



Healthier Me



Orientación para salud, nutrición,
acondicionamiento físico y seguridad



KOHL'S ♥ Cares

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



Healthier
Me



Tengo una alimentación saludable



Consumo agua.

Es necesario consumir agua para mantenerse saludable.

- El agua es importante para la sangre, el corazón, el cerebro, la digestión, los músculos, las articulaciones y otras partes del cuerpo. Sin agua, el cuerpo no sería capaz de funcionar.
- Es necesario consumir agua cuando tengo sed, cuando como, cuando ejercito, cuando hace calor y cuando estoy enfermo.



KOHL'S ♥ Cares

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



Healthier
Me



Tengo una alimentación saludable



Consumo frutas.

Consumir frutas me ayuda a mantenerme fuerte y sano.

- Existen varios tipos de frutas. Puedo escoger mis frutas favoritas para comer o beber.
- Algunas frutas son dulces. Otras pueden ser ácidas, amargas o agrias.
- Las frutas tienen cáscara, hueso o semillas. A veces puedo comer la cáscara de la fruta si antes la lavo. Para otras frutas, es necesario pelarlas o cortarles la cáscara.
- Las frutas se pueden comer crudas o cocidas en diferentes recetas.
- Algunas frutas se pueden usar para hacer jugos, batidos y otras bebidas.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares



Consumo alimentos saludables.

Tener una alimentación saludable me otorga energía, ayuda a un mejor funcionamiento del cerebro y me hace sentir feliz.

- Elegir alimentos bajos en grasas, sales y azúcares es un hábito saludable.
- Intento consumir comidas caseras y comidas preparadas en la escuela.
- Es recomendable consumir comidas diferentes a lo largo de la semana.
- Debo intentar comer todos los días alrededor de la misma hora. Cuando como, intento no comer demasiado.
- Es importante que intente comer refrigerios saludables en lugar de alimentos que no son buenos para mí.
- Los refrigerios saludables incluyen frutas, verduras, alimentos integrales y bebidas saludables como el agua y la leche descremada.
- No es bueno consumir alimentos y bebidas como papas fritas, dulces y sodas.
- Puedo probar diferentes alimentos saludables para ver si me gustan. A veces deberé probar un alimento varias veces antes de lograr que me guste.



Healthier
Me



Tengo una alimentación saludable



Consumo verduras.

Consumo verduras porque me mantienen sano y fuerte. Existen varios tipos de verduras. Puedo escoger mis verduras favoritas para comer.

- Algunas verduras se pueden comer crudas; otros deben cocinarse.
- Cada verdura tiene un sabor y una textura diferente.
- Una vez lavados, las verduras se pueden usar en diferentes recetas.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares



Estoy seguro cuando estoy cerca del agua.

- Siempre le pido permiso a un adulto antes de acercarme o entrar al agua. Si hay algo que quiero en el agua, le pido a alguien que me lo alcance. Nunca trepo una cerca que rodea un área de agua ni abro su candado.
- Nado únicamente en lugares en los que hay adultos o guardavidas revisando el agua. Debo asegurarme de que un adulto pueda observarme en todo momento.
- Siempre nado con un amigo. Nadar solo es peligroso. Nunca sé que puede pasar.
- Nunca nado cuando me siento cansado.
- Nunca como mientras nado. Me puedo atragantar.
- Cuando estoy en una piscina, camino con cuidado alrededor del área de la piscina. Nunca corro. El suelo es resbaloso y me puedo caer y lastimar. Nunca patino ni ando en bicicleta cerca del agua.
- Siempre sigo las reglas de seguridad sobre el agua. Estas reglas mantienen a todos seguros. Algunas reglas incluyen no jugar con las manos ni empujar a otras personas cerca o dentro del agua.
- Debo saber qué tan profunda es el agua antes de meterme. No me meto en aguas profundas si no sé nadar. Me aseguro de que el agua sea lo suficientemente profunda antes de saltar o zambullirme. Me puedo lastimar o lastimar a otra persona. Nunca me zambullo en una piscina en la superficie.





Estoy seguro cuando estoy cerca del agua.

- Nunca juego cerca de los drenajes de la piscina.
- No es seguro sujetarse de otro nadador, saltar sobre él ni empujarlo. Esto puede hacer que no puedan salir a tomar aire ni respirar.
- No es seguro aguantar la respiración por mucho tiempo. No juego a mantener la respiración porque es peligroso.
- Siempre uso un chaleco de seguridad al viajar en botes u otros vehículos para el agua como kayaks y motos de agua.
- Puedo nadar en un océano, río o lago únicamente si pido permiso. Estas áreas pueden ser peligrosas. El agua puede volverse profunda de repente. El agua puede estar muy fría, puede haber olas altas y la corriente me puede empujar debajo del agua.
- El agua de los jacuzzis e hidromasajes es muy caliente. Si me meto, permanezco por solo unos minutos y no me acerco a los drenajes.
- Uso protector solar cuando salgo afuera.
- Bebo mucha agua cuando hace calor.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares



Puedo pedir ayuda.

Recibir ayuda durante una emergencia

- Es una emergencia cuando necesito ayuda inmediata de la policía, el departamento de bomberos o el equipo de rescate.
- Una emergencia puede ser un incendio, que alguien se caiga o se lastime, que un ladrón intente entrar en casa, que una persona se lastime a ella misma o lastime a alguien más, que alguien esté inconsciente, que una persona se esté ahogando, que una persona sufra una quemadura grave, que haya un accidente automovilístico o que una persona no pueda respirar.
- Si no estoy seguro de si es una emergencia, le pregunto al adulto responsable que esté cerca de mí.
- Cuando hay una emergencia, pido ayuda. Si no hay nadie para ayudarme, debo dirigirme a un lugar seguro con un teléfono y presionar los números 911. Le digo al operador mi nombre y qué está sucediendo y sigo las instrucciones que me da.

Recibir ayuda cuando estoy lastimado

- Siempre intento mantenerme seguro en casa y cuando salgo. A veces, me puedo caer, cortarme o hacerme un moretón. Si me lastimo, le puedo avisar al adulto que esté cerca de mí. Si siento dolor, le aviso a la persona que está conmigo para que pueda ayudarme.
- Si la persona que está conmigo me pega o me lastima, grito: “VETE DE AQUÍ. ¡DEJA DE LASTIMARME AHORA MISMO!” Busco a alguien que pueda mantenerme seguro o llamo al 911 desde mi teléfono de inmediato.





Puedo pedir ayuda.

Recibir ayuda cuando estoy molesto

- A veces me molesto debido a algo que me está fastidiando. Me puedo sentir enojado, frustrado o triste. Cuando estoy molesto, se lo tengo que decirse a alguien.
- Nunca golpeo, muerdo ni pellizco a otra persona. No arrojo ni rompo cosas.
- Cuando le digo a alguien qué es lo que me está fastidiando, esa persona puede ayudarme a sentirme mejor. Hay cosas que puedo hacer para ayudar a calmarme cuando estoy molesto. Puedo pedirle a un adulto que me enseñe cómo sentirme calmado.

Recibir ayuda cuando quiero o necesito algo

- Si hay algo que me gusta, que quiero o que necesito, puedo pedirlo. Puedo decir: “Quiero mirar mi show de televisión favorito” o “Quiero algo para beber”.
- No debo tomar nada sin preguntar.
- A veces, no puedo recibir lo que quiero. No debo enojarme cuando eso sucede. Nadie obtiene lo que quiere todo el tiempo. Puedo preguntar si puedo obtenerlo en otro momento o en otro lugar o si puedo obtener otra cosa.

Recibir ayuda cuando me cuesta hacer algo

- A veces me resulta difícil hacer ciertas cosas. Todos necesitan ayuda a veces.
- Cuando encuentro algo que me resulta difícil hacer, puedo preguntar: “¿Puedes decirme cómo hacer esto?”, “¿Puedes mostrarme cómo hacer esto?” o “¿Puedes hacerlo conmigo?”.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares



Me mantengo sano y seguro



No abandono el lugar en el que estoy a menos que le avise a alguien a donde me dirijo.

Cuando salgo, siempre me mantengo cerca de un adulto conocido o un familiar. No es seguro alejarme por mi cuenta sin pedirle permiso a un adulto.

- No me dirijo a ningún lado con una persona que no conozco.
- Cuando estoy molesto, le pido ayuda a otra persona. No me alejo corriendo.
- Si quiero algo, lo pido. Nunca me alejo para obtenerlo sin avisarle a la persona que me acompaña.
- No me dirijo a ningún lado con una persona que no conozco. Si un extraño me pide que lo acompañe, digo: “No, gracias. Debo quedarme aquí”. Si el extraño me obliga a ir, grito: “Detente. ¡Ayuda!”



Healthier
Me



Me mantengo sano y seguro



Sé mi dirección y número telefónico.

Es importante saber mi dirección y número telefónico.

- En caso de perderme, lastimarme o necesitar ayuda, puedo llamar al número telefónico de un familiar.
- Mi casa tiene un número y mi calle tiene un nombre. Mi calle está en una ciudad. La ciudad está en un estado.
- Mi número telefónico tiene diez números. Cuando alguien llame a este número, llamará al teléfono de mi familiar.
- Un oficial de la policía u otra persona segura me puede ayudar a volver a casa si les digo la dirección de mi casa.
- Para ayudarme a recordarla, puedo escribir el número de teléfono y la dirección en una tarjeta y tenerla junto a mi cama. Cada noche, antes de irme a dormir, repito este número 5 veces.
- También puedo usar un brazalete identificador o llevar conmigo una tarjeta de identificación con mi dirección y un número telefónico de emergencia.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares



Sé qué hacer si me pierdo.

- Si miro alrededor y no veo a nadie conocido, estoy perdido. Si estoy perdido, me quedo donde estoy. No me alejo corriendo. No me dirijo a la calle. No abandono el lugar en el que estoy para buscar a alguien conocido.
- Si tengo un teléfono celular, llamo a casa o al 911. Le digo a la persona con la que hable por teléfono mi nombre y los letreros y edificios a mi alrededor. También le digo mi número telefónico.
- Si no tengo un teléfono celular, me quedo donde estoy y busco a alguien confiable como un oficial de la policía, un maestro o una persona que trabaje en el lugar en el que me encuentro. Le digo a esa persona mi nombre y le hago saber que estoy perdido.
- También le puedo decir mi número telefónico. Si tengo una identificación, le digo: “Tengo una tarjeta de identificación que puedo mostrarte”.





Practico la seguridad contra incendios.

Todas las familias deben tener un plan de seguridad contra incendios. Es importante tener un plan de seguridad para saber a dónde dirigirme para estar seguro cuando suenan las alarmas contra incendios. Los bomberos pueden enseñarme más sobre seguridad contra incendios. Son personas en las que puedo confiar.

Los bomberos están entrenados para apagar incendios. Me pueden salvar de un incendio. Usan vestimenta, guantes, máscaras y tanques especiales que los ayudan a hacer su trabajo de forma segura. No me lastimarán. Siempre sigo las instrucciones de los bomberos. Les hago saber si no entiendo algo.

- El fuego es muy caliente y puede quemarme. El humo también puede dañarme.
- Cuando oigo la alarma de incendios, salgo del edificio y me quedo afuera hasta que un adulto me diga que es seguro volver a entrar.
- Las alarmas de incendios harán un sonido alto cuando detecten un incendio o humo. Apenas oiga la alarma de incendios, grito la palabra “fuego” y salgo del edificio en el que me encuentro. Siempre toco la puerta con la parte posterior de la mano antes de abrirla. Si la puerta está caliente, debo buscar otra forma de salir.
- Una vez que estoy afuera, puedo llamar al 911 desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.





Uso mi bicicleta de forma segura.

Andar en bicicleta puede ser divertido y saludable. Cuando ando en bicicleta, debo mantenerme seguro. Siempre le aviso a mi familia antes de salir a andar en bicicleta. Hay varias maneras en las que puedo andar en bicicleta de forma segura:

- Antes de andar en bicicleta, un adulto puede revisarla para asegurarse de que los frenos y las ruedas funcionen correctamente. Mis patines deben ser del tamaño apropiado y no tener partes quebradas, flojas o rotas.
- Uso vestimenta cómoda y segura.
- Uso un casco en la cabeza cada vez que ando en bicicleta o salgo a patinar. Los cascos son importantes para prevenir lesiones en la cabeza. Debo asegurarme de que mi casco sea del tamaño adecuado y usarlo correctamente. Uso mi casco todo el tiempo mientras patino o ando en bicicleta, sin importar qué tan corto sea el recorrido. Mi casco debe apoyarse sobre la parte superior de la cabeza y no se debe mover en ninguna dirección. Mantengo las tiras de mi casco abrochadas en todo momento antes de bajarme de la bicicleta. Las tiras no deben estar muy ajustadas.
- Si ando en bicicleta o en patines durante la noche, me aseguro de que la bicicleta tenga reflectores y uso ropa con materiales reflectantes.
- Ando en patines o en bicicleta en áreas en las que no hay tráfico. El suelo debe estar seco, liso y nivelado. Me aseguro de no andar muy cerca de otras personas o automóviles estacionados y no paso por encima de cosas que se encuentran en el piso.





Uso mi bicicleta de forma segura.

- No uso auriculares ni escucho música cuando ando en patines o en bicicleta. Debo prestar atención a lo que sucede a mi alrededor. Hablar por teléfono o enviar mensajes de texto mientras ando en bicicleta o en patines es peligroso.
- Puedo preguntarle a un adulto o tomar una clase sobre seguridad para aprender a andar en bicicleta de forma segura. Debo aprender sobre los letreros y las señales de tránsito y qué señas con las manos utilizar cuando ando por las calles.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares



Visito al dentista con frecuencia.

Voy al dentista para mantener la salud de mis dientes. Es importante para poder masticar alimentos y tener dientes limpios y encías sanas.

En la mayoría de los consultorios de dentistas, me siento en una silla grande y me reclino. Junto a la silla hay un lavabo que se usa cuando es momento de enjuagarse la boca. Hay algunas luces brillantes y distintos tipos de máquinas que hacen ruido. Puedo preguntarle al dentista sobre lo que está haciendo. Si algo me molesta, se lo hago saber. Estas son algunas cosas que se realizan cuando voy al dentista.

Me limpia los dientes

- Cuando el encargado de la limpieza dental me lo pide, abro la boca.
- La persona que realiza la limpieza me alumbra la boca con una luz brillante para revisarme los dientes.
- La persona que realiza la limpieza usa una herramienta pequeña para raspar la suciedad y las bacterias que se me formaron en los dientes.
- La persona que realiza la limpieza usa un cepillo e hilo dental especiales para limpiar cada uno de mis dientes.
- La persona que realiza la limpieza también me pule los dientes para que luzcan bien.





Visito al dentista con frecuencia.

Me coloca fluoruro

- El fluoruro es algo que usan los dentistas para hacer que los dientes se mantengan fuertes. También ayuda a prevenir la formación de caries.
- La persona que realiza la limpieza me pondrá una espuma o gel en los dientes. A veces puedo elegir el sabor del fluoruro. Debo dejármelo en los dientes durante algunos minutos.
- Oigo las instrucciones de la persona que realiza la limpieza. Si me molesta, se lo hago saber.

Me revisa los dientes en busca de caries

- La persona que realiza la limpieza dental tomará una muestra de rayos X de mi boca. Estas imágenes le mostrarán al dentista si tengo caries o si hay otro problema con mis dientes.
- Hay varias maneras de tomar muestras de rayos X. Oigo las instrucciones que me den.
- Antes de que se tomen las imágenes, la persona que realiza la limpieza me colocará una manta grande sobre el pecho.
- Debo quedarme quieto mientras se toman las imágenes.
- Si los rayos X me duelen, le aviso a la persona que realiza la limpieza.

Me repara un diente

- El dentista puede tener que reparar un diente roto o dañado.
- El dentista me explicará qué se debe hacer.
- Puedo hacer preguntas para comprender qué pasará.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital 



KOHL'S ♥ Cares



Visito al médico con frecuencia.

Voy al médico o visito a un enfermero para revisar cómo funciona y crece mi cuerpo. También voy cuando estoy enfermo. Siempre que voy, el médico, el enfermero y yo nos hacemos preguntas sobre mi salud. En el consultorio, pueden realizar algunas de las siguientes acciones:

Controlar mi peso y mi estatura

- Me paro sobre una balanza que me pesa. A veces me quito los zapatos antes de pararme sobre la balanza.

Controlar mi presión sanguínea

- Es importante saber con qué potencia mi corazón bombea sangre a través de mi cuerpo.
- Me colocan un brazalete en el brazo que se irá ajustando. Puede ser incómodo, pero solo dura un par de minutos. Mantengo la calma.

Revisarme el corazón

- Se utiliza un estetoscopio para oír los latidos del corazón y los pulmones.
- El estetoscopio puede estar frío. Puedo pedirle que lo caliente antes de colocármelo sobre el pecho o la espalda. No me lastimará.





Visito al médico con frecuencia.

Revisar mi temperatura

- Se utiliza un termómetro para ver si mi cuerpo se encuentra en la temperatura adecuada. Si la temperatura es muy alta, puedo tener fiebre, un virus o una infección.
- Hay varios tipos de termómetros. Oigo las instrucciones del médico y el enfermero.

Revisarme los oídos y controlar mi audición

- El médico o enfermero me alumbrará los oídos con una luz para ver por dentro.
- Usan una máquina que hace pitidos para controlar mi audición. Es importante asegurarse de que puedo oír los sonidos a mi alrededor.

Revisarme los ojos y controlar mi visión

- El médico o enfermero puede alumbrarme los ojos con una luz para revisarlos. Pueden pedirme que mire la luz mientras la mueven.
- Me pueden pedir que lea letras, número y símbolos de una tabla. Sigo las instrucciones que me dan. Es importante asegurarse de que puedo ver las cosas a mi alrededor.

Controlar mis reflejos

- El médico o enfermero puede darme un pequeño golpe en la rodilla, el brazo y el pie con un pequeño martillo para ver cómo se mueven.
- No intentan lastimarme.
- Mantengo la calma mientras controlan mis reflejos.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares



Visito al médico con frecuencia.

Controlar mi orina

- El médico o enfermero me puede pedir que vaya al baño y orine en un recipiente.
- Oigo sus instrucciones.
- Quieren controlar para ver si mi cuerpo funciona por dentro.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares



Uso el cinturón de seguridad.

Siempre debo usar cinturón de seguridad cuando viajo en un automóvil o en una furgoneta. Ayuda a protegerme ante un accidente automovilístico. Nunca juego con el cinturón de seguridad ni lo rompo.

- A veces viajo en un automóvil o una furgoneta. Hay distintos tipos, colores y tamaños de automóviles y furgonetas. Dependiendo de la edad del niño, se puede sentar en una silla de seguridad para niños, en un asiento elevado o usar el cinturón de seguridad.
- Andar en automóvil es divertido. Puedo ir a muchos lugares. Algunos viajes pueden ser cortos. Otros lugares quedan más lejos y se puede tardar más en llegar. Uso el cinturón de seguridad cada vez que viajo en automóvil, sin importar la distancia del viaje. El cinturón de seguridad me protege.
- Los automóviles tienen distintos colores y tipos de cinturones de seguridad. La persona con la que viajo sabrá la manera correcta de ponerme el cinturón de seguridad.
- El cinturón de seguridad puede ser incómodo. Debo tener el cinturón de seguridad asegurado para mantenerme seguro. Si está muy ajustado, le aviso a la persona que está conmigo en el automóvil. Esta persona me puede ayudar a ajustarlo.
- Puedo escuchar música, cantar, dormir, mirar una película o jugar para mantenerme entretenido durante el viaje. Puedo mirar el paisaje por la ventana.
- Cuando hablo, debo hablar despacio para no distraer al conductor.





Uso el cinturón de seguridad.

- Nunca toco al conductor cuando está conduciendo. Nunca lastimo a nadie en el automóvil o furgoneta.
- No me quito el cinturón de seguridad hasta que el conductor me indique que es seguro hacerlo. No debo jugar con mi cinturón de seguridad ni con el de otra persona en el automóvil.
- Cuando el automóvil se detiene, no me quito el cinturón de seguridad. El conductor me dirá cuándo es seguro quitarme el cinturón de seguridad. Si no me lo puedo quitar yo mismo, pido ayuda.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares



Me mantengo activo todos los días.

Mantenerme activo todos los días me mantiene saludable y me ayuda a obtener energía y hacer que mi cuerpo funcione mejor y se sienta mejor. Todos los días, debo realizar algunas actividades de movimiento, estiramiento y fortalecimiento. Puedo elegir actividades que disfruto.

Puedo hablar con mi médico sobre los ejercicios y actividades que planeo hacer. Es importante siempre tener cuidado y ser precavido para no lastimarme. Como parte de mis actividades, también es importante beber agua.

Actividades de estiramiento

- Estirar ayuda a mis músculos a ser más flexibles.
- Ser flexible me puede ayudar a prevenir lesiones, especialmente antes de actividades de movimiento.
- Puedo aprender cómo estirar diferentes partes del cuerpo de forma segura.

Actividades de movimiento

- Moverme es importante para mantener la salud de mi cuerpo. Hay muchas maneras de mantenerse en movimiento.
- Algunas actividades de movimiento incluyen baloncesto, ciclismo, animación, baile, jardinería, gimnasia, limpieza del hogar, baile con aros, saltos alternados, flexiones de brazos, patinaje sobre ruedas, abdominales, fútbol, natación, caminatas con el perro, subir y bajar las escaleras y lavar el automóvil.
- Puedo pedirle a alguien que me ayude con las actividades de movimiento que más me gustan.





Me mantengo activo todos los días.

Actividades de fortalecimiento

- Fortalecer los músculos ayuda a mi cuerpo a tener más energía y fuerza. Es bueno fortalecer diferentes partes del cuerpo como los brazos, piernas, estómago y pecho.
- Algunas actividades de fortalecimiento incluyen baile, gimnasia, estocadas, flexiones de brazos, escaladores, remo de botes, abdominales, sentadillas, usar pesas en los tobillos o muñecas, usar bandas de resistencia y levantar peso.
- Puedo pedirle a alguien que me ayude con las actividades de fortalecimiento que más me gustan.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S ♥ Cares



Me lavo los dientes.

1. Cuando me lavo los dientes, voy al baño para usar mi pasta de dientes, mi cepillo de dientes y un vaso.
2. Abro el grifo del lavabo y mojo las cerdas del cepillo de dientes. Luego, cierro el grifo.
3. Abro la pasta de dientes y coloco una pequeña cantidad en el cepillo de dientes.
4. Abro la boca y me coloco el cepillo de dientes con pasta de dientes en la boca.
5. Me lavo los dientes en pequeños círculos. Me lavo la parte exterior, interior, superior e inferior de los dientes. Intento no tragar la pasta de dientes cuando me cepillo los dientes.
6. Luego de terminar de cepillarme los dientes, me enjuago la boca con agua y escupo con cuidado dentro del lavabo.
7. Cuando termino de cepillarme los dientes, enjuago el cepillo de dientes bajo el agua para limpiarlo.





Me cepillo o peino el cabello.

1. Es importante cepillarme el cabello una o dos veces al día. Hay varios tipos de cepillos y peines. Puedo elegir el que más me guste para mi cabello.
2. Si tengo el cabello largo, es más sencillo cepillarme o peinarme el cabello separándolo en secciones. Cepillo o peino una sección a la vez.
3. Comienzo cerca de las puntas del cabello y lo cepillo o peino suavemente hacia abajo varias veces, hasta que no haya nudos en esa sección.
4. Luego coloco el cepillo o peine más arriba, cerca del cuero cabelludo, y cepillo o peino suavemente hacia abajo hasta que no haya nudos.
5. Repito esto en cada sección de mi cabeza.





Me cubro la boca cuando toso y estornudo.

- Siempre me cubro la boca y la nariz cuando estornudo y toso.
- Si no me cubro cuando toso y estornudo, los gérmenes se esparcirán hacia otras personas. Si uso las manos para cubrirme la boca o la nariz, esparciré los gérmenes cuando toque a otras personas y cosas.
- Cuando toso y estornudo, me cubro la nariz y la boca con un pañuelo. Uso el pañuelo para limpiarme la nariz. Siempre descarto el pañuelo en el tacho de la basura y luego me lavo las manos completamente.
- También puedo usar el interior del codo para cubrirme cuando estornudo o toso. Esto ayuda a prevenir que se esparzan los gérmenes.





Me visto de acuerdo al clima y con ropa limpia.

- El clima cambia todo el tiempo. Todos los días, escojo ropa limpia de acuerdo al clima del día.
- Si hace calor, puedo usar una remera de mangas cortas, una remera sin mangas, pantalones cortos, un traje de baño, una remera corta y cualquier tipo de ropa liviana. Puedo usar ojotas, sandalias y zapatos que mantengan los pies frescos. Hace demasiado calor para usar abrigos de invierno, botas, bufandas y guantes.
- Si hace frío, uso una remera de mangas largas, un sweater, remera deportiva, pantalones deportivos, pantalones largos o cualquier tipo de ropa que me mantenga abrigado. Cuando salgo y hace mucho frío, uso un abrigo, un sombrero, una bufanda y guantes. Uso zapatos cerrados o botas para mantener los pies abrigados. Hace demasiado frío para usar trajes de baños, pantalones cortos, ojotas, sandalias y zapatos abiertos afuera.
- Si está nevando, puedo usar un abrigo grueso, un sombrero, protectores para las orejas, guantes, mitones y una bufanda. Las botas me protegen para que no se me enfríen o mojen los pies. No uso ojotas o sandalias en la nieve.
- Si está soleado, debo usar protector solar y lentes de sol para proteger la piel y los ojos del sol.
- Si llueve, debo usar un paraguas para protegerme de la lluvia. También puedo usar una campera impermeable y botas de lluvia.





Uso un pañuelo para soplarme la nariz.

A veces me gotea la nariz. Esto puede pasar si estoy resfriado o si tengo una alergia. Me puede gotear cuando lloro. A veces, me gotea cuando hace frío. Sin importar la razón, siempre uso un pañuelo de papel o de tela para limpiarme dentro y alrededor de la nariz. Si se me irrita la nariz, puedo usar pañuelos especiales.

No uso la manga de la ropa para limpiarme la mucosa de la nariz. Cuando siento que tengo algo en la nariz, no debo usar los dedos para quitarlo. Me puedo soplar la nariz para quitar la mucosa. Si no sé cómo soplarme la nariz, puedo pedirle a un familiar que me enseñe.

- Si me gotea la nariz, consigo un pañuelo limpio.
- Me cubro la parte de abajo de la nariz completamente y me limpio suavemente la nariz. Con los dedos, pellizco un poco el pañuelo alrededor de las fosas nasales y luego me alejo el pañuelo de la nariz. Si tengo más mucosa, uso otro pañuelo.
- Me limpio la parte de abajo de la nariz con mi pañuelo.
- Siempre tiro los pañuelos a la basura luego de usarlos para no esparcir los gérmenes a otras personas.
- Cuando termino de limpiarme la nariz, me lavo las manos con jabón y agua para que se dejen de esparcir los gérmenes.





Uso desodorante.

1. Es de gran ayuda usar desodorante antes de vestirme en la mañana, luego de ducharme y antes de hacer ejercicio.
2. Quito la tapa del contenedor de desodorante.
3. Sostengo el desodorante con la mano derecha mientras levanto el brazo izquierdo hacia el techo.
4. Froto el desodorante en círculos contra la piel de la axila izquierda tres veces. Luego, bajo el brazo izquierdo.
5. Sostengo el desodorante con la mano izquierda mientras levanto el brazo derecho hacia el techo.
6. Froto el desodorante en círculos contra la piel de la axila derecha tres veces. Luego, bajo el brazo derecho.
7. Termino de vestirme.





Uso el retrete correctamente.

Cuando necesito orinar o evacuar, debo ir al baño.

No debo esperar mucho tiempo para usar el retrete si siento la necesidad de hacerlo. A veces, las personas le dicen “hacer pipí” a orinar y “hacer popó” a evacuar.

1. El baño es un lugar privado. Cuando uso el retrete, cierro la puerta.
2. Me bajo los pantalones o me levanto la falda. Luego, me bajo la ropa interior. Algunos niños se abren el cierre de los pantalones en lugar de bajarse los pantalones.
3. Siempre me siento en el retrete si debo evacuar. Nunca me paro sobre la taza del retrete. Las niñas se sientan en el retrete para orinar. Los niños se pueden parar o sentar cuando tienen que orinar. Me aseguro de que la orina o la evacuación no terminen en el suelo o en la pared.
4. Cuando termino de orinar o evacuar, me limpio. Tomo papel higiénico del rollo. Luego de orinar, debo usar solo unas piezas de papel higiénico. Luego de evacuar, necesito más papel. Debo usar un papel pequeño por vez hasta que vea que estoy limpio. Debo asegurarme de que no haya demasiado papel en el retrete para no tapanlo. Puedo tirar la cadena cada tanto para evitar que el retrete se tape. Me inclino hacia adelante y me limpio entre las piernas. Cuando me limpio, siempre limpio de atrás para adelante. No arrojo toallas ni otros objetos en la taza del retrete.
5. Luego de que el área genital y el área anal estén limpias, me subo la ropa interior. Me subo los pantalones o me acomodo la falda.
6. Siempre me lavo las manos completamente luego de usar el retrete.





Me lavo el cuerpo

1. Cuando me lavo el cuerpo, voy al baño y cierro la puerta para tener privacidad.
2. Me quito la ropa para poder lavarme todas las partes del cuerpo. Si uso lentes, me los quito para lavarme el rostro.
3. Cuando abro el agua, me aseguro de que no esté muy fría ni muy caliente.
4. Me mojo todas las partes del cuerpo. Una vez mojado, me pongo jabón o loción para el cuerpo en el área y me froto por alrededor de veinte segundos. Enjuago el jabón con agua luego de frotarme.
5. Para lavarme el cabello, lo mojo completamente con agua. Me coloco champú en la palma de la mano y luego en el cabello. Tengo cuidado para que el champú no me entre en los ojos.
6. Masajeo el champú sobre el cuero cabelludo y todo el cabello durante aproximadamente un minuto. Cierro los ojos y enjuago todo el champú.
7. Cuando termino de lavarme, cierro el agua. Luego, me seco con una toalla limpia. Froto la toalla suavemente por cada parte del cuerpo para secarlo. Puedo envolverme una toalla alrededor del cabello para secar el agua.
8. Una vez que estoy seco, me pongo ropa limpia.





Me lavo las manos.

Siempre me lavo las manos antes de comer. Siempre me las lavo luego de usar el baño. También es importante lavarme las manos luego de soplarme la nariz, toser o estornudar. Siempre debo lavarme las manos después de estar cerca de alguien enfermo. También debo lavarme las manos luego de tocar a un animal o tirar la basura. Siempre que las manos luzcan sucias, me las debo lavar.

- Abro el grifo. Debo asegurarme de que el agua no esté demasiado fría ni demasiado caliente. Una vez que el agua esté en la temperatura adecuada, puedo comenzar a lavarme las manos.
- Me mojo las manos con agua.
- Aplico una cantidad pequeña de jabón en las manos y lo froto en las manos durante unos 20 segundos. Me aseguro de lavarme entre las palmas de las manos, los dedos, las yemas de los dedos, las uñas y la parte trasera de las manos.
- Me enjuago las manos con agua.
- Una vez que me haya enjuagado todo el jabón de las manos, cierro el grifo.
- Me seco las manos con una toalla de tela o con un papel. Cuelgo la toalla de tela luego de usarla. Si uso un papel, lo tiro en el tacho de basura.





Por medio de una asociación con Kohl's Cares,
Children's Specialized Hospital está
mejorando el acceso a la atención médica
de niños con necesidades de atención
médica especiales.

RWJBarnabas
HEALTH

Children's
Specialized
Hospital



KOHL'S
Cares♥

rwjbh.org/csh

1-888-CHILDREN

