

# Octubre 2010

es el Mes de la Salud Infantil



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

## Comunidades Sanas para Niños Sanos

✓ ¿Cuántos consejos puede seguir en 31 días?

1	2
<b>Lleve a examinar a los niños para el plomo</b> A los 12 y 24 meses de edad, lleve a los niños a su proveedor de salud, o al departamento de salud pública para hacerle la prueba para el plomo.	<b>Calcule su huella de carbono</b> Enseñe a los niños a ahorrar energía en su casa. Aprenda a reducir el consumo de energía de su familia utilizando La Calculadora de Emisiones de Carbono. <a href="http://www.epa.gov/climatechange/emissions/ind_calculator.html">www.epa.gov/climatechange/emissions/ind_calculator.html</a>

3 4 5 6 7 8 9

<b>Elimine factores que provocan el asma</b> Factores comunes son cucarachas, caspa de las mascotas, ácaros del polvo, moho, y tabaquismo pasivo. Trabaje con su proveedor de salud para crear un plan para controlar el asma o llame a 1-866-NO-ATTACKS.	<b>Proteja a los niños de los efectos del moho</b> La clave para controlar el moho es en controlar la humedad. Si tiene un problema de moho en su casa, limpie el moho y elimine el agua o humedad excesiva. Arregle las tuberías con fugas u otras fuentes de agua en su hogar. <a href="http://www.epa.gov/mold">www.epa.gov/mold</a>	<b>Mantenga nuestro aire limpio</b> Fomente la buena salud, reduzca el tráfico, y reduzca la contaminación de aire – todo al mismo tiempo. En vez de transportar sus hijos en automóvil a la escuela y a otras actividades extracurriculares, motívelos a caminar, a usar la bicicleta, o a usar el transporte público.	<b>Proteja a los niños del plomo en el agua potable</b> Si desea saber si el agua potable de su hogar contiene niveles insalubres de plomo, pida una inspección profesional de su agua. Para mayor información sobre inspecciones de agua, comuníquese con EPA al 1-800-426-4791.	<b>Reduzca su exposición al mercurio</b> Reemplace sus termómetros de mercurio con termómetros digitales. Si rompe un termómetro de mercurio, mantenga alejados a los niños y siga las instrucciones de limpieza en: <a href="http://www.epa.gov/mercury/espanol.htm">www.epa.gov/mercury/espanol.htm</a>	<b>Reduzca el uso de bolsas y botellas de plástico</b> Empaque el almuerzo de los niños en bolsas reutilizables y proporcione una botella reutilizable para el almuerzo y para actividades deportivas.	<b>Proteja a los niños de los efectos de pintura a base de plomo</b> Si vive en una casa construida antes de 1978, asegúrese de emplear a contratistas entrenados y certificados en métodos que protegen contra el plomo en trabajos de pintura, renovación, y reparación.
--	--	--	--	--	---	---

10 11 12 13 14 15 16

<b>Cuidado con "vampiros" (de energía)</b> Enseñe a sus niños a desenchufar o apagar la extensión eléctrica de las computadoras, televisores, radios, reproductor de discos compactos, y otros aparatos cuando no estén en uso. ¡Se sorprenderá en la reducción de sus gastos de energía!	<b>Use agua eficientemente</b> Enseñe a los niños a cerrar la llave de agua mientras se cepillan los dientes, y a tomar baños cortos (5 minutos). Reemplace regaderas viejas con regaderas designadas para ahorrar agua.	<b>Reduzca su exposición al aire contaminado</b> Por medio de <a href="http://www.AIRNow.gov">www.AIRNow.gov</a> , periódicos, y estaciones de radio y de televisión, infórmese cuando el nivel de contaminación del aire exterior sea elevado en su área. Limite las actividades al aire libre de los niños cuando el Índice de Calidad de Aire suba a un nivel insalubre.	<b>Reduzca el riesgo de plomo en agua potable</b> Corra el agua hasta estar fría. Use solo agua fría para beber, cocinar, y para preparar fórmula infantil.	<b>¡Ayude a los niños a comer alimentos sanos!</b> Alimente a los niños con más frutas y verduras, menos azúcar, pocas bebidas gaseosas y pocos alimentos procesados. Tenga comidas familiares regularmente. Sea un ejemplo en nutrirse sanamente.	<b>Mantenga productos químicos fuera del alcance de los niños.</b> Instale candados a prueba de niños en gabinetes de cocina y de baño. Mantenga el número telefónico del Centro Nacional del Control de Envenenamiento, 1-800-222-1222, en un lugar accesible durante una emergencia.	<b>Cultive sus propios alimentos</b> Una huerta pequeña es saludable para niños y para todos. El cultivo de una huerta en su patio es una buena manera de conectar a sus niños con la naturaleza – y también una buena manera de tener disponible un surtido de frutas y verduras frescas.
--	---	--	--	---	---	---

17 18 19 20 21 22 23

<b>¡Evite el envenenamiento!</b> Almacene los pesticidas y otros productos químicos caseros en un lugar donde los niños no los alcancen, y nunca los guarde en envases que niños puedan confundir con alimentos o bebidas.	<b>Coma sus verduras – ¡Sanamente!</b> Lave las frutas y verduras bajo agua corriente fría, y quite la cáscara cuando sea posible para eliminar tierra, bacterias, y residuos de pesticidas.	<b>Mantenga su casa libre de plagas</b> Igual que los humanos, los insectos también requieren alimentación, agua, y albergue. Para controlar a los insectos, mantenga su casa ordenada, vacíe el bote de basura con frecuencia, compongá fugas de agua, y almacene alimentos en envases con un sello fuerte.	<b>Proteja a los niños del envenenamiento por monóxido de carbono</b> Contrate a un profesional debidamente entrenado para examinar, limpiar, y afinar su sistema de calefacción central – hornos, humeros, y chimeneas – anualmente.	<b>Reduzca su exposición a residuos de químicos</b> Siempre lave las manos de los niños antes de comer o dormir, y lave sus animales de peluche y otros juguetes con frecuencia. Limpie los pisos, las repisas de ventanas, y otras superficies regularmente para así reducir la posible exposición al plomo o residuos de pesticidas.	<b>Cuidado con la enfermedad de Lyme</b> La enfermedad de Lyme se propaga por medio de garrapatas. En áreas donde las garrapatas abundan, vista a los niños en pantalones y camisas de manga larga. También use repelente de insectos como protección adicional.	<b>¡No fume cerca de los niños!</b> A menos que deje de fumar, opte por fumar afuera. No fume dentro de su casa ni en su automóvil, y tampoco permita que su familia ni otros visitantes lo hagan. <a href="http://www.epa.gov/smokefree">www.epa.gov/smokefree</a>
---	---	---	--	---	---	--

24 25 26 27 28 29 30

<b>Haga la prueba para el radón en su hogar</b> Radón es un gas natural radioactivo que causa cáncer, es invisible, sin olor, y sin sabor. Haga prueba para el radón en su casa. Arregle su casa si tiene un nivel de radón de 4pCi/L o mayor. <a href="http://www.epa.gov/radon">www.epa.gov/radon</a>	<b>Evite el envenenamiento por monóxido de carbono</b> El monóxido de carbono es inodoro, sin color, y tóxico. Puede matar antes de que uno esté consciente de su presencia en la casa. Instale alarmas de monóxido de carbono en su hogar que cumplan con los estándares de UL, IAS, o de Canadá.	<b>Evite el uso innecesario de pesticidas</b> No utilice pesticidas si no es necesario. Evite tratamientos programados. Si es necesario usar pesticidas, úselos tan solo en el área donde sea necesario y siga las instrucciones cuidadosamente. <a href="http://www.epa.gov/pesticides/controlling">www.epa.gov/pesticides/controlling</a>	<b>Proteja a los niños del monóxido de carbono</b> Nunca deje su automóvil encendido dentro de la cochera, aún con la puerta abierta. Nunca use un generador dentro de un edificio, en un espacio cerrado, y tampoco cerca de ventanas, puertas, u otras aperturas donde podrían entrar vapores.	<b>¡Mantenga fuera las plagas!</b> Las cucarachas y otras plagas caseras pueden ocasionar ataques de asma en los niños. Asegúrese de sellar grietas y ranuras en su casa que puedan servir de escondite o punto de entrada para cucarachas y otros insectos.	<b>¡En movimiento!</b> Una tercera parte de niños estadounidenses están sobre peso. Ayude a los niños a mantenerse en buena condición física y únase a la campaña de la Primera Dama Michelle Obama contra la obesidad infantil. <a href="http://www.letsmove.gov">www.letsmove.gov</a>	<b>¡Ayude a los niños a disfrutar de la Gran Naturaleza!</b> Reduzca el tiempo frente al televisor y ayude a los niños a disfrutar de la gran naturaleza con visitas al zoológico, días de tiempo familiar en la playa, una visita al parque local, o un paseo en el bosque. <a href="http://www.doi.gov/americasgreatoutdoors">www.doi.gov/americasgreatoutdoors</a>
--	---	--	---	---	--	--

**31**

**¡Protéjase del sol!**  
Ayude a los niños a evitar quemaduras de sol con ropa que les proteja del sol, gorras y bloqueador solar, y a estar bajo sombra cuando los rayos del sol son más fuertes (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.) [www.epa.gov/sunwise](http://www.epa.gov/sunwise)



Aprenda sobre la salud ambiental [www.epa.gov/children](http://www.epa.gov/children)



Recycled/Recyclable-Printed on paper that contains at least 50% post consumer fiber.