

Mantenerse Fresco: Seguridad Contra el Calor y el Humo de los Incendios Forestales

Cuando hace demasiado calor o el humo de los incendios forestales hace que sea peligroso jugar al aire libre, hay formas en que los niños pueden seguir activos mientras permanecen en el interior. Para obtener más información sobre la seguridad térmica (exceso de calor), visite www.snoco.org/cooling. Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales, visite www.snoco.org/smoke.

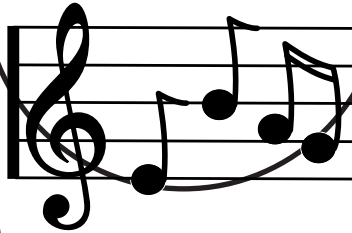
5 ideas para mantener activos a los niños en el interior

Manten un globo en el aire:

usa golpes suaves para pasar un globo. No dejes que caiga al suelo.

Fiesta de baile:

Sube el volumen de algunas melodías y muevanse todos



Estiramiento:

Únete a los niños en estiramientos simples. Estírate hacia arriba, inclínate hacia un lado, intenta tocarte los dedos de los pies.



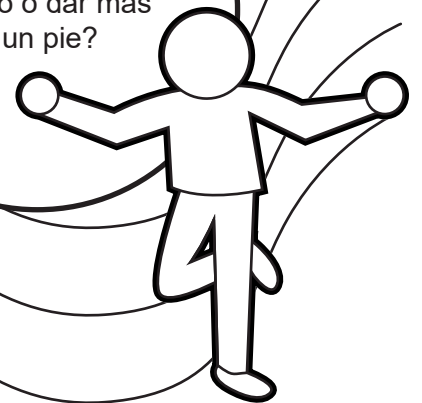
Sigue al líder:

Túrnense para ser el líder en tu hogar. Camina, gira, gatea, salta - el seguidor imita al líder.



Desafío de equilibrio:

¿Quién puede permanecer de pie por más tiempo o dar más saltos con un pie?



**SNOHOMISH
COUNTY**
HEALTH DEPARTMENT

www.snohd.org/healthtrek

Algunas actividades fueron adaptables del ABC de los Niños Saludables: www.snohd.org/healthykids