

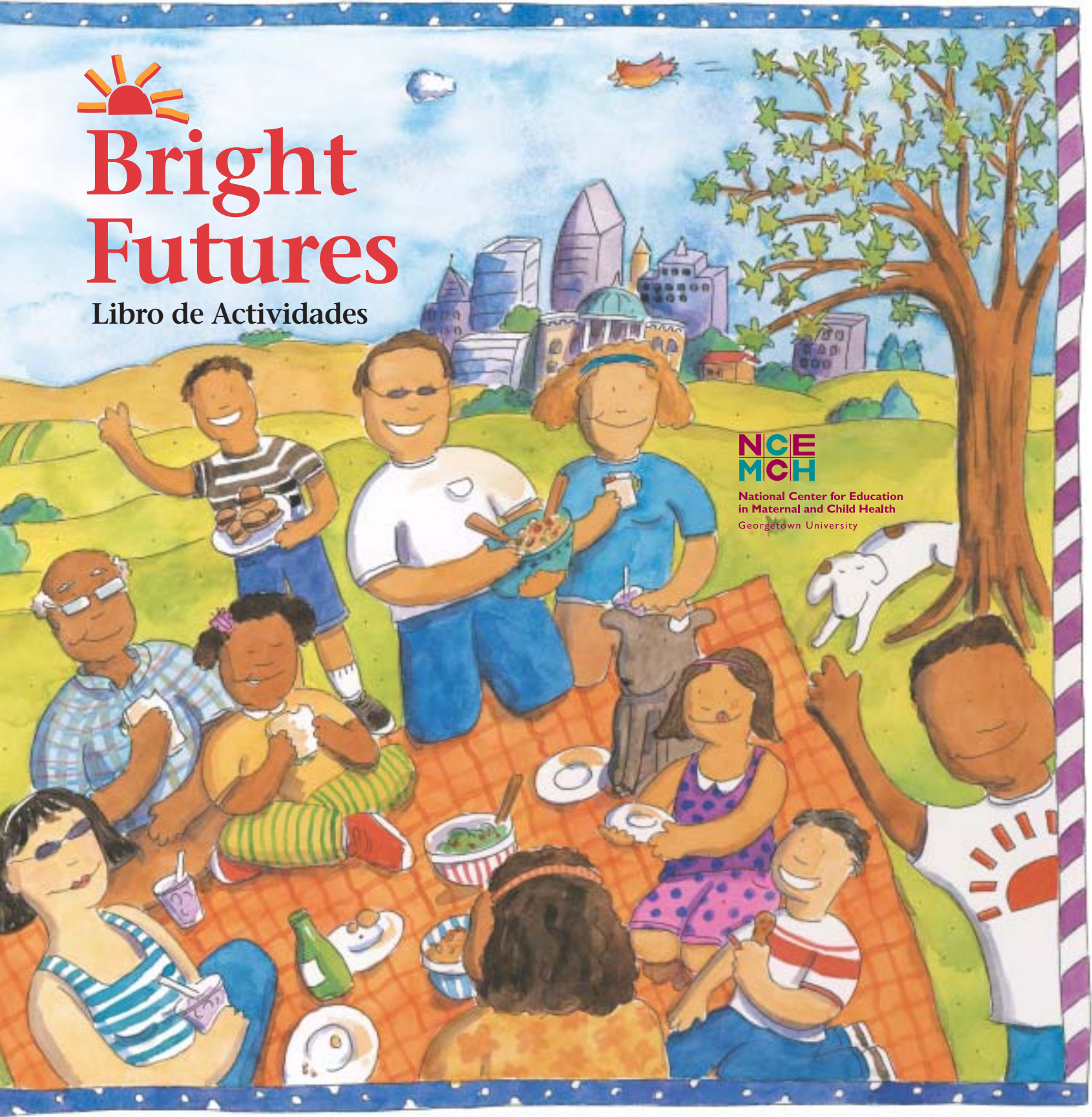


# Bright Futures

Libro de Actividades



National Center for Education  
in Maternal and Child Health  
Georgetown University



## El Libro de Actividades de Bright Futures

El libro de actividades de Bright Futures es una excelente manera de enseñar a su niño acerca de la salud y seguridad. Dedique un tiempo especial para usted y su niño. ¡Busquen crayones y marcadores y prepárense para divertirse! A medida que miran el libro juntos, colorean (pinten), dibujen, llenen los espacios en blanco, cuenten historias, y hablen sobre cómo mantenerse sanos y cómo evitar los peligros. Trabajando juntos, usted y su niño podrán compartir ideas y experiencias sobre nutrición, salud física, expresión, seguridad e higiene dental.

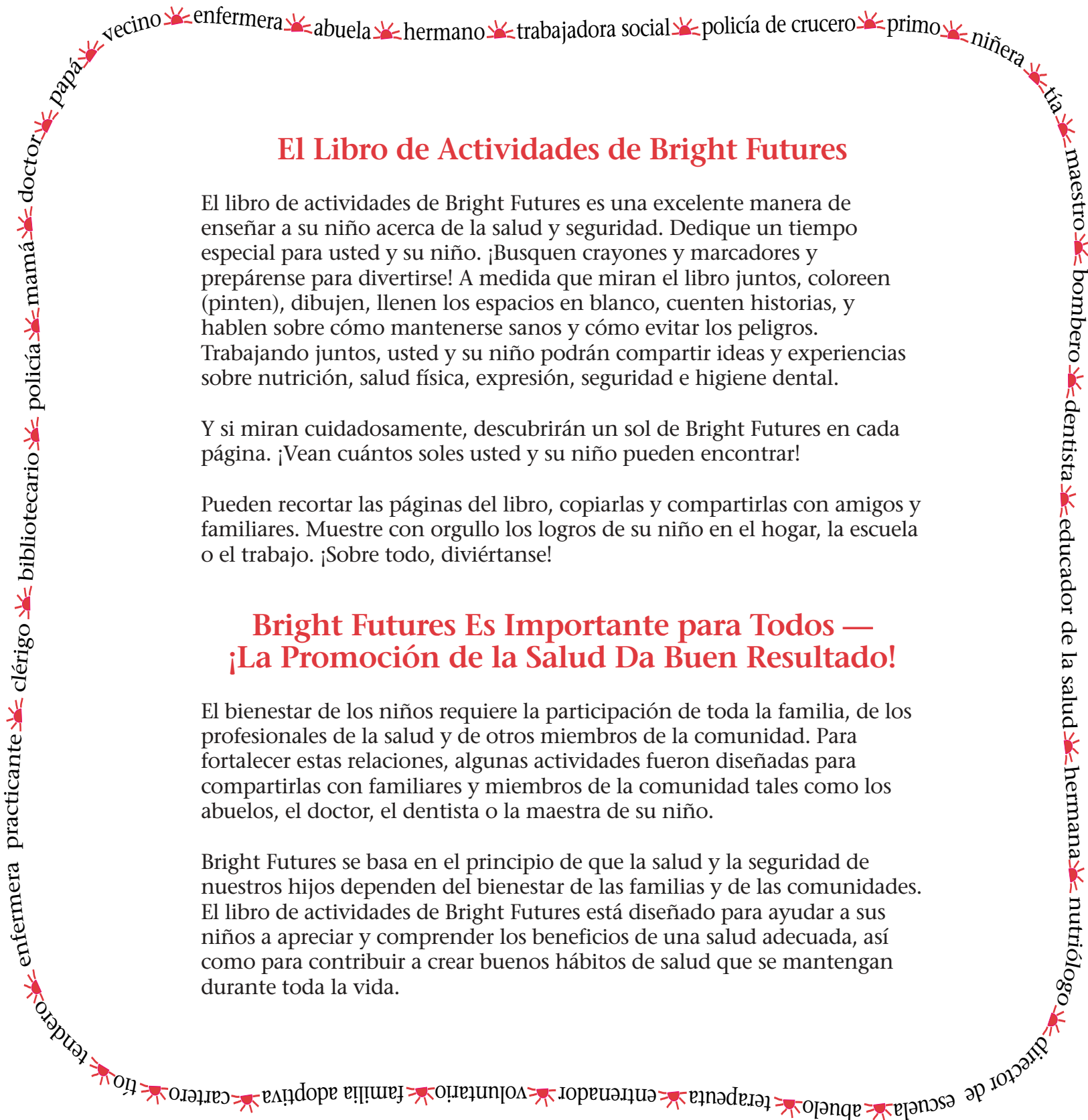
Y si miran cuidadosamente, descubrirán un sol de Bright Futures en cada página. ¡Vean cuántos soles usted y su niño pueden encontrar!

Pueden recortar las páginas del libro, copiarlas y compartirlas con amigos y familiares. Muestre con orgullo los logros de su niño en el hogar, la escuela o el trabajo. ¡Sobre todo, diviértanse!

## Bright Futures Es Importante para Todos — ¡La Promoción de la Salud Da Buen Resultado!

El bienestar de los niños requiere la participación de toda la familia, de los profesionales de la salud y de otros miembros de la comunidad. Para fortalecer estas relaciones, algunas actividades fueron diseñadas para compartirlas con familiares y miembros de la comunidad tales como los abuelos, el doctor, el dentista o la maestra de su niño.

Bright Futures se basa en el principio de que la salud y la seguridad de nuestros hijos dependen del bienestar de las familias y de las comunidades. El libro de actividades de Bright Futures está diseñado para ayudar a sus niños a apreciar y comprender los beneficios de una salud adecuada, así como para contribuir a crear buenos hábitos de salud que se mantengan durante toda la vida.







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!

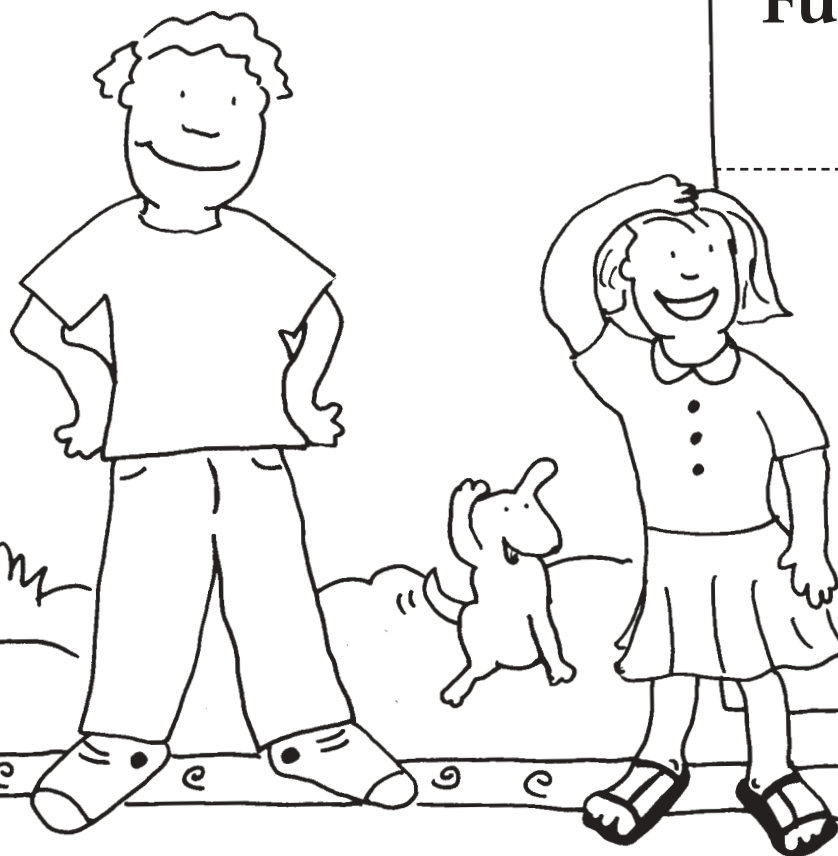
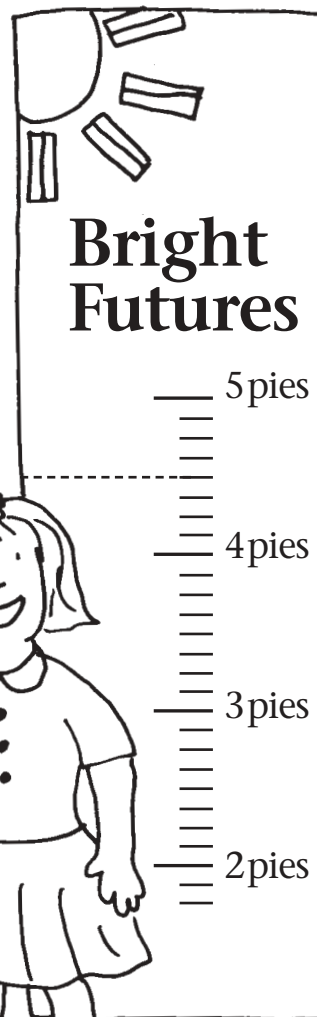
Mi nombre es \_\_\_\_\_.

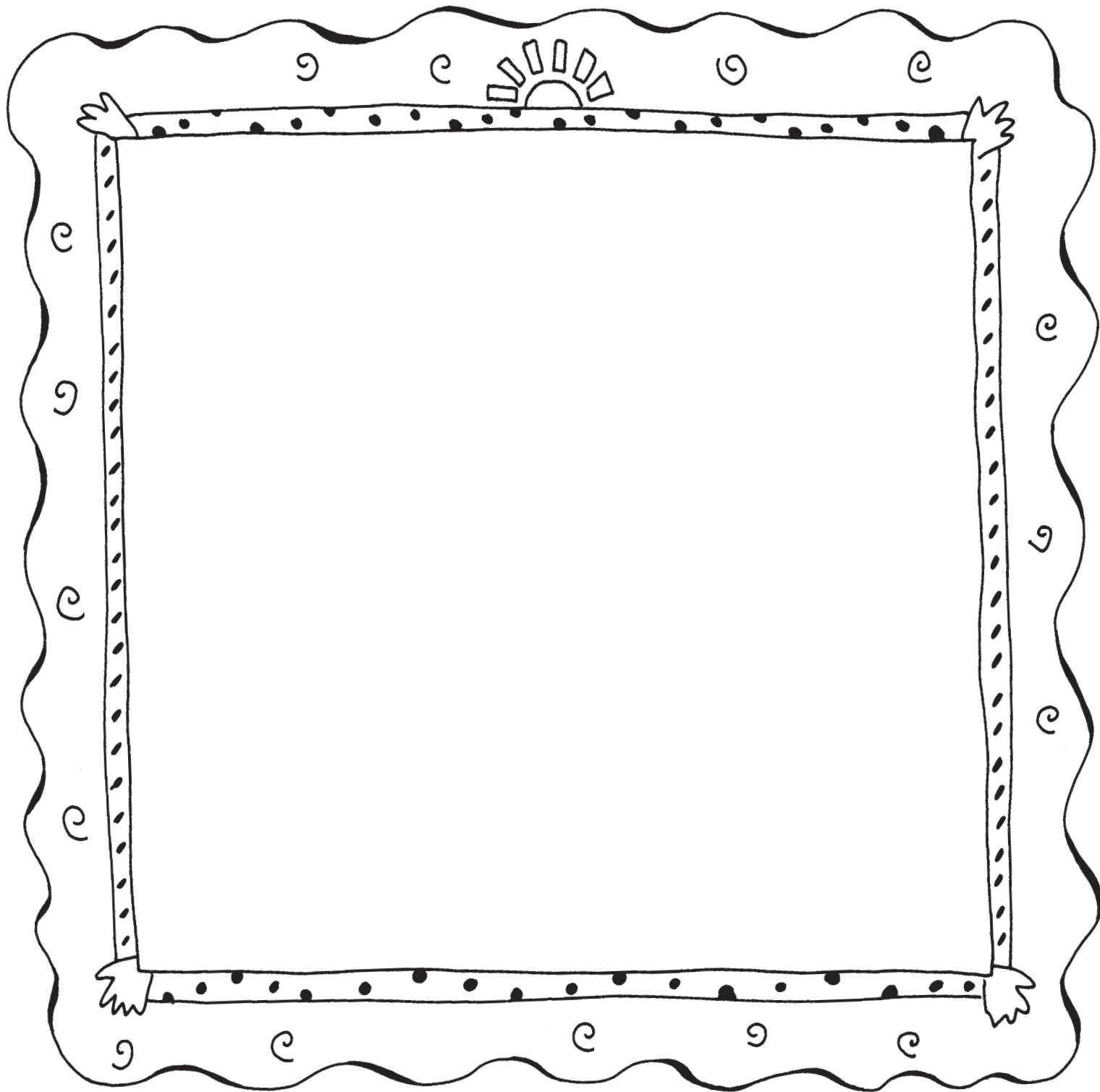
Mi edad es \_\_\_\_\_.

Mis ojos son \_\_\_\_\_.

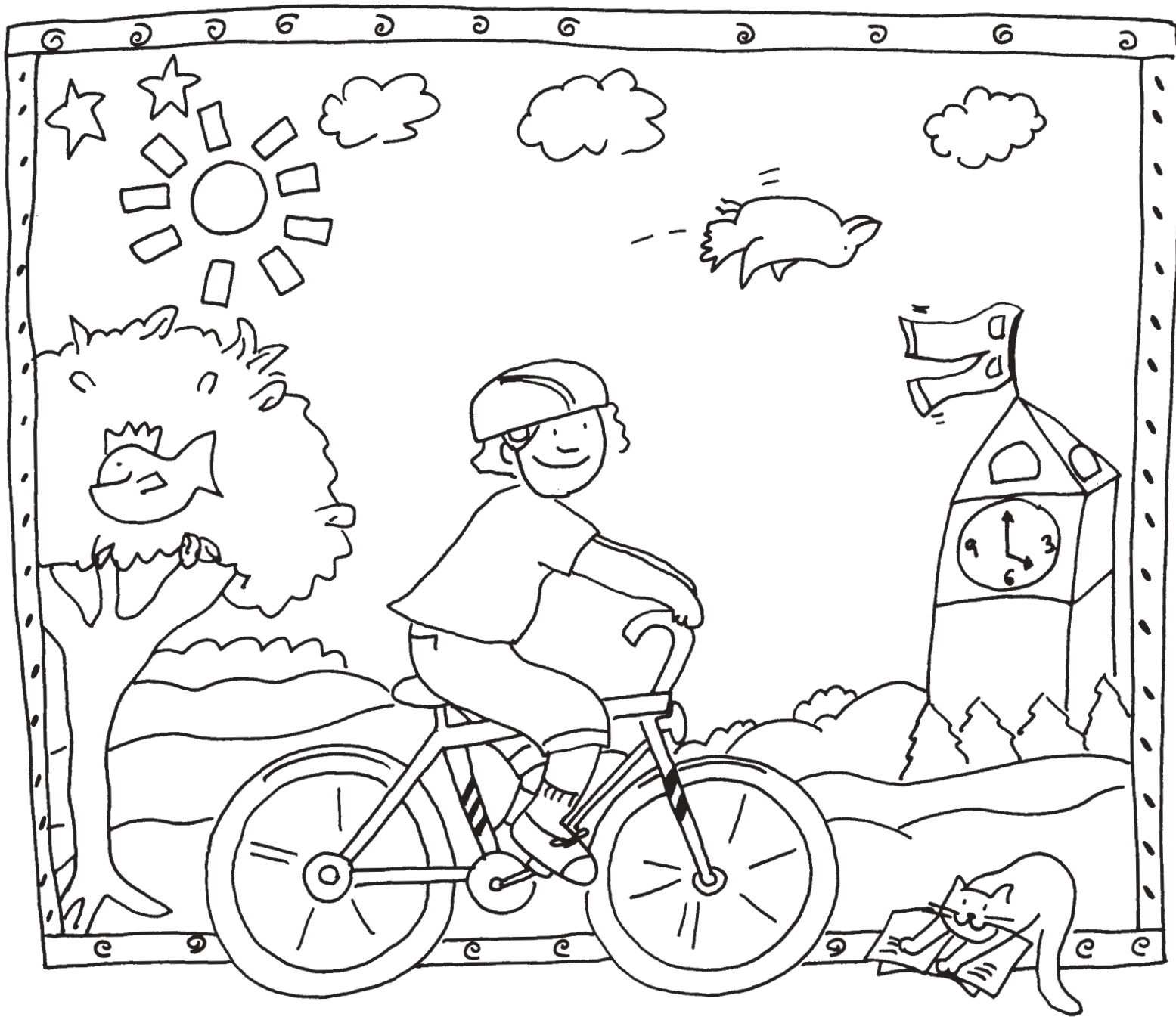
Mi cabello es \_\_\_\_\_.

Mi estatura es \_\_\_\_\_.





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

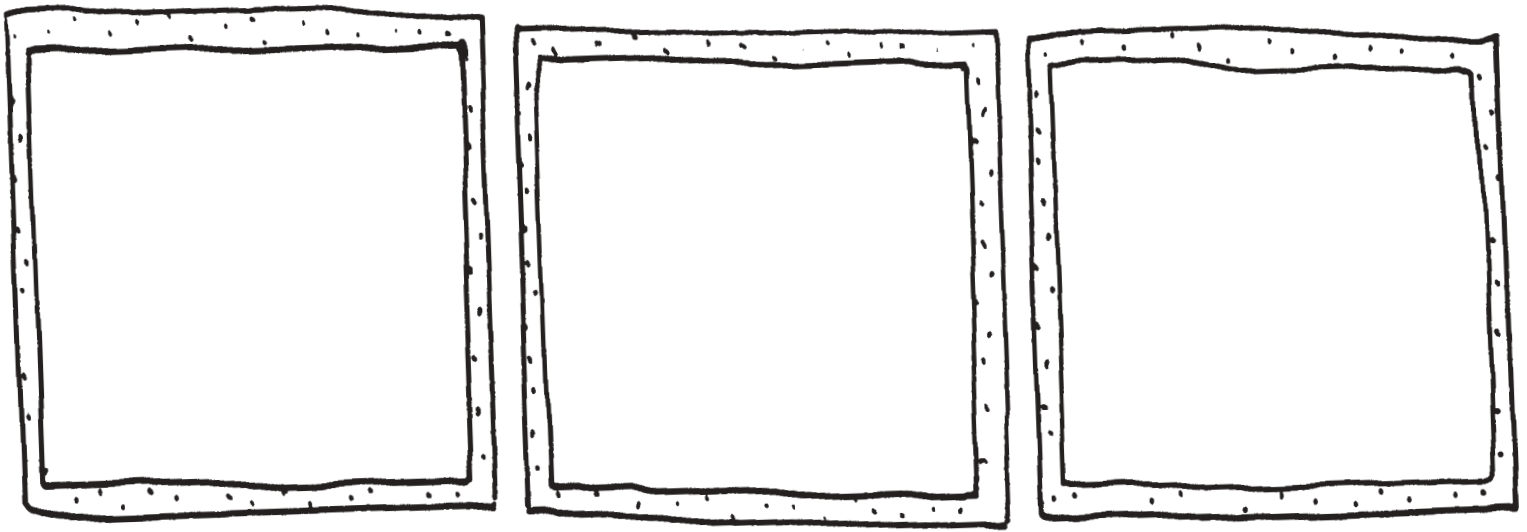


Usar un casco de seguridad cuando andas en tu bicicleta es lo correcto, pero hay 5 errores en este dibujo. ¿Puedes encontrar 3 de ellos?

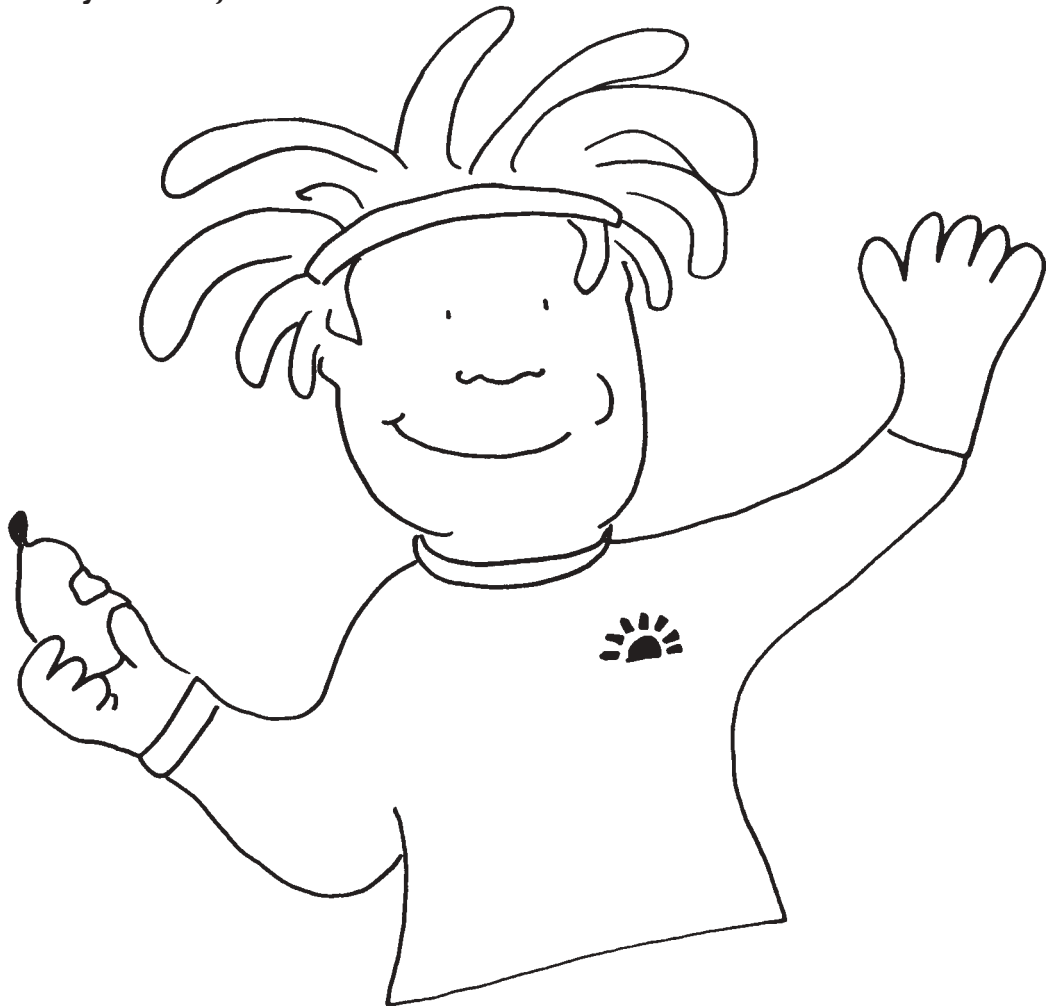




Las bibliotecas tienen toda clase de libros. Enseñale esta página al bibliotecario la próxima vez que vayas a la biblioteca.



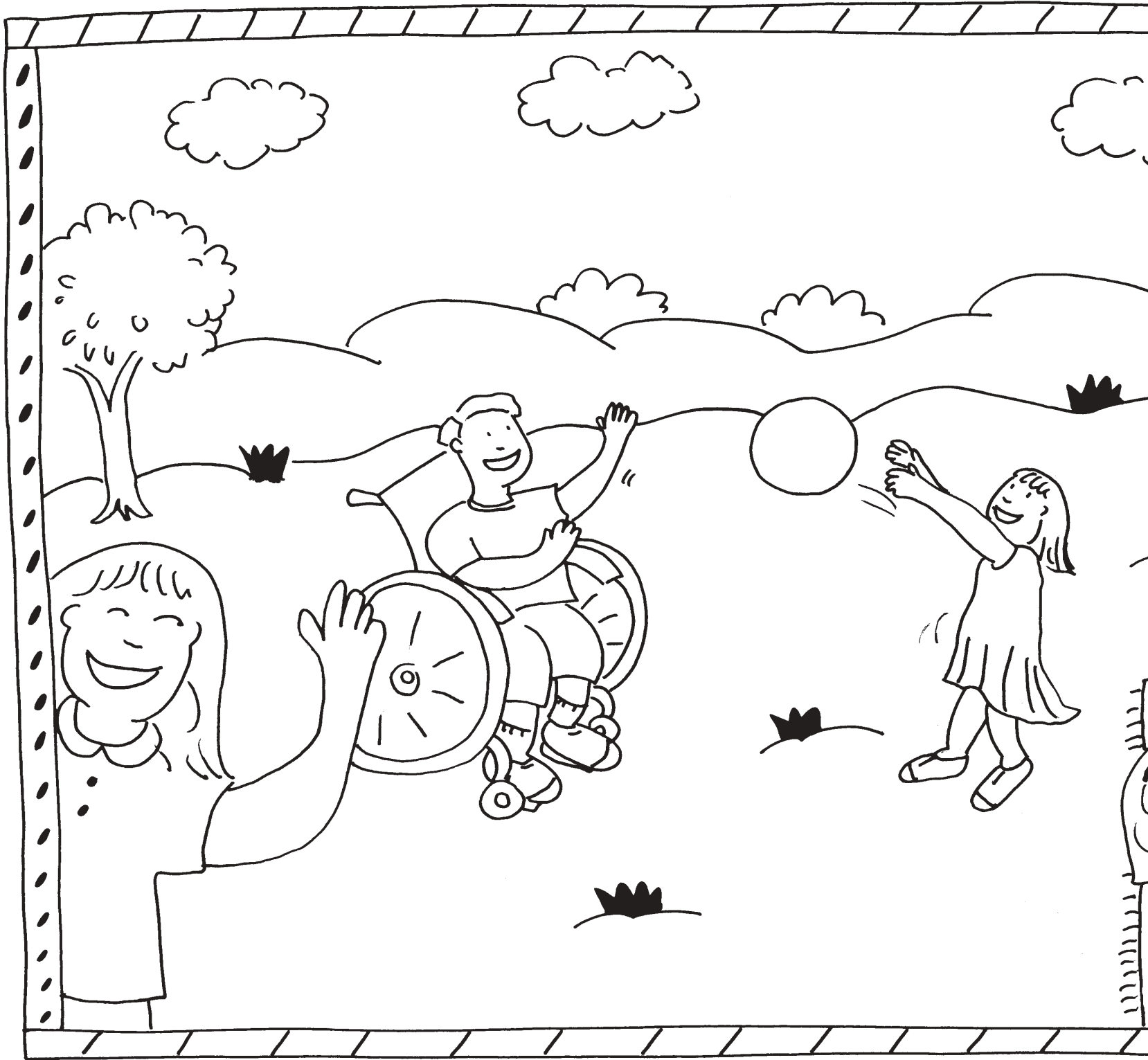
Los alimentos saludables te ayudan a mantenerte activo y a crecer.  
Nombra y dibuja tus alimentos saludables favoritos.



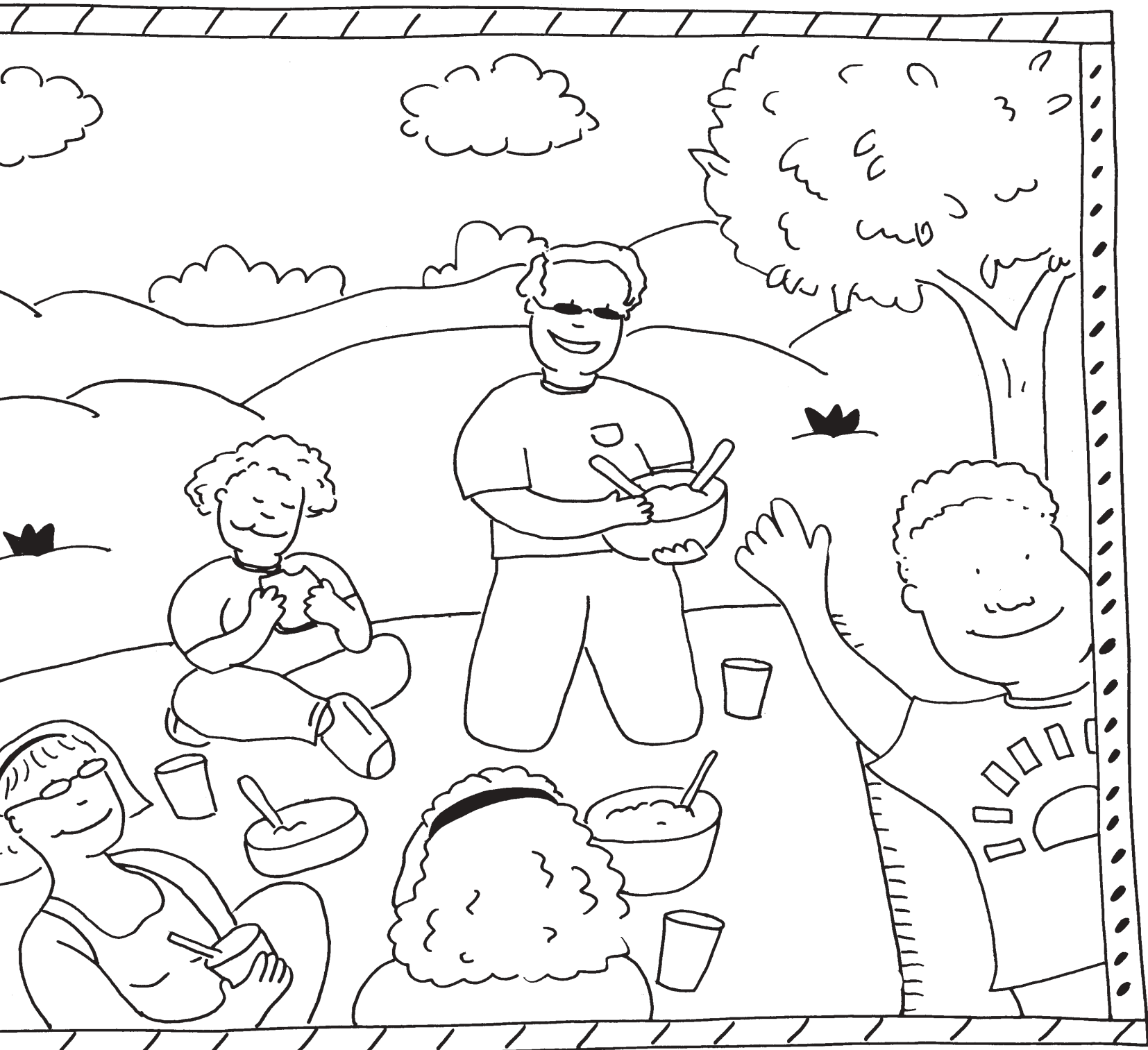




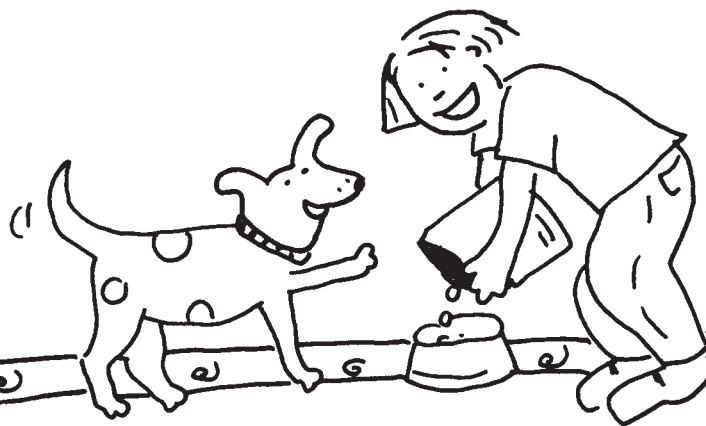
Ayuda a la niña a llenar su carrito.  
Colorea las cosas que ella puede usar para estar limpia y saludable.



¡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?

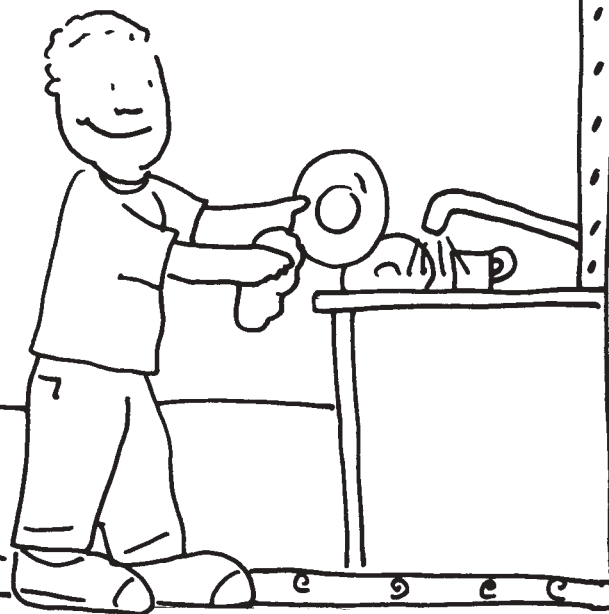


¿Qué palabras van juntas?

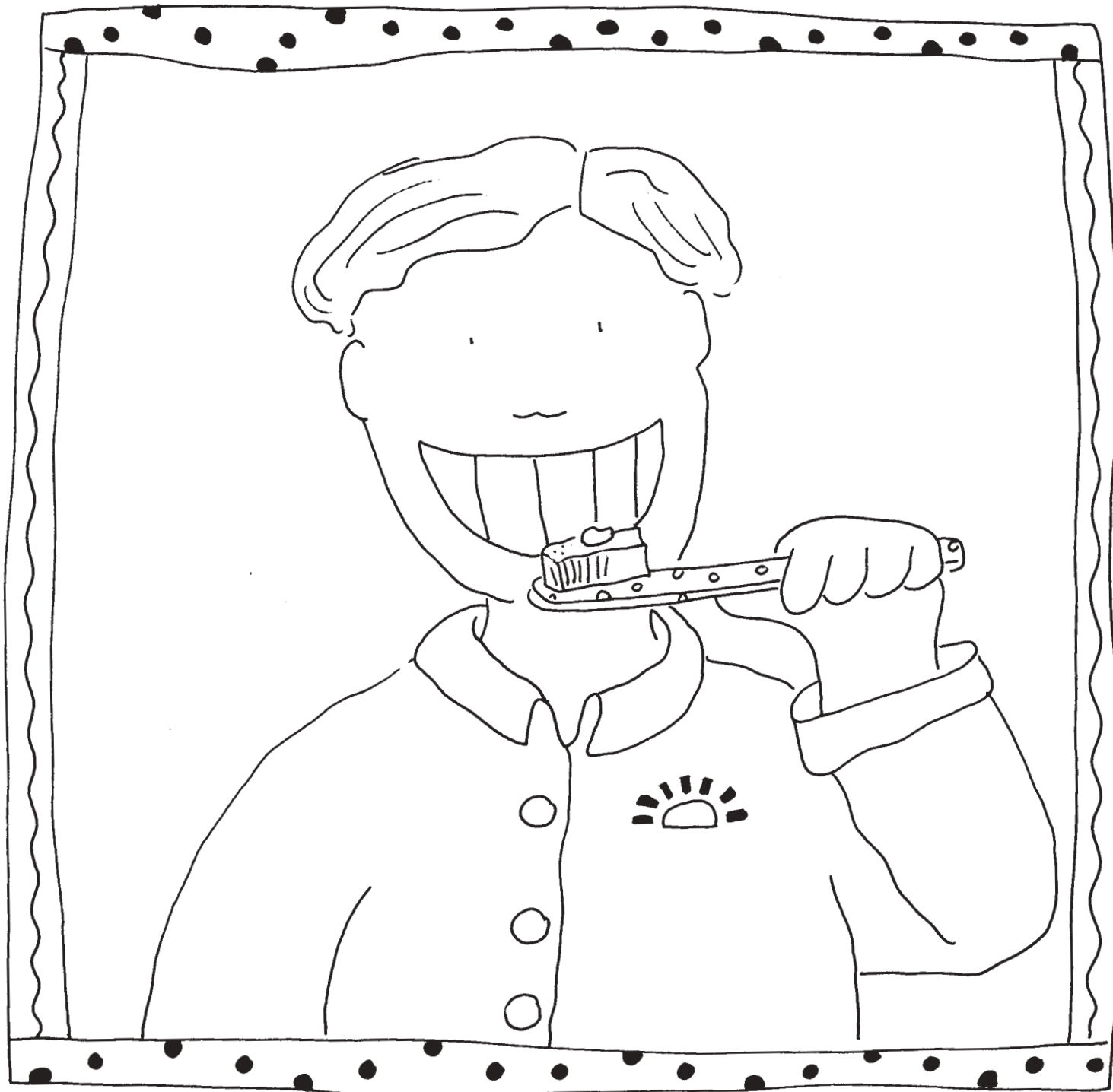
Lavar  
Alimentar  
Hacer  
Recoger  
Poner

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

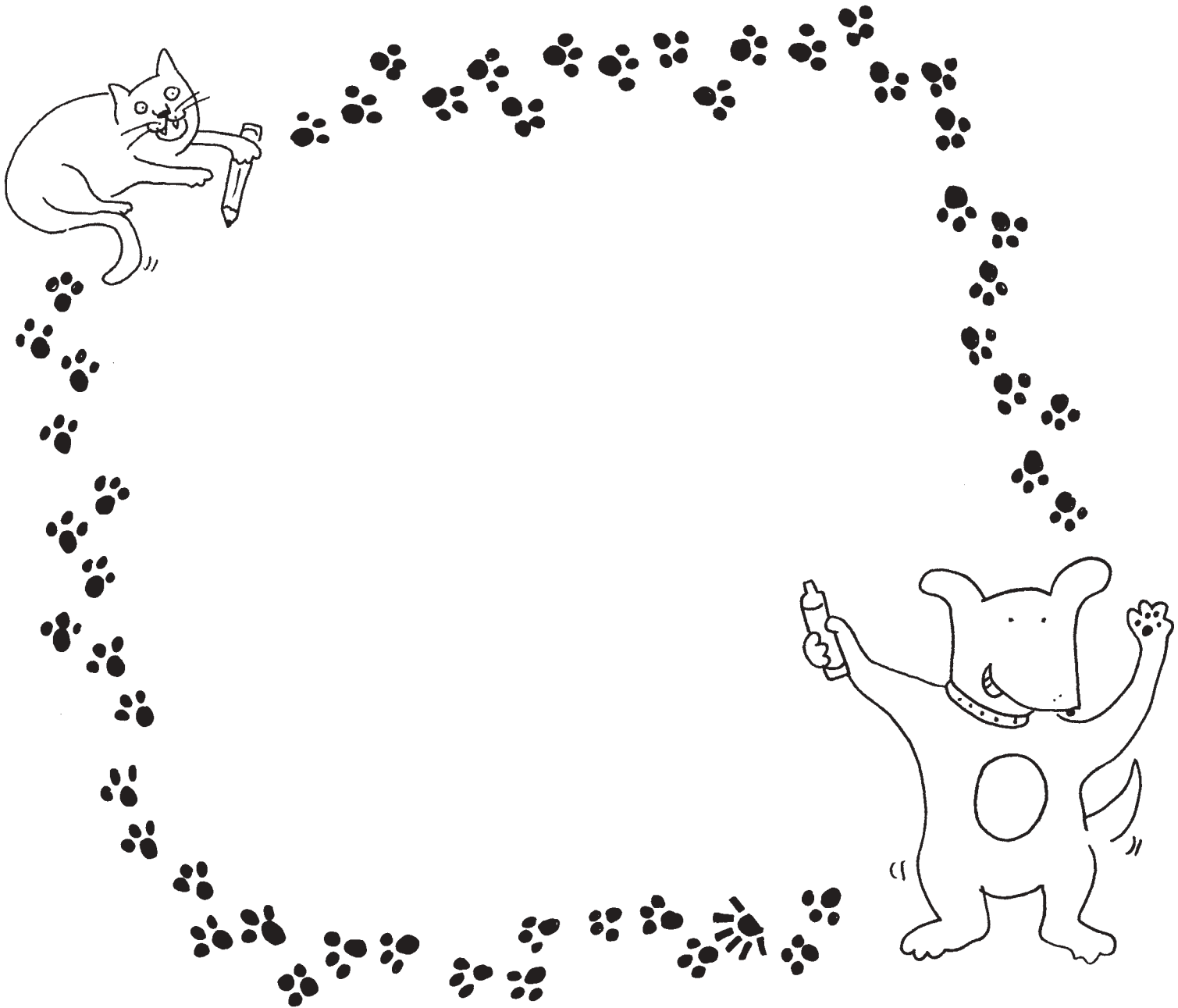
¿Hiciste tu tarea hoy?







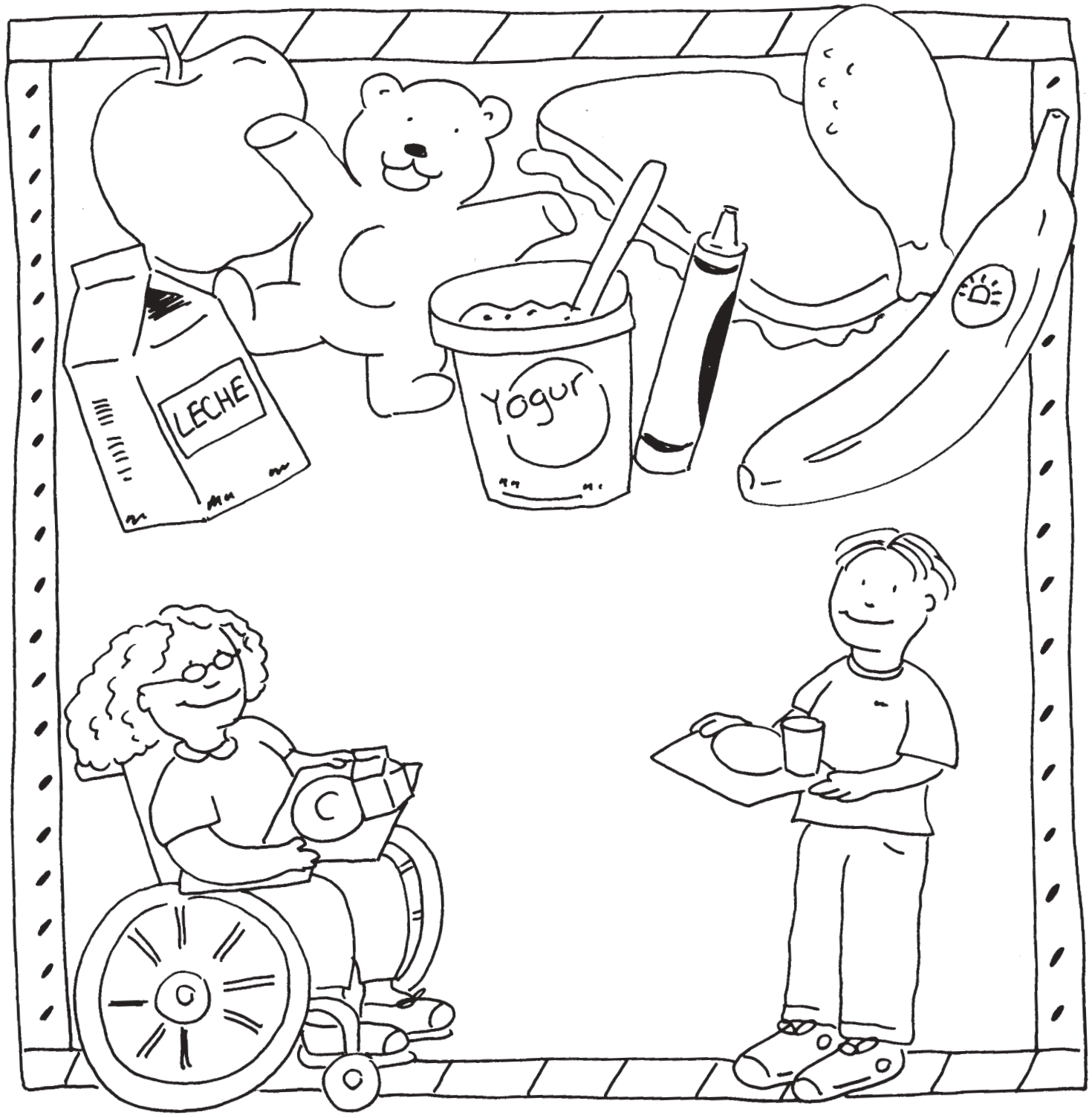
¡Dientes limpios son dientes felices!  
¡Cuántas veces al día te lavas los dientes?  
Colorea esta página y llévala al dentista.



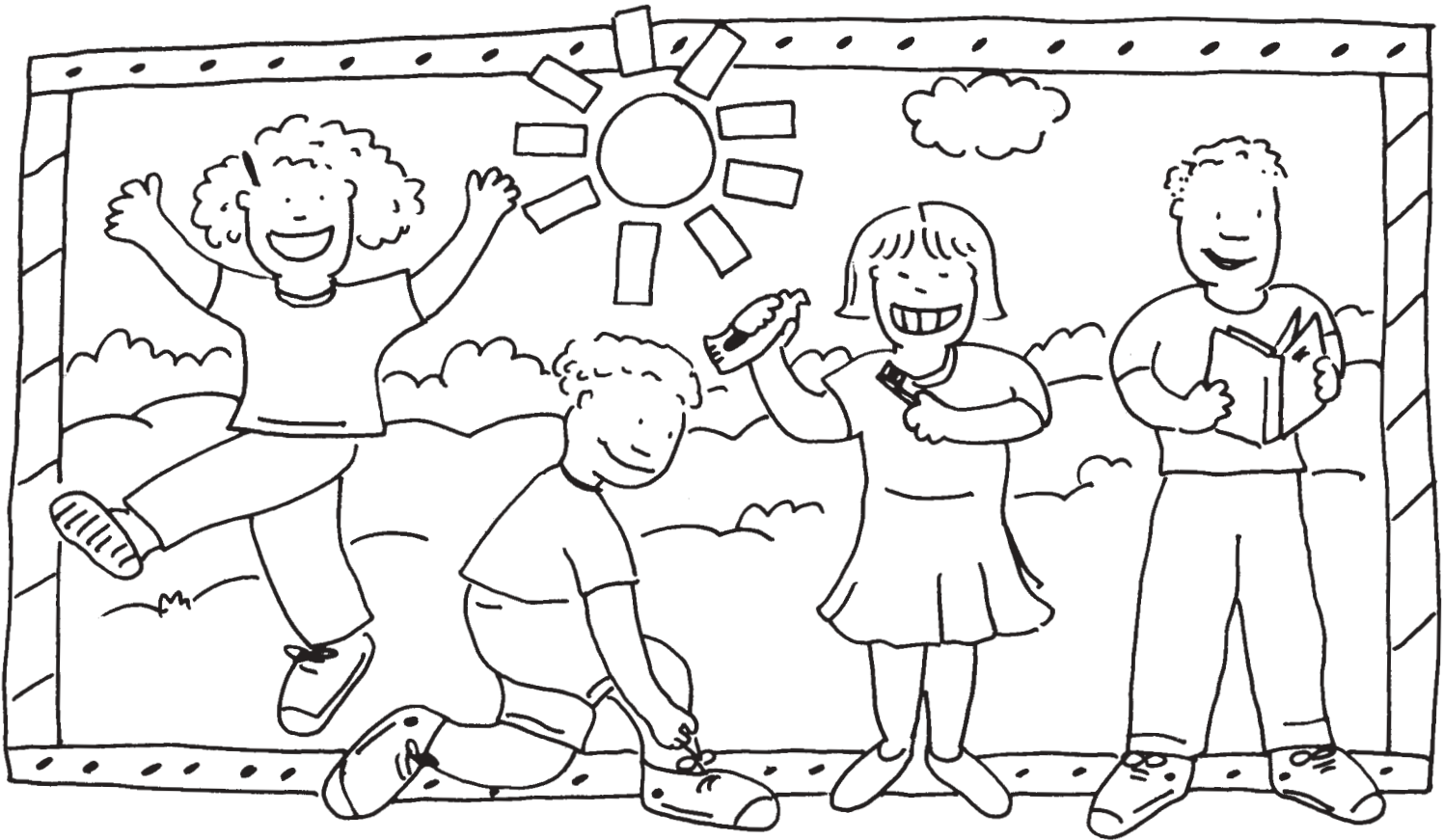
Usa tu imaginación y dibuja un animal inventado.  
¿Dónde vive el animal? ¿Qué hace?  
Cuéntale a alguien en tu familia todo esto.



Bright Futures Respuestas: leche, manzana, yogur, sandwich, pollo, plátano.



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



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

---

---

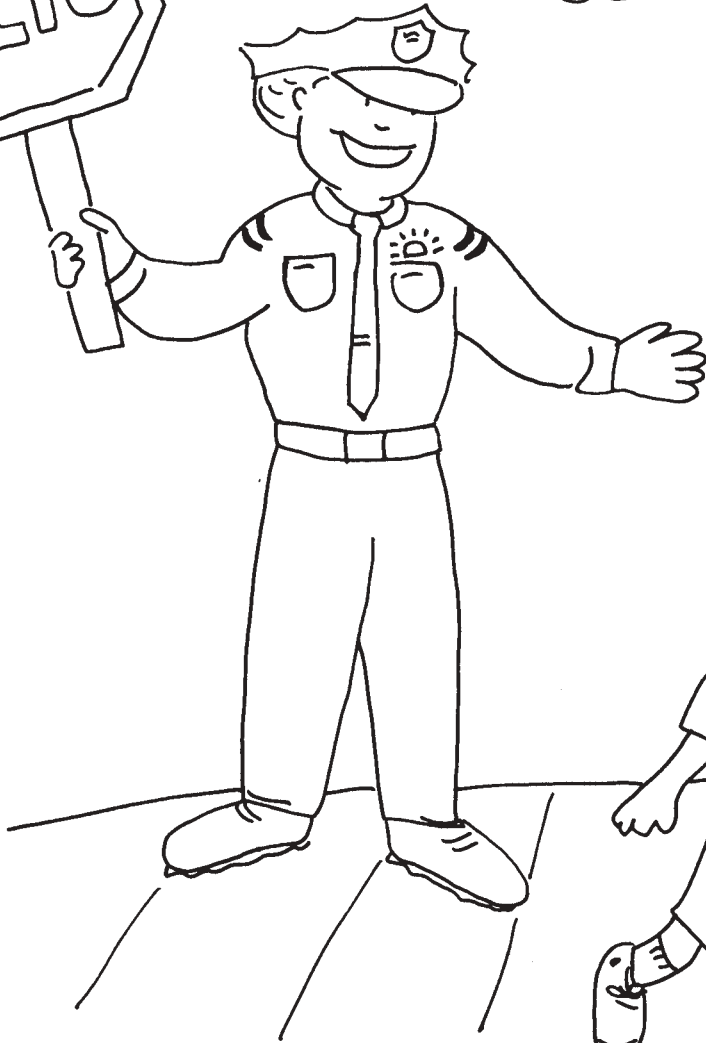
---

---

---

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 \_\_\_\_\_

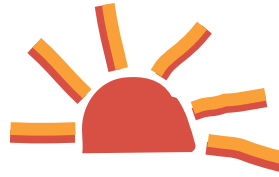
Control de envenenamiento \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_

Dentista \_\_\_\_\_

Vecinos \_\_\_\_\_





# Bright Futures

Todos los niños y adolescentes merecen estar sanos; ser felices; tener confianza en sí mismos; tener una familia que los apoye y amigos que los aprecien, y tener confianza de que pueden triunfar en la vida.

La misión de Bright Futures es mejorar la salud, la educación y el bienestar de niños, adolescentes, familias y comunidades. El propósito del proyecto Bright Futures es proveer herramientas y materiales educativos a las familias y los profesionales.

Para mayor información acerca del proyecto contactar:

Bright Futures Project  
National Center for Education in Maternal and Child Health  
Georgetown University  
2000 15th Street, North, Suite 701  
Arlington, VA 22201  
Teléfono: (703) 524-7802 Fax: (703) 524-9335  
Correo electrónico: [brightfutures@ncemch.org](mailto:brightfutures@ncemch.org)



