healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

MANTENIÉNDOSE A SALVO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hoy aprendimos la importancia de mantenerse a salvo durante la actividad física. Aprendimos que hay equipo necesario para prevenir lesiones y mantenernos a salvo. Este equipo incluye: casco, protección para los ojos, protectores bucales, muñequeras, rodilleras y coderas o almohadillas, copas de protección para los hombres, y el calzado adecuado. Aprendimos que es importante reemplazar cualquier equipo desgastado, que ya no proporcione apoyo o que ya no esté bien ajustado, para evitar lesiones.

También hablamos de la importancia de entrar en calor y estirarse antes de jugar o hacer un deporte. El entrar en calor prevendrá lesiones y promoverá la flexibilidad. También aprendimos que debemos permanecer fuera de la cancha o fuera del juego cuando estemos lesionados, o cuando no hayamos sanado completamente de alguna lesión o estemos enfermos. Siguiendo las reglas, las regulaciones, y las técnicas adecuadas podría mantener a nuestros hijos a salvo y sin lesiones.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Es muy importante contar con un equipo que tiene un ajuste correcto. Los niños pueden crecer tan rápido que es importante asegurarse de que no han crecido tanto que su equipo ya no les queda. Antes de hacer deporte, jugar o hacer ejercicio, siempre verifique el tamaño y ajuste del equipo. Los cascos son un ejemplo perfecto para asegurarse de que se ajusten correctamente.

Así es cómo debe verificar que el casco para andar en bicicleta le queda bien a su hijo.

- ¿Es el casco de la talla adecuada? El casco de su niño debe quedar ajustado. Asegúrese de que no se mueva de lado a lado. Algunos cascos vienen con almohadillas de ajuste que se podrían utilizar para asegurarse de que se ajuste a la cabeza de su hijo.
- ¿Está el casco en la posición correcta? El casco de su hijo debe estar nivelado en la parte superior de su cabeza. El borde del casco debe estar uno o dos dedos por encima de las cejas de su hijo.
- ¿Se han ajustado las correas laterales? Asegúrese de que las correas del casco forman una "V" por debajo de las orejas de su hijo. Ajuste los controles deslizantes según sea necesario.
- ¿Se abrochó la correa de la barbilla? Abroche la correa y apriete hasta que quede ajustada. Asegúrese de que no más de uno o dos dedos quepan debajo de la correa.

CALME SU SED

Todas las partes de su cuerpo necesitan agua. De hecho, el agua constituye el 60 por ciento del peso corporal.

La deshidratación ocurre cuando no hay suficiente agua en su cuerpo. Podría causar dolores de cabeza, náuseas y fatiga (cansancio). Es posible que necesite más agua en altas temperaturas o si suda mucho.

Si está recibiendo suficiente agua rara vez sentirá sed. Su orina también será transparente o ligeramente amarilla. La orina de color amarillo oscuro es señal de deshidratación.

Beber más agua es una de las cosas más simples que usted podría hacer para estar más saludable.