



Mantenga a los niños sanos y salvos este verano

¿Cómo puedo proteger a mis niños del sol?



Busque la sombra



Cúbralos



Póngales un sombrero



Haga que usen gafas de sol



Póngales filtro solar

Protección contra los insectos

- No use jabones perfumados, perfumes ni aerosoles para el cabello en su hijo.
- Evite áreas donde los insectos anidan o se congregan, como estanques, alimentos descubiertos y jardines donde las flores estén floreciendo.
- Se deben evitar los productos con una combinación de protector solar y repelente de insectos, porque el protector solar necesita volverse a aplicar cada dos horas, pero el repelente de insectos no necesita ser aplicado nuevamente.
- La recomendación actual de la AAP y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) para niños de más de dos meses de edad es utilizar productos con una concentración de DEET de 10 a 30%. La DEET no se debe utilizar en menores de dos meses de edad.
- Debe lavar a los niños cuando regresen a casa (o a un ambiente cerrado) para quitarles el repelente.
- Como una alternativa para la DEET, el Picaridin está disponible en Estados Unidos en concentraciones de 5 a 10%.

Seguridad en el agua

- Vigile siempre a los niños cuando estén en el agua o cerca de ella. Los niños pequeños deben estar bajo la supervisión constante de un adulto responsable.
- Enseñe a los niños a nadar. Las lecciones de natación pueden prevenir que los niños pequeños se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Saber RCP puede salvar una vida.

Seguridad en bicicleta

- Compre una bicicleta que sea del tamaño adecuado para su hijo.
- El casco protege a su hijo de sufrir heridas graves. Debe colocarse siempre nivelado sobre la cabeza, cubriendo la frente y no inclinado hacia adelante o atrás

¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City.

Cómo salir al aire libre con los niños y adolescentes manteniendo el distanciamiento social del COVID-19

Explore la naturaleza mientras practica distanciamiento social

La naturaleza nos rodea. Podemos explorar la naturaleza manteniendo una distancia sana en nuestro patio, un jardín de mesa, o incluso de manera virtual (aunque no con los mismos beneficios).

Saliendo con el bebé. Incluso los bebés y los niños pueden jugar y aprender en la naturaleza. Si va a ir a un lugar público, lo más seguro es mantenerlos en su porta-bebé o cochecito. Si están en su propio espacio privado, si puede dejarlos que exploren más.

- **Pueden crear esculturas naturales** con ramas, hojas, conos, piedras y otros pegando los objetos recolectados en una base hecha con plastilina (pasta para moldear). Ayude a su niño a poner estos objetos en la plastilina y tome nota de los diferentes patrones que crea cada objeto.
- **Montar en bicicleta con su familia** en el vecindario (barrio) es también una buena opción si mantiene una distancia sana entre otros durante su paseo. Si usted tiene un remolque para niños en su bici, haga algo de ejercicio mientras disfruta del aire libre con su bebé en el remolque.
- **Jugar en el lodo (barro)** es algo muy divertido para los niños pequeños y les ayuda a desarrollar sus habilidades sensoriales y motoras. Puede darles a sus niños ollas o macetas viejas, sartenes y otros utensilios del hogar para que manipulen, viertan y aplasten el lodo para el juego imaginario

Rede a sus niños más grandes y a los adolescentes. Manténgase conectado con la naturaleza y aproveche este tiempo para estrechar vínculos realizando actividades de mutuo interés.

- **Organice una búsqueda de tesoros** de la naturaleza para la familia. Incluya categorías como plantas, árboles, animales y pájaros. ¿Quién podrá crear la lista más larga de señales que puedan encontrar de la primavera? ¿Cuántas flores diferentes pueden fotografiar?
- **Lleve un diario para anotar experiencias con la naturaleza** donde puedan describir lo que ven desde un sitio cómodo al aire libre. Anímelos a que escriban cómo estas experiencias los hacen sentir o a que dibujen lo que ven.
- **Tenga a la mano una pelota (balón).** Patear un balón de fútbol o jugar a atrapar la pelota juntos puede ser divertido si estamos distanciados entre sí y no compartimos ningún equipamiento deportivo con otras personas que no viven con nosotros.

Las ventajas de salir al aire libre

Ser más sanos

Estar más comprometidos con el aprendizaje

Mostrar comportamientos positivos

Recuerde: Aproveche el poder restaurador de la naturaleza, en su propio patio de la casa o en una caminata. Solo recuerde que debe cumplir con las recomendaciones de la salud pública de su localidad y mantenerse a aproximadamente a 2 metros de otras personas que no vivan con su familia. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos al regresar de su aventura (paseo). ¡Salir al aire libre, estar en la naturaleza y mover nuestros cuerpos es bueno para todos!

Mental Health Resources: Recursos de salud mental:

Hiawatha Valley Mental Health Center: 2835 S Service Drive, Ste 103, Red Wing 651-327-2270

Goodhue County Health & Human Services: 426 West Ave, Red Wing, 651-385-3200

Mayo Clinic Health System: 701 Hewitt Blvd, Red Wing, 651-267-5000