

# 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

**P**ara 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](http://www.coaccess.com)





# Huellas

## Crucigrama de la Seguridad en el Verano

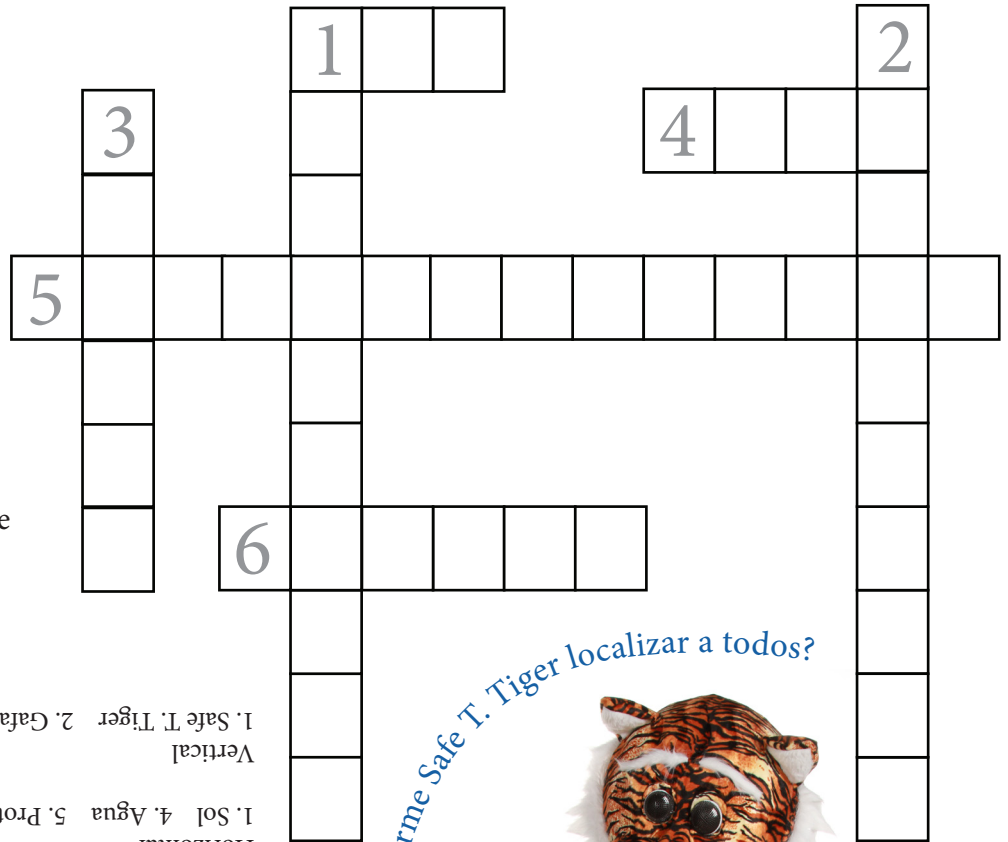
### ¡Sus pistas!

#### 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.