



Cuidado de las mascotas

Las mascotas proporcionan muchos beneficios a los seres humanos, nos reconfortan y nos dan compañía. Sin embargo, algunos animales pueden también transmitir enfermedades a la gente. Estas enfermedades se llaman zoonosis.

Tener una mascota puede ser divertido y gratificante. Si sigues unas reglas sencillas, puedes asegurarte de que ésta sea una experiencia saludable para ti y tu mascota.

Consejo: lávate las manos con agua de la llave y jabón después de acariciar a tu mascota o de jugar con ella.

Mascotas saludables, Gente saludable (*Healthy Pets, Healthy People*)
www.cdc.gov/healthypets/resources/websites.htm

Cómo mantener a las mascotas saludables
www.cdc.gov/ncidod/op/pets.htm



Actividad física

Incluir actividad física en tu vida es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mejorar tu salud. Tendrás más energía, dormirás mejor, estudiarás mejor y te sentirás muy bien. Empieza una rutina de actividad física haciendo cosas divertidas todas las semanas. Caminar es una de las cosas más fáciles de hacer para mantenerse activo. Realiza por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días. Intenta bailar o nadar. Haz las cosas que disfrutas y ponte retos con nuevas actividades.

Bodywise: estar en forma
www.girlpower.gov/girlarea/bodywise/fitness

Actividad física
www.bam.gov/sub_physicalactivity/index.html

Stay Strong: Fitness Fun
www.cdc.gov/powerfulbones/stayingstrong/index.html

Express Your Health!™

Entender qué son las discapacidades

Conoces o eres un niño que tiene:

- ¿dificultad para movilizarte?
- ¿dificultad para ver?
- ¿dificultad para hablar o hacer que la gente entienda lo que necesitas?
- ¿dificultad para seguir el ritmo de trabajo en la escuela o para hacer la tarea?
- ¿dificultad para ir al baño, comer o vestirse sin ayuda?
- ¿tienes una afección médica como síndrome de Down o espina bífida?

Cualquier persona a cualquier edad puede tener una discapacidad. Hay diferentes tipos de discapacidades que afectan a las personas de formas diferentes. Aprende más sobre este tema.

Búsqueda de información que los niños pueden realizar sobre las discapacidades y la salud
www.cdc.gov/ncbddd/kids/default.htm



Alimentación saludable

Comer una dieta adecuada y balanceada te ayuda a estar siempre en tu mejor nivel. Los malos hábitos alimenticios pueden hacerte sentir cansado, malhumorado y ¡hasta te pueden enfermar! Adquiere hoy buenos hábitos para que tengas una vida divertida y saludable. Mantenerse saludable y en buena forma requiere mucha organización y esfuerzo de tu parte. Aprende sobre los hábitos saludables que pueden ayudarte a tener una buena salud. Si comes en forma saludable, tu cuerpo funciona bien, te sientes bien y puedes hacer las cosas que deseas hacer.

Comer de forma saludable con la nueva guía alimenticia
www.girlshealth.gov/nutrition/eatingwell.htm

Alimentos y nutrición
www.bam.gov/sub_foodnutrition/index.html

Huesos fuertes. Niñas fuertes (*Powerful Bones. Powerful Girls*)
www.cdc.gov/powerfulbones

Recetas para niños
www.kidshealth.org/kid/recipes/index.html

