

Access **KID'S** Health

Un boletín de seguridad y salud por los miembros de Child Health Plan Plus, ofrecido por Colorado Access

La escuela se fue, pero la seguridad del verano ya llegó

Para muchos niños, el verano por lo general significa más diversión afuera como nadar, acampar, jugar a la roña, y montar la bicicleta. Con el clima más cálido y los días más largos, ¡sus hijos nunca van a volver adentro! Eso significa que es muy importante para vigilar a sus hijos durante esta época.

Mantenga sanos los niños durante el verano por asegurarse de que ellos no se deshidratan. Con toda la diversión afuera, los niños pueden olvidarse beber líquidos. Haga cosas simples como mantener las botellas de agua llenas y al alcance de su hijo. También, asegúrese que los niños eviten estar afuera durante la ola de calor del mediodía. Cuando hace demasiado calor para jugar afuera, usted puede hacer la artesanía a dentro y a sus hijos les encantará.

Estar afuera en el sol junto con el calor significa que más protección solar sea necesaria. Muchos padres se olvidan de que la piel infantil es más delicada al sol. Entonces, siempre es una buena idea que los niños lleven un sombrero y se ponen una capa gruesa de protector solar, incluso en un día nublado. Si sea posible, haga que sus niños jueguen en la sombra.

El verano puede ser una diversión y un tiempo de descanso para usted y su familia. ¡Tómese el tiempo para la seguridad de verano para todos!

Cómo COMBATIR el CALOR con los Niños

No deje que sus niños tengan toda la diversión. ¡Usted puede unirse a ellos también! Echa un vistazo a estas actividades divertidas de verano para hacer con sus niños.

1. Tenga un juego con globos de agua en un parque o en su patio.
2. Establezca un picnic con la familia y amigos en un parque cercano. Asegúrese de llevar alimentos saludables también, como pedacitos de manzana, uvas, y zanahorias. ¡Cuidado con las hormigas!
3. Reúna a sus vecinos y a los niños para jugar con pistolas del agua.
4. Por la noche, siéntese afuera de la casa con linternas y cuentan historias entre ustedes.
5. Haga algo simple, como jugar la rayuela o saltar la cuerda.

No se olvide de guardar el agua y loción protectora con usted todo el tiempo.

BUSCAR UN MÉDICO

Para encontrar una lista de médicos de Colorado Access cercano, visite <https://providers.coaccess.com/ProviderSearch/>



¿TIENE PREGUNTAS? NECESITA AYUDA? LLÁMENOS!

(303) 751 - 9021, gratis 1-888-214-1101 o al TTY 1-888-803-4494

Visítenos en la Web en www.coaccess.com



Pregúntele al Dr. Berman

El Dr. Berman es un pediatra y Sr. Director Médico en el Colorado Access

¿Pueden hacer daño a mi hijo los insecticidas repelentes?

¡Aquí está la información! El verano está aquí y también ¡están aquí los insectos! Durante el verano, los insectos como los mosquitos, jejenes, y garrapatas comúnmente muerden a los niños. Estas criaturas pequeñas pueden hacer que sus niños se sientan picazón, irritabilidad, y a veces muy enfermo. Entonces, es clave asegurarse de que sus niños estén protegidos de estos bichos pequeños.

Hay muchos tipos de repelentes (pulverizadores) de los insectos (bichos) por ahí que pueden dañar a sus hijos, pero también hay muchos

que se hacen sólo para niños. Antes de ponerse el repelente de insectos, asegúrese de leer la etiqueta y revisar la lista de productos químicos en él.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los repelentes no deban contener más de 30% de DEET cuando se usa en los niños. Los repelentes de insectos también no se recomiendan para niños menores de 2 meses.

Usted también puede comprar un repelente de insectos a base de plantas debido a que no es tóxico. Este sirve tan bien como insecticidas basados en productos químicos, a menos que no dura por mucho

tiempo. Entonces, vuelva a aplicar cada 2 horas los insecticidas a base de plantas. Nada de los repelentes no deben ser puestos directamente a la cara de su hijo. En su lugar, aplique un poco en las manos primero y luego frota en la cara de su hijo. Evite los ojos y la boca. Por último, repelentes de insectos no se deben aplicar en los cortes, las heridas o la piel irritada.

¿Tiene usted una pregunta para el Dr. Berman?

Si tiene usted alguna pregunta general de salud, para el Dr. Berman en este boletín, puede enviarla en línea en: www.coaccess.com/ask-dr-berman



CHP + Su Boletín

Por April, Directora Ejecutivo de CHP+ ofrecida por el Colorado Access

Feliz verano a todos y bienvenido a la tercera edición de Los Niños de la Salud.

Con el retiro de la escuela, su hijo tendrá más tiempo en las manos- esto significa que viene el aburrimiento de verano. A pesar de que sus hijos van a jugar, explorar, correr y salir con amigos, todavía le dirá “estoy aburrido” y “No hay nada que hacer”.

¡Así que prepárese! ¡No deje que este verano sea perdido! Aproveche este tiempo para mantener sus mentes entretenidas y desafiadas

por la lectura de libros y la resolución de los puzzles.

Para imprimir en línea los libros para colorear, los rompecabezas, los juegos mentales y mucho más, echa un vistazo a <http://www.thekidzpage.com/>

El tiempo de verano para los más pequeños también puede significar comer alimentos poco saludables. Helados, helados de agua, refrescos y otros alimentos azucarados pueden bloquear el camino de la salud de sus hijos y sus estilos de vida. No olvide que usted está a

cargo de comprar los alimentos. Si usted compra los alimentos sanos y nutritivos, ¡estos son los que todo el mundo va a comer!

Ahora que la mayoría de los niños no están escolarizados, no van a recibir su almuerzo en la escuela y van a querer comer cosas ligeras. Sus patrones de dormir pueden cambiar porque los niños querrán dormirse tarde, y luego se saltarán el desayuno. Si usted se nota cualquiera de estos cambios, ¡ayúdales a practicar hábitos de sana diversión!



Huellas

Crucigrama de la Seguridad en el Verano

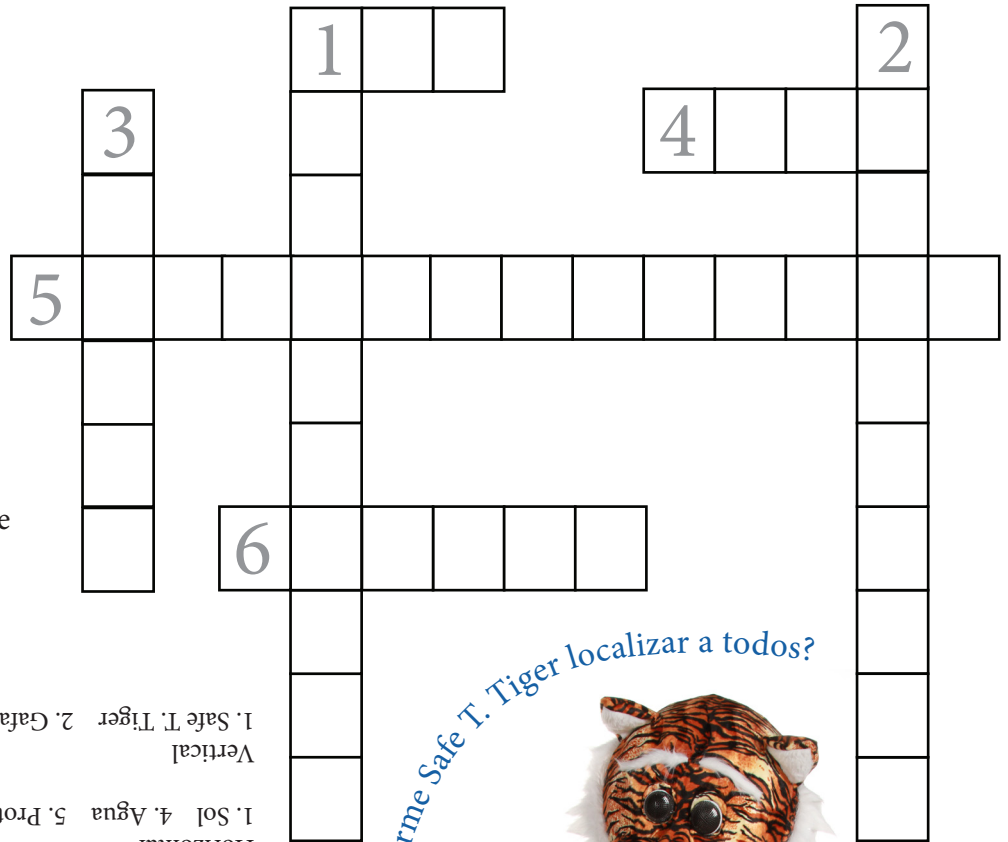
¡Sus pistas!

Horizontal

1. Diversión en el S_____
4. Beba mucho y un montón de a_____
5. Otra palabra para bloqueador solar
6. Otra palabra para insectos

Vertical

1. El Colorado Access mascota, que es peludo, naranja y negro
2. Esto protege sus ojos del sol
3. La estación más caliente



Respuestas
Horizontal 1. Sol 4. Agua 5. Protector Solar 6. Bichos
Vertical 1. Safe T. Tiger 2. Gafas de Sol 3. Verano

¿Qué?



Un hecho al azar para adultos

Si cuentas el número de piadas del grillo en 15 segundos y añadir 37, que le dirá cual es la temperatura.



“Like” la Safe T. Tiger página en <http://www.facebook.com/SafeTTiger>



Llame para escuchar un consejo de seguridad mensual, al 1-888-TIGER-10

Este boletín está lleno de dichos. ¿Pueden ayudarme Safe T. Tiger localizar a todos?



¡Hola! Es Safe T. Tiger

Safe T. Tiger es el mascota de salud y seguridad. Le encanta divertirse, mientras que enseña cómo mantenerse seguro y saludable a los niños y niñas de todo Colorado.