

DE MOMENTO A CARGO: Seguridad en el Agua



Seguridad

El Beber Agua. Los niños no se adaptan tan rápido a los cambios de temperatura y pierden más agua por evaporación de la piel. Como no piensan beber líquidos, quienes los cuiden deben recordarles (y proporcionarles) agua o líquidos saludables a los niños.

Manténganse Seguros Alrededor del Agua. Siempre cuida a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Mantén a los niños pequeños al alcance de la mano. El riesgo de ahogamiento varía según la edad: los niños menores de 1 año tienen más probabilidades de ahogarse en el hogar. Los niños de 1 a 4 años tienen más probabilidades de ahogarse en una piscina, y los de 5 a 17 años tienen más probabilidades de ahogarse en agua natural. (Fuente: safekids.org)

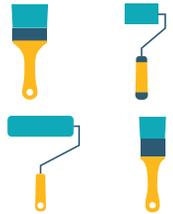
El ahogamiento es silencioso y rápido: es posible que tengas menos de un minuto para reaccionar. Velar a los niños dentro y alrededor del agua es tu responsabilidad.

Actividad

Pintura al aire libre

Materiales: brochas o rodillos, esponjas, recipientes o cubetas, aceras o entradas

Instrucciones: Llena la cubeta o balde de pintura con no más de 2 pulgadas de agua y proporciona una herramienta de pintura a cada niño. Es posible que tengas que demostrarles cómo funciona un rodillo de pintura. Deja que los niños usen agua y “pinten” la superficie exterior. ¡Esta es una gran actividad para un día caluroso!



Merienda

Infusión

Crear y beber agua reposada en frutas o verduras es una forma inteligente y sabrosa de hidratarse sin azúcar ni calorías adicionales.

Instrucciones: Exploren el refrigerador o la despensa para ver qué frutas o verduras se pueden agregar al agua. Las opciones comunes incluyen naranjas, limones o limas (o el jugo de estos), pero consideren cualquier tipo de baya, uva, pepino o piña. Corta cuidadosamente la fruta en trozos pequeños, agrégala a una botella de agua o una jarra, llénala con agua y déjala reposar a temperatura ambiente o en el refrigerador durante al menos 1 hora. Experimenten con diferentes sabores para encontrar sus sabores favoritos.

¡Lávate las manos primero!



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos “De Momento, a Cargo” y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: bookstore.ksre.ksu.edu

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Aimee Baker, et al., *Suddenly in Charge: Water Safety (De Momento a Cargo: Seguridad en el Agua)*, Kansas State University, mayo de 2020.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3519 Mayo 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

K-STATE
Research and Extension

Family and Consumer
Sciences

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service