ayuda cuando la necesitan.



Página de historia

Hora de Dormir

Llena los espacios en blanco en el cuento para dormir a continuación, luego colorea y haz dibujos para tu cuento. Puede dejar esto como una sola página o cortar a lo largo de las líneas punteadas y engrapar las páginas para formar un libro.

Las Soñolientas Aventuras de Lullaby

De: _____

Érase una vez, había una

llamada Lullaby que vivía en
_____.

Todas las noches antes
de acostarse, Lullaby
se cepillaba los dientes
y tomaba un baño de
burbujas, luego se acostaba
con su juguete favorito.
_____.

¡Una noche, el juguete
desapareció!

La única forma de
salvarlo era emprender
una aventura para
_____.

Para llegar allí, Lullaby
trepó por encima
_____,
nadó a través
_____,
y caminó todo
el camino hasta
_____.

En el camino, Lullaby
se encontró con un

y un _____,
quien ayudo
_____.

Finalmente, Lullaby
encontró el juguete.

Después de una larga
aventura, todos se sentían
cansados. ¡Ya había pasado
la hora de acostarse!

Esa noche, Lullaby soñó
sobre _____.

FIN



**SNOHOMISH
COUNTY**
HEALTH DEPARTMENT



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



Marcapáginas para la hora de Acostarse

Colorea los marcapáginas o separadores para libros de abajo y recórtalos por las líneas punteadas. Para hacerlos más resistentes, cubrelos con cinta adhesiva transparente. ¿Cuáles son tus historias favoritas para leer antes de dormir?



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

¿Conoce el ABC para niños fuertes y saludables?

Visite **www.snohd.org/healthykids** para encontrar blogs y más actividades sobre cada letra. Se pueden encontrar recursos y videos adicionales aquí:



FACEBOOK

[www.fb.com/
SnohomishHealth](http://www.fb.com/SnohomishHealth)



INSTAGRAM

@snohd



TWITTER

@snohd



TikTok

TIKTOK

@snohd1

¿Está usted y sus hijos al día con las vacunas contra el COVID y otras vacunas? La vacunación es una forma segura y efectiva de reducir las enfermedades graves. Hable con su médico acerca de las vacunas que necesitan. Visite **www.snohd.org/covidvaccine** para obtener más información.

#vacunatesnoco



Primera edición 2023