

# ¡DEMUÉSTRATE TU SALUD!

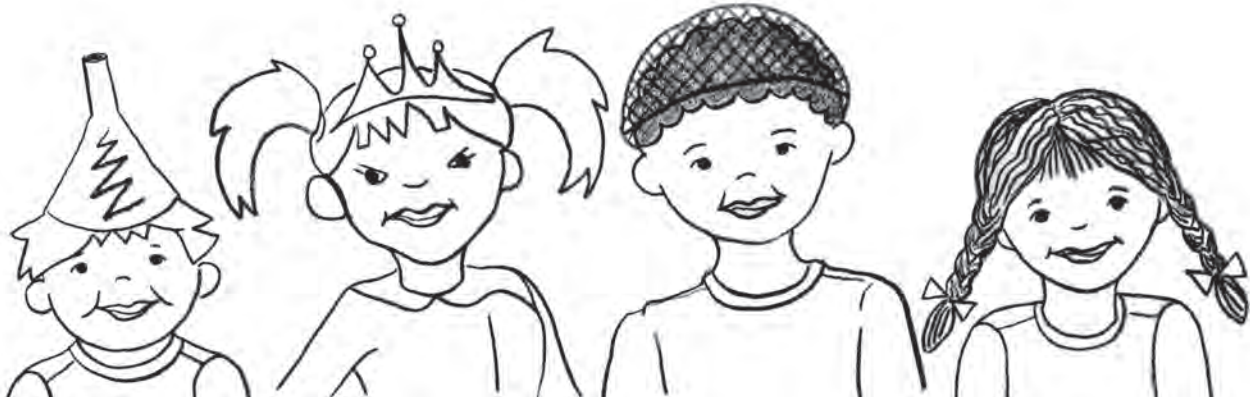
Cuadernillo de actividades para niños

Páginas para colorear • Calcomanías • Rompecabezas



¡Sé un héroe de la salud!

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



# ¡DEMOSTRA TU SALUD!

Cuadernillo de actividades para niños

Páginas para colorear • Calcomanías • Rompecabezas

Versión en inglés: septiembre de 2008

Versión en español: marzo de 2009

¡Sé un héroe de la salud!



CDC Office of Women's Health  
1600 Clifton Road, NE, MS E-89, Atlanta, GA 30333  
404.498.2300 (tel) • 404.498.2370 (fax) • owh@cdc.gov (correo electrónico)

[www.cdc.gov/family/kidheroes/#spanish](http://www.cdc.gov/family/kidheroes/#spanish)  
[www.cdc.gov/family/kids](http://www.cdc.gov/family/kids) (en inglés)



La Niña Energía se mantiene activa diariamente para estar fuerte y saludable. Le encanta correr, bailar y jugar a la pelota. ¿Cuáles son las actividades físicas que más te gustan?



---

El Niño Nutrición come alimentos saludables para tener energía. Le encantan las bananas, las zanahorias, el queso y la leche. ¿Cuáles son las meriendas saludables que más te gustan?



El Niño Higiene  
se lava las manos  
para combatir los  
microbios.

Lo hace antes de  
comer y después  
de usar el baño.

¿Cuándo te lavas  
las manos?

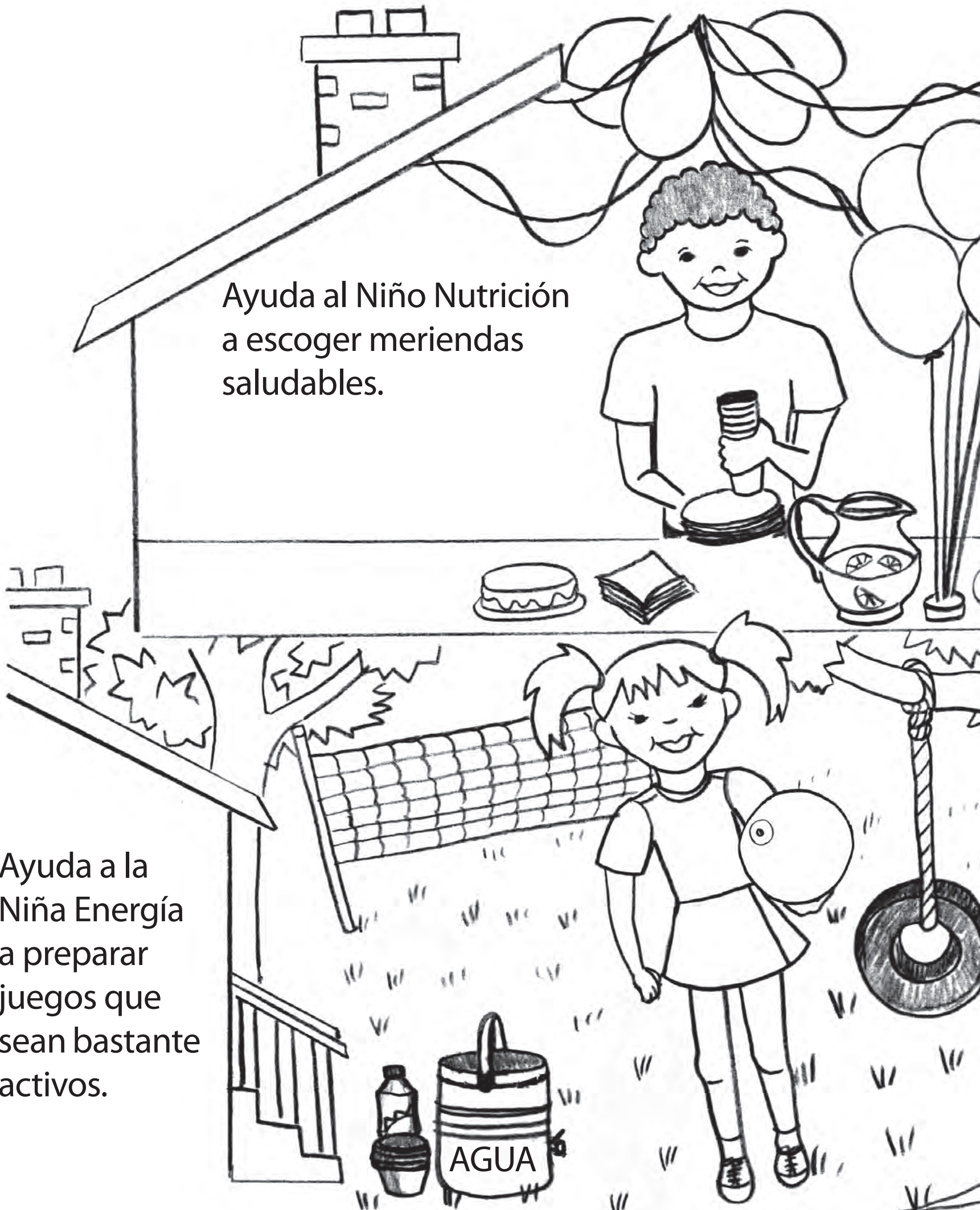


La Niña Seguridad se mantiene segura para no lastimarse.  
Se pone su casco al montar en bicicleta. También mira en ambas  
direcciones antes de cruzar la calle.  
¿Qué haces para mantenerte seguro?

¡Vamos a una fiesta! Pon las calcomanías y ayuda a nuestros héroes

Ayuda al Niño Nutrición  
a escoger meriendas  
saludables.

Ayuda a la  
Niña Energía  
a preparar  
juegos que  
sean bastante  
activos.



de la salud a alistarse para la fiesta.



Ayuda al Niño  
Higiene a lavarse las  
manos y cepillarse  
los dientes.

Ayuda a la Niña  
Seguridad a que  
llegue a la fiesta sin  
contratiempos.





# El huerto del Niño Nutrición: Conecta los puntos



Conecta los puntos para descubrir cuáles son los 3 vegetales que el Niño Nutrición cultiva en su huerto.

# Actividades de la Niña Energía: Sopa de letras

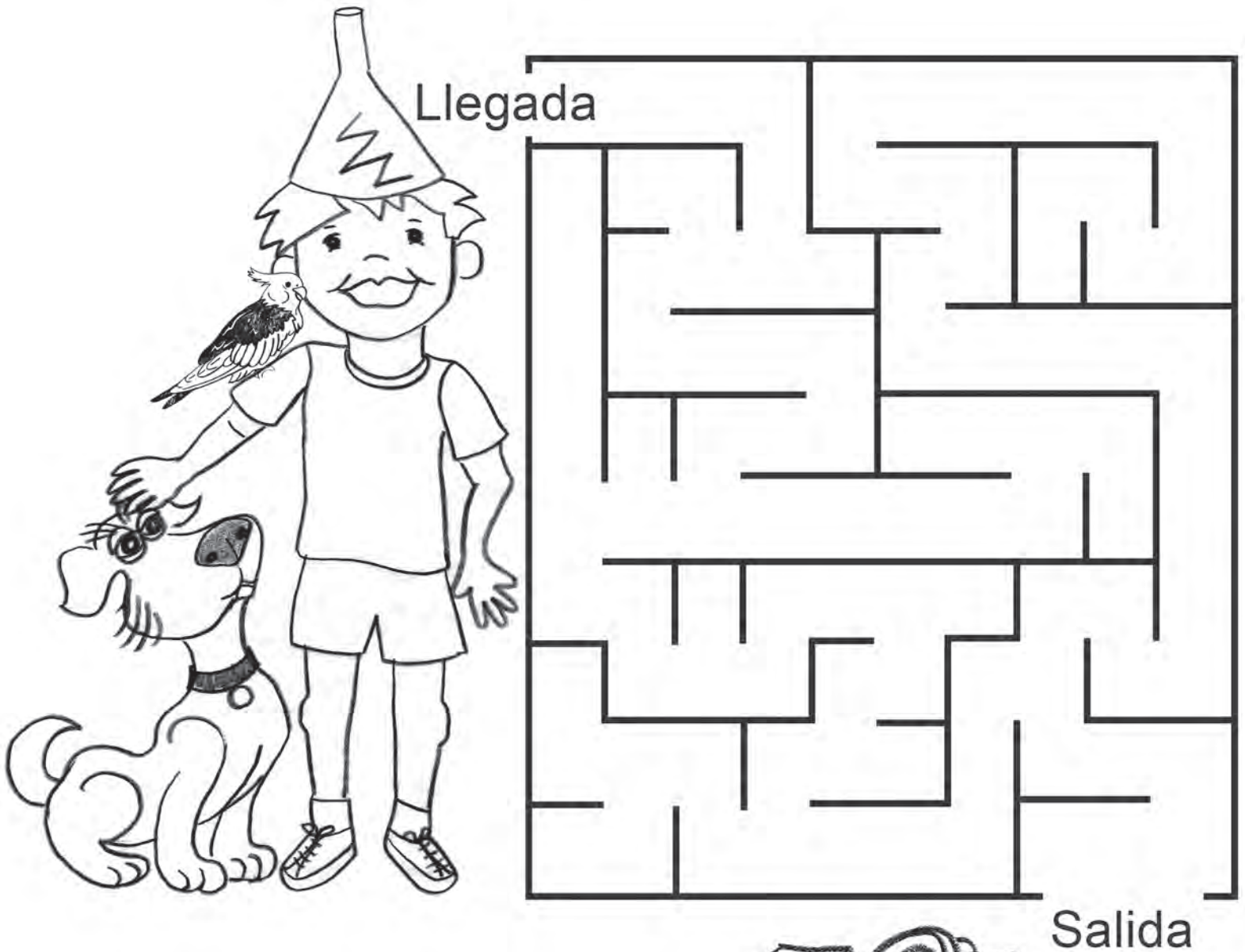


Busca y encierra en un círculo las cinco actividades que a la Niña Energía le encanta hacer.

B R E R R O C  
A R A T L A S  
I T I M U R T  
L J U N A R W  
A H G Z C Z Q  
R A G U J A V  
T J U N A R R

JUGAR  
BRINCAR  
SALTAR  
CORRER  
BAILAR

# Las manos limpias del Niño Higiene: Laberinto



Ayuda al Niño Higiene a encontrar el lavamanos para que después de jugar con sus mascotas se lave las manos.



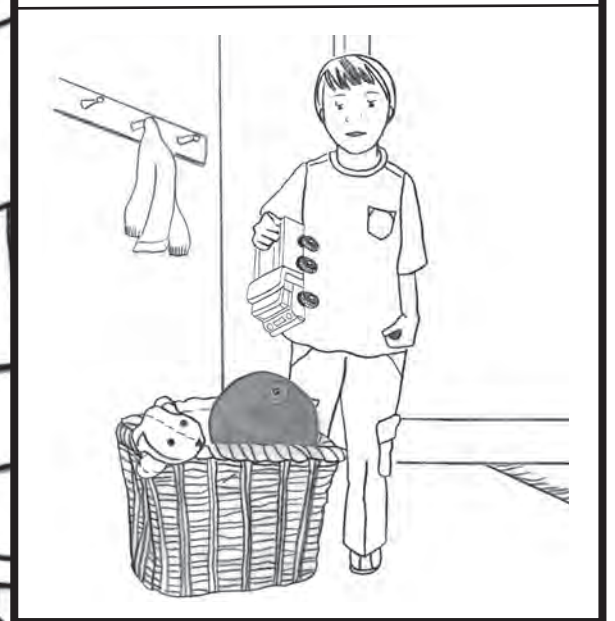
# Consejos de la Niña Seguridad: La manera segura



Encierra en un círculo la figura que muestre la manera segura de viajar en carro.



Ayuda a la Niña Seguridad a mostrarle a sus amigos cómo mantenerse seguros.



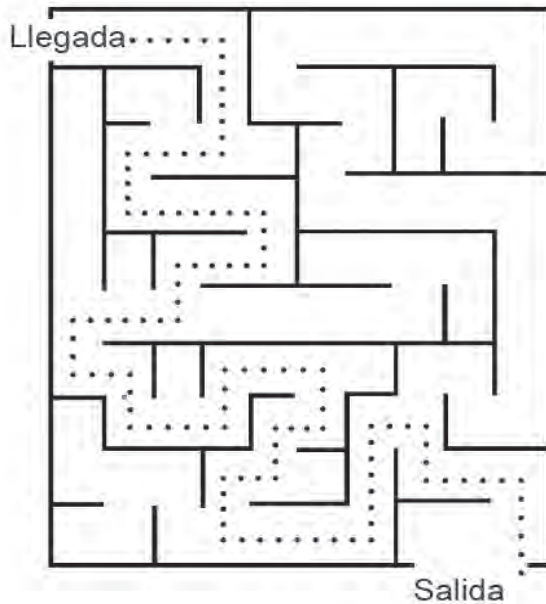
Encierra en un triángulo la figura que muestre lo que hay que hacer al terminar de jugar para mantenernos seguros.

# Respuestas:

## El huerto del Niño Nutrición: Conecta los puntos



El Niño Nutrición cultiva en su huerto maíz, tomates y zanahorias.



## Actividades de la Niña Energía: Sopa de letras



La Niña Energía hace muchas cosas para mantenerse activa todos los días.

## Las manos limpias del Niño Higiene: Laberinto

El Niño Higiene se lava las manos después de tocar los animales para combatir los microbios.

## Consejos de la Niña Seguridad: La forma segura

La Niña Seguridad nos dice que nos sentemos derechos y nos pongamos el cinturón de seguridad para que estemos seguros al viajar en carro.

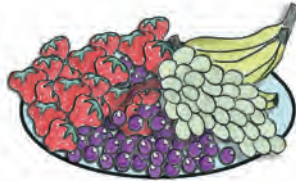
También nos dice que recojamos los juguetes al terminar de jugar para que nadie se tropiece con ellos y se lastime.



## Meriendas saludables del Niño Nutrición



VERDURAS



FRUTAS



QUESO

## Artículos de limpieza del Niño Higiene



CEPILLO DE DIENTES



PASTA DE DIENTES



JABÓN

## Juegos activos de la Niña Energía



BÁDMINTON



SALTAR CUERDA



ARO HULA HULA

## Equipo de protección de la Niña Seguridad



CASCO



PROTECCIÓN PARA  
CODOS Y MUÑECAS



RODILLERAS

# Diploma



**Diploma de cumplimiento**

El presente documento certifica que

\_\_\_\_\_ (tu nombre) \_\_\_\_\_ (fecha)

ha prestado ayuda a los héroes de la salud y ha aprendido a:

- ✓ comer alimentos saludables
- ✓ combatir los microbios
- ✓ ser activo
- ✓ mantenerse seguro

al completar el Cuadernillo de actividades para niños de los héroes de la salud.

[www.cdc.gov/family/kids](http://www.cdc.gov/family/kids)



## Los héroes de la salud



# ¡DEMUESTRA TU SALUD!

## Cuadernillo de actividades para niños

Páginas para colorear • Calcomanías • Rompecabezas

Conoce a los héroes de la salud, niños como tú que tienen el poder para mantenerse seguros y saludables. Con estas divertidas páginas para colorear, calcomanías y rompecabezas, ¡Tú también puedes aprender a mantenerte seguro y saludable!

