

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE INVIERNO

para las familias



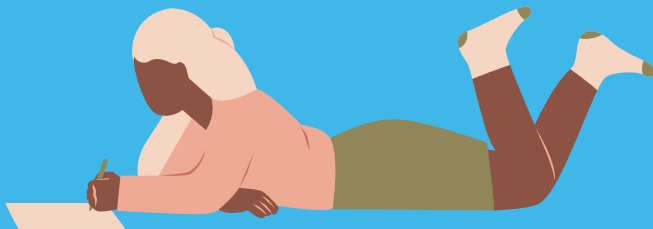
Evite la gripe y otras enfermedades en el hogar lavándose las manos, permaneciendo en casa cuando esté enfermo y cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar. ([CDC](#))



Obtenga información sobre el virus respiratorio sincitial (VRS) y cómo prevenirlo ([HealthyChildren.org](#))



Manténgase activo durante los meses más fríos con actividades en interiores y exteriores. ([Asociación Estadounidense del Corazón](#))



Tome medidas para mantener su salud mental, como salir y hacer ejercicio, mantener hábitos saludables de alimentación y sueño, tener un sistema de apoyo y mantenerse comunicado, y practicar la conciencia plena y la meditación. ([Lifespan](#))



Ayude a los niños a crecer fuertes con una buena nutrición. ([CDC](#))



Verifique la fecha de vencimiento y las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono en el hogar. Reemplace según sea necesario. ([Asociación Nacional de Protección contra Incendios](#)) Si no tiene al menos un extintor de incendios en su hogar, ¡considere agregar uno!

Qué hacer cuando su hijo está enfermo.

- Conozca los signos y síntomas de la fiebre. ([HealthyChildren.org](#))
- Comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo si tiene inquietudes sobre la enfermedad de su hijo.
- Mantenga a su hijo en casa lejos de la escuela, cuidado infantil y citas de juego cuando tenga síntomas que podrían ser contagiosos.



Pensilvania
OFICINA DE DESARROLLO INFANTIL Y APRENDIZAJE TEMPRANO