

Seguridad en el Clima Invernal

¡Uy, qué frío! Ya llegó el invierno. Es importante planificar con anticipación cuando se trata de seguridad cuando las temperaturas comienzan a bajar y la nieve está cayendo.

Seguridad al Aire Libre

- Asegúrese de que los niños usen ropa adecuada con suficientes capas para cubrir la mayor cantidad posible de piel expuesta. Esté atento con los cordones de las bufandas y de las capuchas que pueden estrangular a los niños pequeños.
- Use equipo de seguridad, como cascos y rodilleras/coderas, cuando realice actividades invernales como el snowboard, el esquí o el hockey.
- Haga que los niños entren si están mojados o cuando sienten frío. Los signos de congelación e hipotermia incluyen:

Congelación: Piel pálida, gris o con ampollas en los dedos de las manos, las orejas, la nariz y los pies.

Hipotermia: Temblores, dificultad para hablar, torpeza inusual

Seguridad Interior

- Revise su sistema de calefacción. Asegúrese de que funcione correctamente y de que las chimeneas y los escapes de humo estén limpios.
- Asegúrese de que los detectores de humo y de monóxido de carbono funcionen.
- Use humidificadores en la casa para prevenir la sequedad y los efectos secundarios que la acompañan, como hemorragias nasales y piel seca.

Emergencias por la Nieve

El invierno en Wisconsin es impredecible y es importante estar preparado en caso de mucha nieve, temperaturas extremadamente frías y hielo. El CDC recomienda:

Almacene comida y agua

Algunas ideas para artículos no perecederos que no necesitan cocinarse incluyen frutas secas, nueces, atún / pollo enlatado, mantequilla de maní y barras de granola.

Kit de Primeros Auxilios

Su kit de emergencia debe incluir una linterna, mantas, ropa abrigada y un botiquín de primeros auxilios.

Quédense en casa

No viaje cuando existan avisos meteorológicos.

Teléfono Móvil

Si debe salir, asegúrese de que su teléfono celular esté completamente cargado.

Metas de Año Nuevo

Enero significa un nuevo comienzo para un nuevo año. Aquí hay algunos objetivos orientados a la familia para 2021:

Nutrición

- Cocine en familia una vez a la semana.
- Pruebe una nueva receta cada fin de semana.
- Incorpore 1 fruta y 1 verdura en la cena cada noche.

Ejercicio

- Realice caminatas o senderismo familiares diarias o semanales
- Planifique un día de ejercicio para buena forma física familiar una vez al mes; para el invierno, considere trineos, esquí o patinaje sobre hielo.

Tiempo Juntos

- Diseñe una noche familiar semanal sin aparatos electrónicos.
- Inicie un ritual semanal, como una noche de películas o juegos

Tome Descansos de las Pantallas

El tiempo frente a la pantalla es parte de nuestras vidas, y es probable que usted y su (s) hijo (s) incluso pasen más tiempo en 2020 mirando pantallas con el aprendizaje virtual, haciendo reuniones de Zoom con familiares y amigos y pasando más tiempo en casa.

La inactividad física, como sentarse frente a una pantalla durante gran parte del día, puede aumentar el riesgo de varios problemas de salud, y es importante equilibrar el tiempo frente a una pantalla.

El tiempo de pantalla después de las tareas escolares y del hogar

Permítale pasar tiempo frente a la pantalla después de que se hayan completado todas las tareas y responsabilidades, y se haya ganado el tiempo frente a la pantalla.

Ponga una alarma para moverse y estirarse

Si las pantallas se utilizan durante un período prolongado, configure que suene una alarma cada 30 a 60 minutos para recordarle que debe levantarse, moverse y estirarse.

Fomente las actividades que no sean de pantalla

Hay muchas otras actividades que se pueden realizar sin pantalla, como jugar, salir, deportes, manualidades y lectura.

Ponga el ejemplo

Asegúrese de que toda la familia esté participando en los tiempos sin pantalla; ise notará el ejemplo positivo!

Comidas sin pantallas

Establezca la hora de las comidas sin pantallas para poder mantener una conversación y pasar un verdadero tiempo en familia.

Fuente: KohlsHealthyAtHome.org
"10 Tips for Taking Screen Breaks" (10 Consejos para Tomar Descansos de las Pantallas)