



Patrocinado por
Maternal and Child Health Bureau
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services

Medicaid Bureau
Health Care Financing Administration
U.S. Department of Health and Human Services

El contenido del *Bright Futures: Libro de Actividades* está basado en
Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents.
Publicado por National Center for Education in Maternal and Child Health, Arlington, VA. 1999.
Este libro de actividades fue hecho posible gracias a una donación para fines
educativos por parte de Pfizer Pediatric Health.

¡No hay nadie como yo!

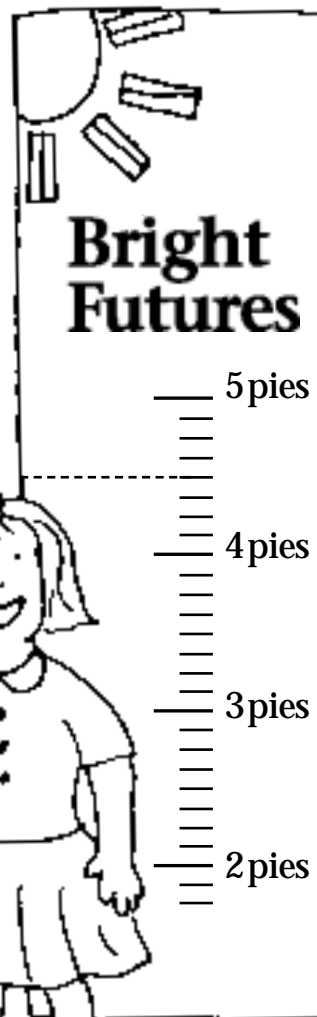
Mi nombre es _____.

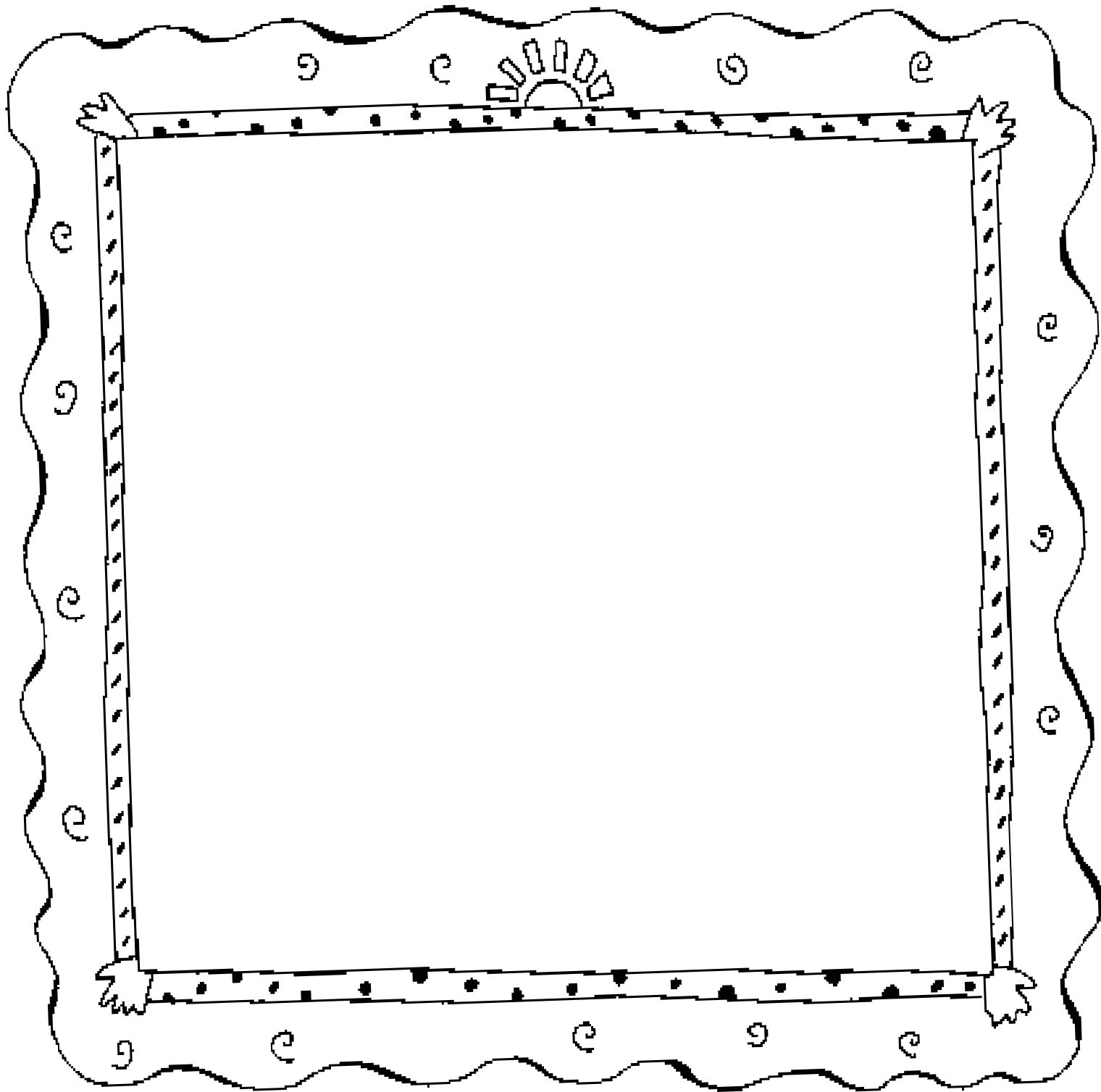
Mi edad es _____.

Mis ojos son _____.

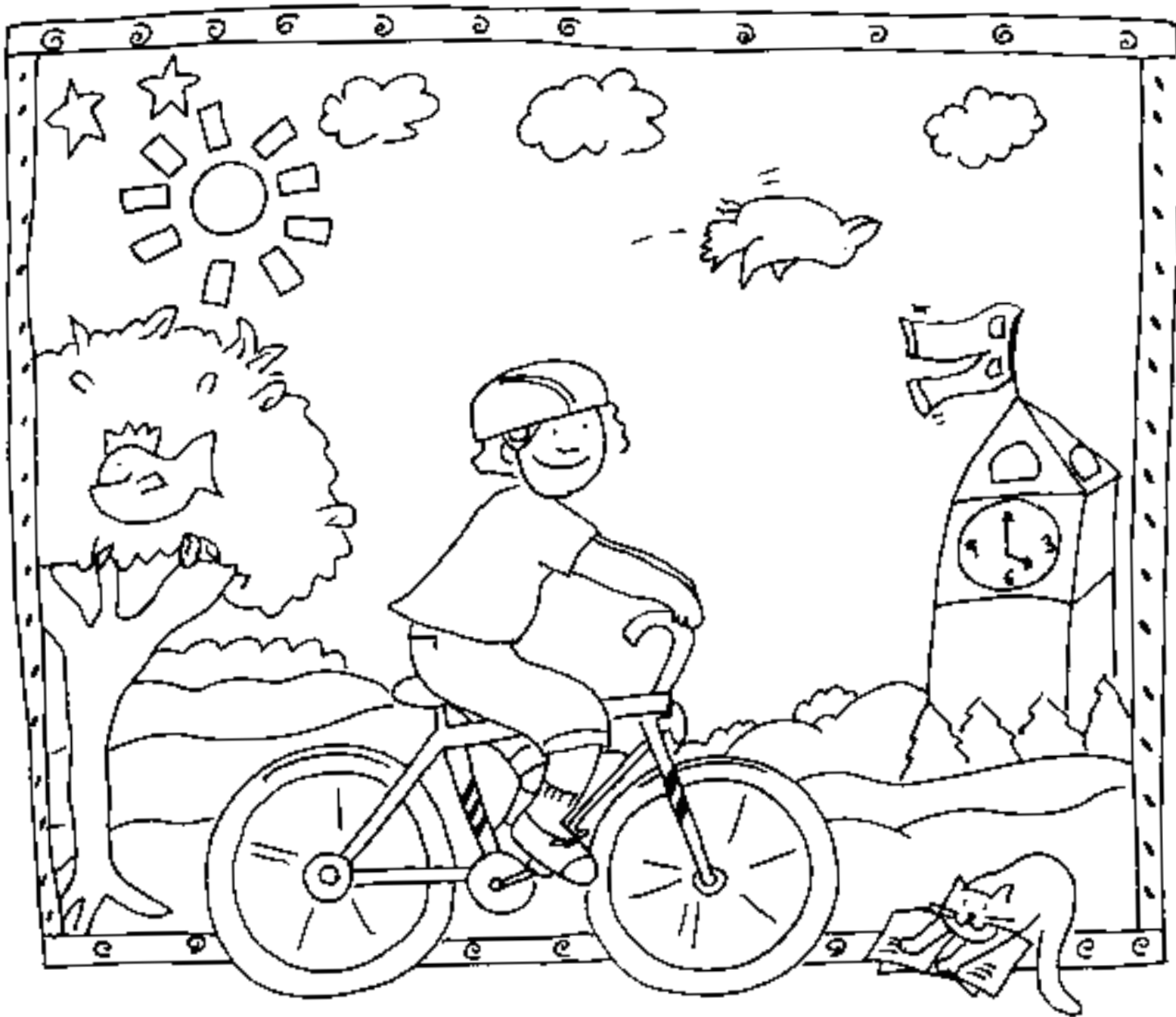
Mi cabello es _____.

Mi estatura es _____.





¡Tu familia es especial!
Haz un dibujo de tu familia y llévalo al consultorio de tu doctor.



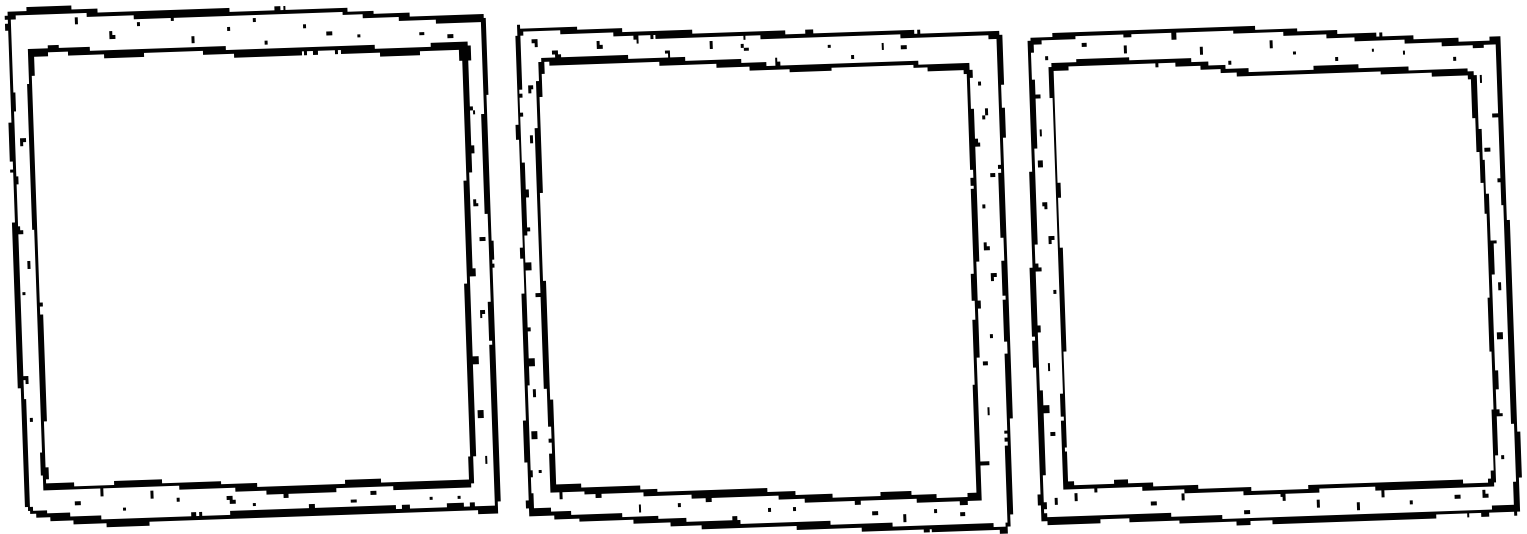
Usar un casco de seguridad cuando andas en tu bicicleta es lo correcto, pero hay 5 errores en este dibujo. ¿Puedes encontrar 3 de ellos?





Me gusta mucho cuando _____
lee para mí.
Mi libro favorito es _____.
La mejor parte es _____.

Las bibliotecas tienen toda clase de libros. Enseñale esta página al bibliotecario la próxima vez que vayas a la biblioteca.

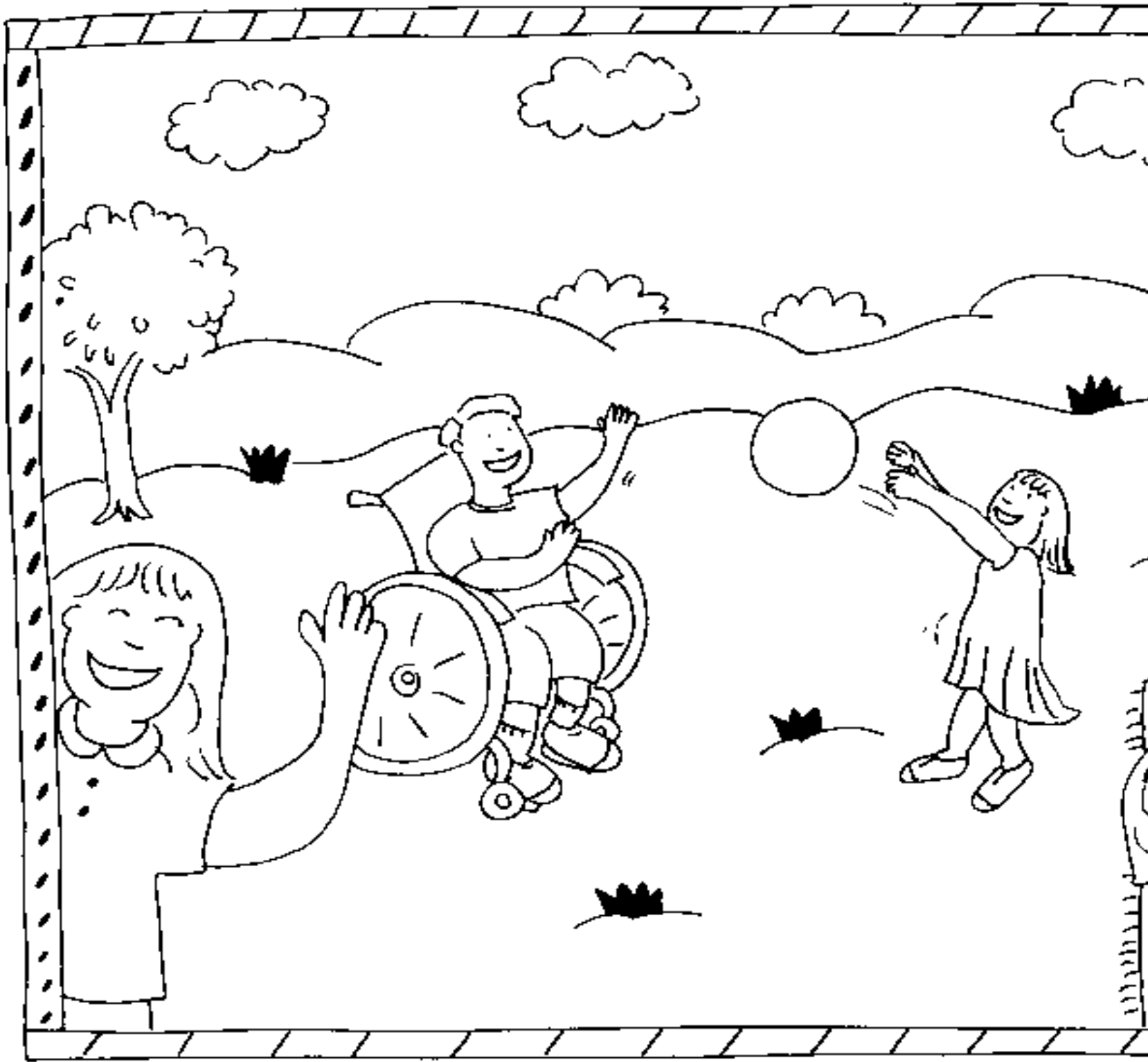


Los alimentos saludables te ayudan a mantenerte activo y a crecer.
Nombra y dibuja tus alimentos saludables favoritos.

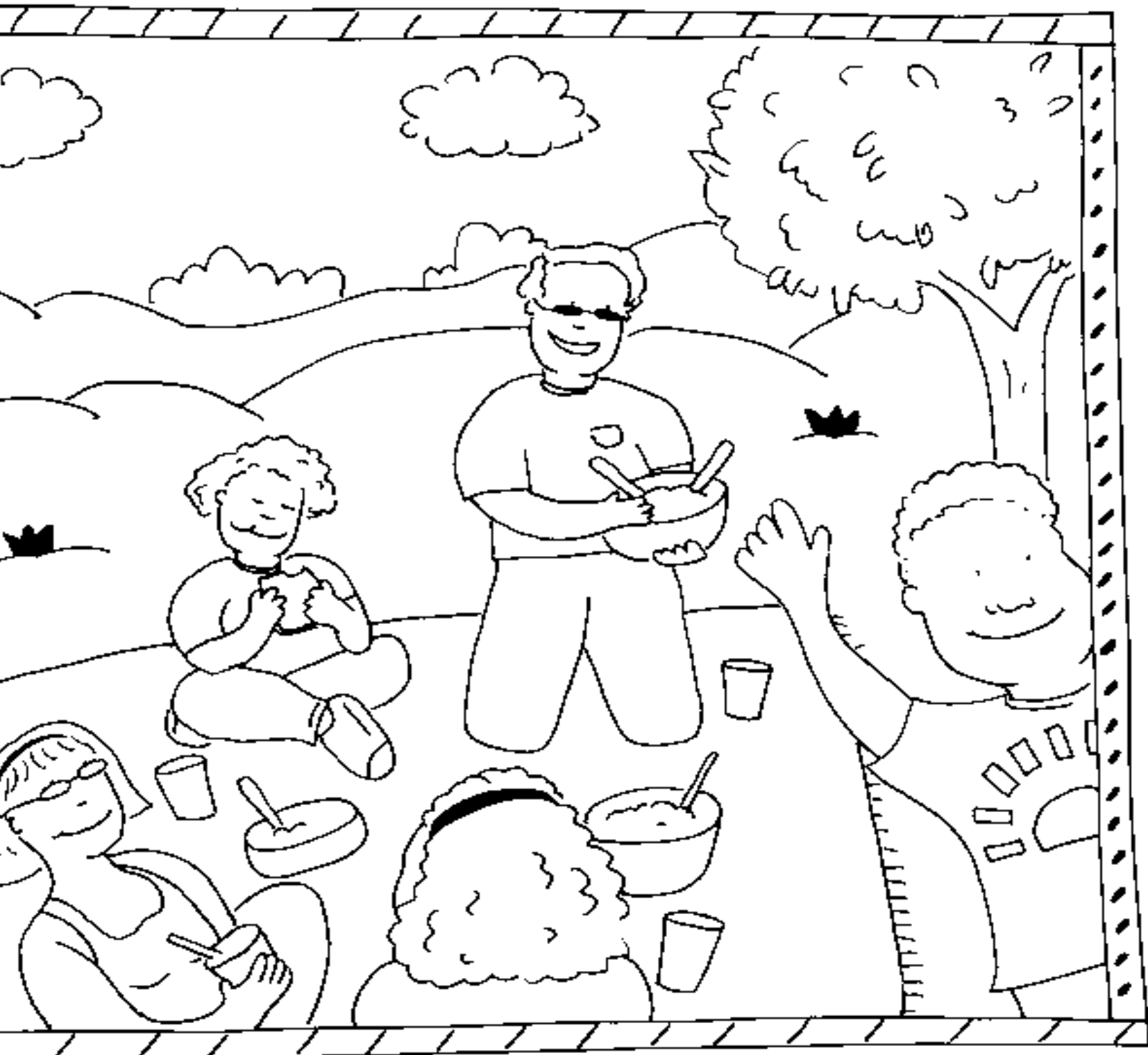




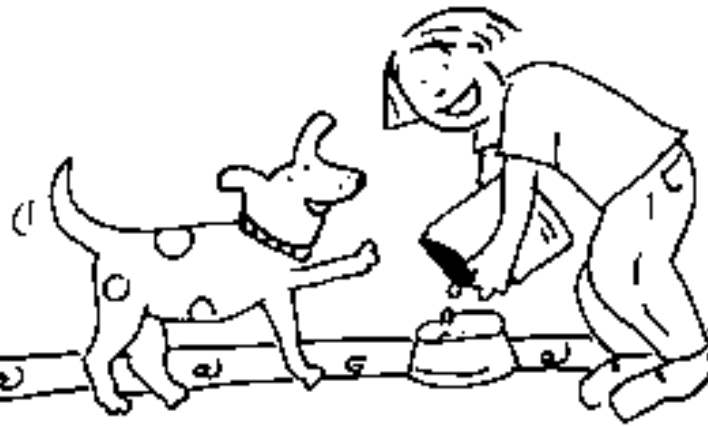
Ayuda a la niña a llenar su carrito.
Colorea las cosas que ella puede usar para estar limpia y saludable.



¡Da un paseo en el parque con tu familia!
¿Qué te gusta hacer en el parque?



¡Conoce tu comunidad!
¿A quién ves en tu barrio?

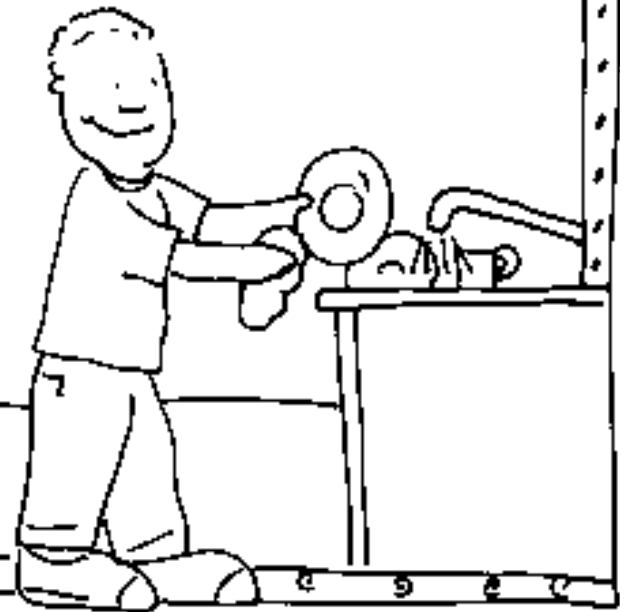


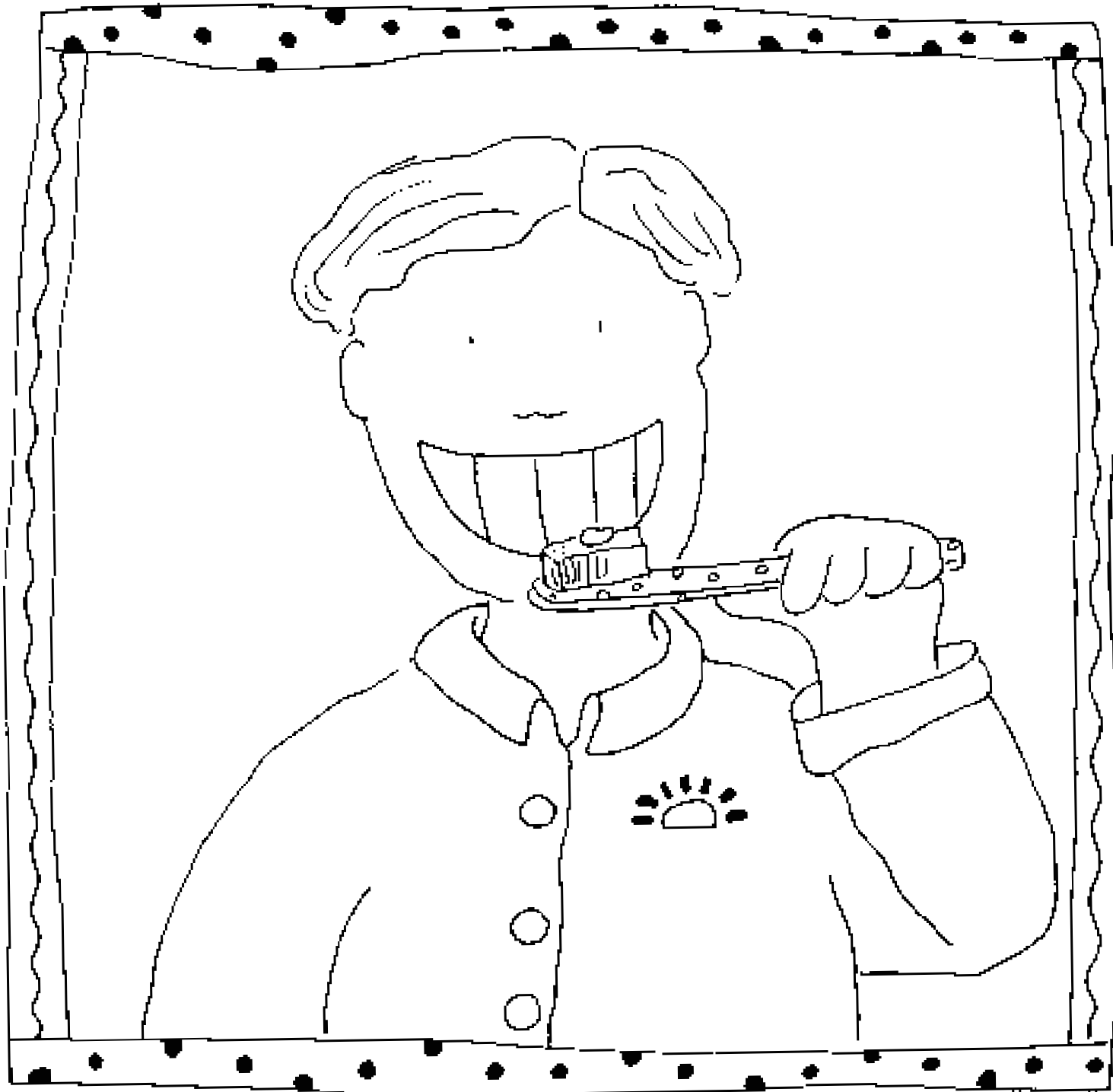
¿Qué palabras van juntas?

Lavar
Alimentar
Hacer
Recoger
Poner

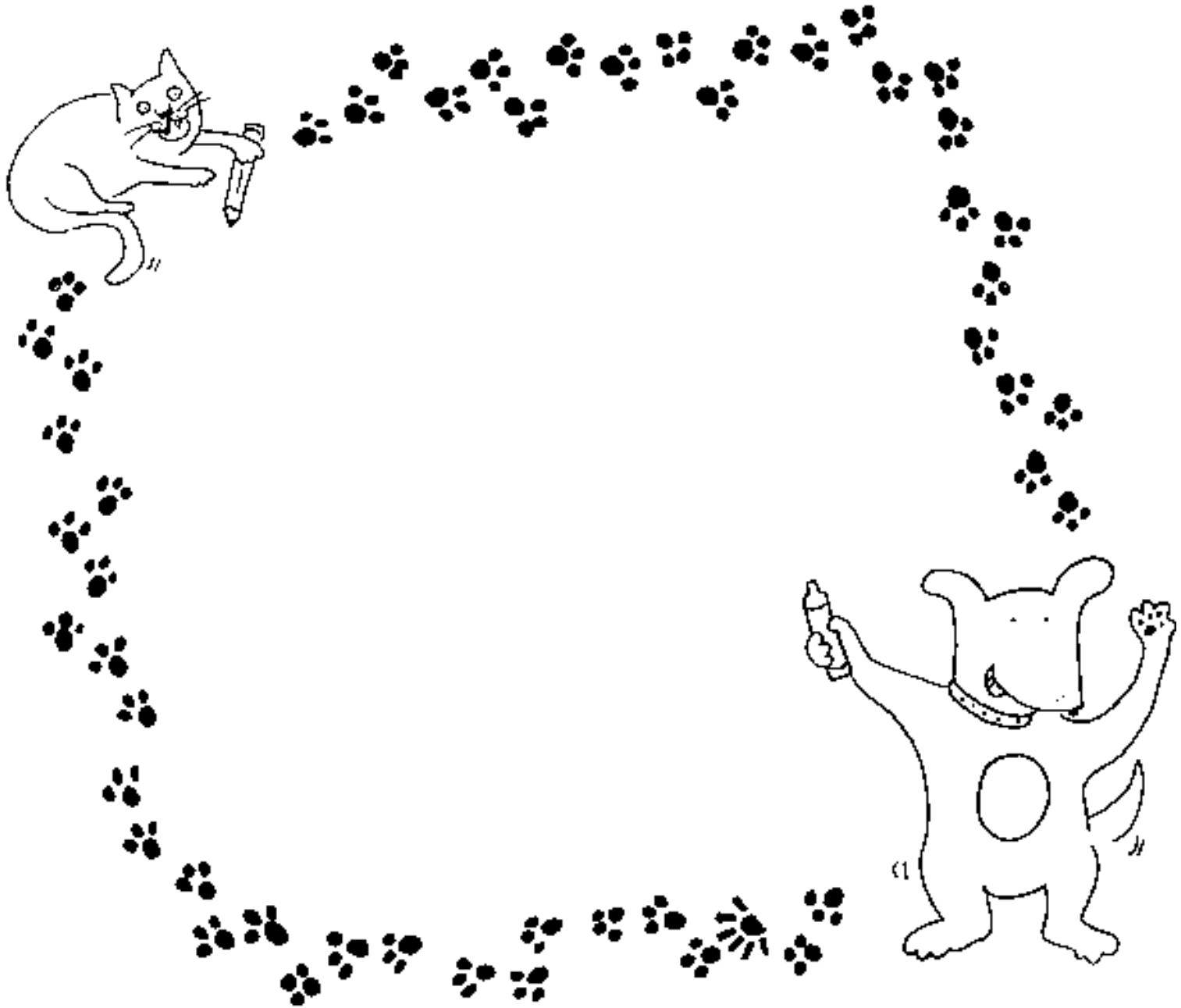
La cama
La mesa
Los juguetes
Los platos (la loza)
Los animalitos

¿Hiciste tu tarea hoy?

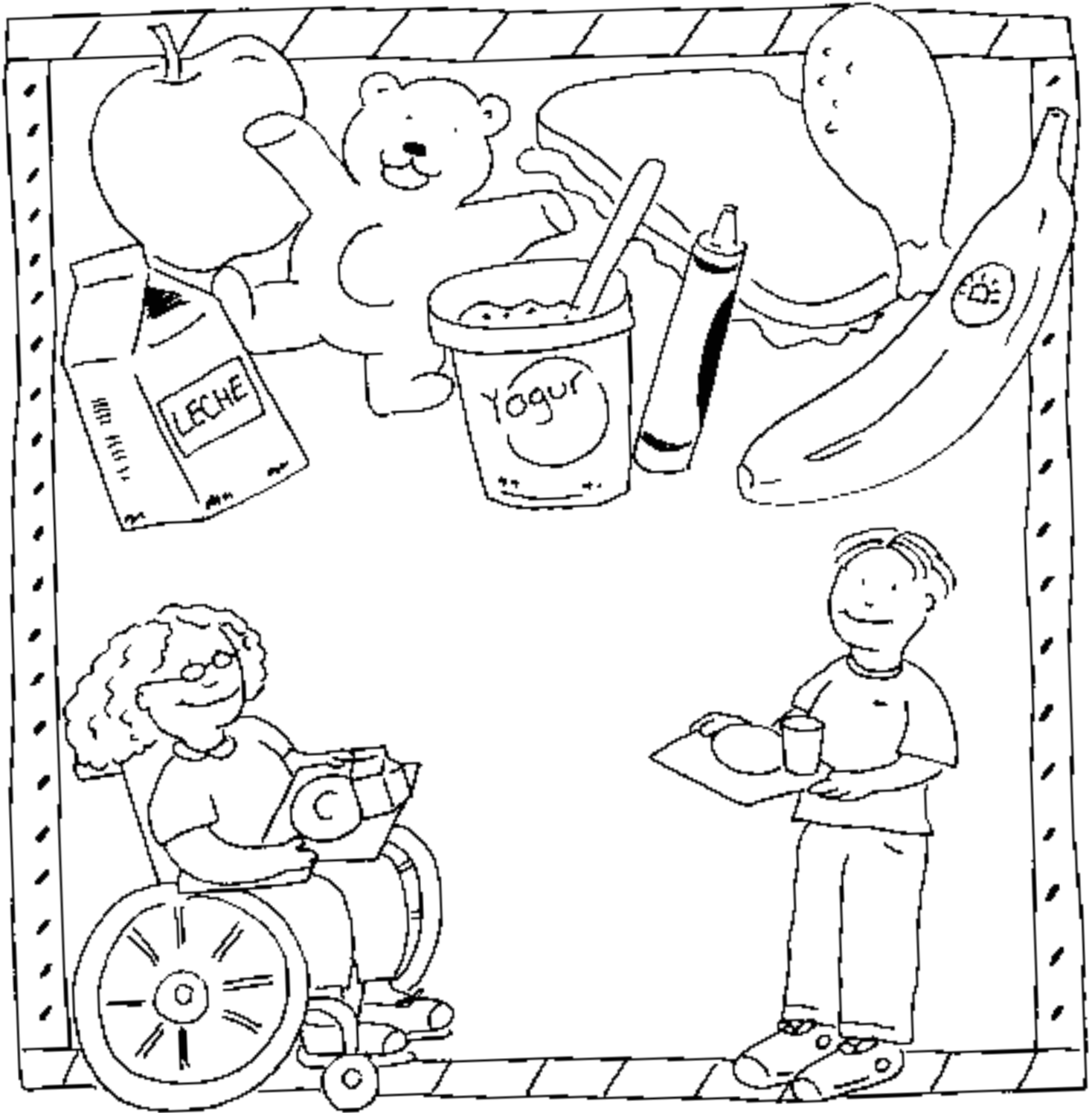




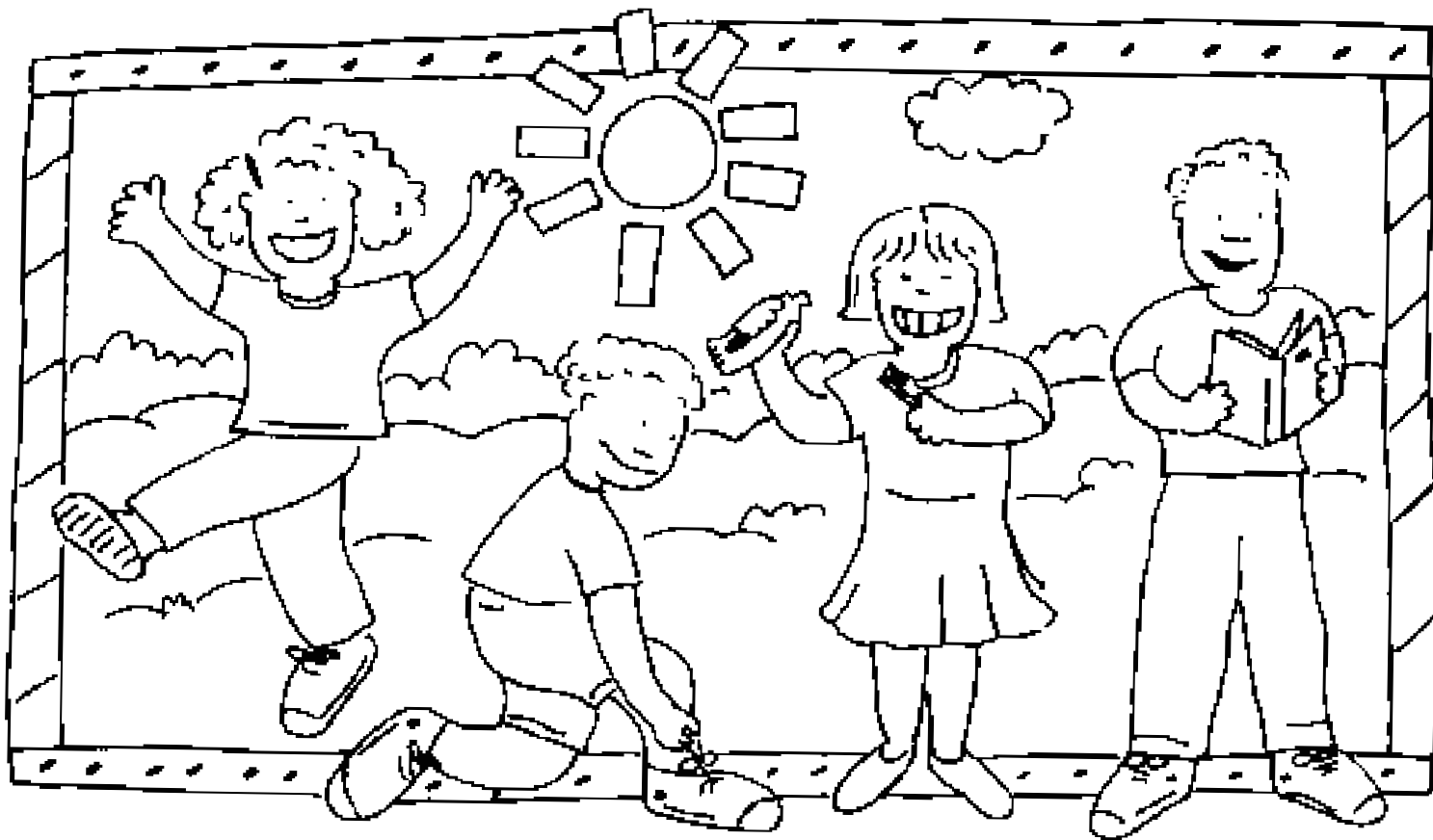
¡Dientes limpios son dientes felices!
¡Cuántas veces al día te lavas los dientes?
Colorea esta página y llévala al dentista.



Usa tu imaginación y dibuja un animal inventado.
¿Dónde vive el animal? ¿Qué hace?
Cuéntale a alguien en tu familia todo esto.

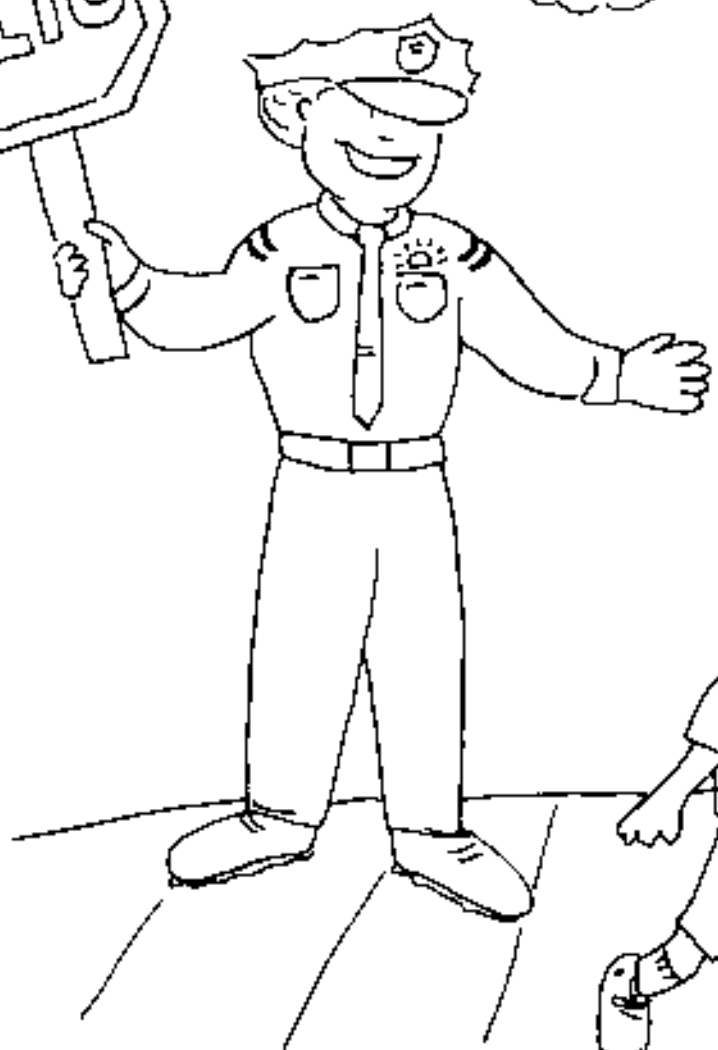


Encierra en un círculo las cosas que escogerías para un almuerzo nutritivo.



Haz una lista de las cosas que puedes hacer tú solo.

Llévala a tu escuela.
¡Tu maestra estará muy orgullosa de ti!



Detente
Mira
Escucha
Mira otra vez



¿Cuáles son las reglas de seguridad para cruzar la calle?



¿Sabes qué hacer en caso de emergencia?
Habla de esto con tu familia.
Llena esta página y ponla cerca del teléfono.

Mi número telefónico es _____

Mi dirección es _____

Policía _____

Bomberos _____

Control de envenenamiento _____

Doctor _____

Dentista _____

Vecinos _____

