



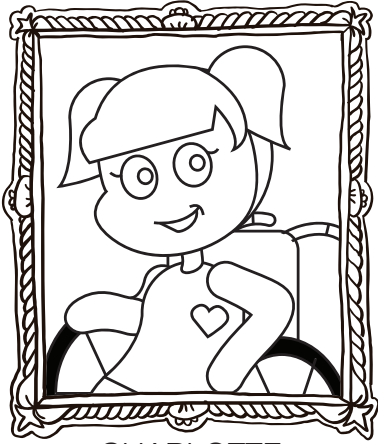
CareSource<sup>®</sup>  
Cuadernillo de  
actividades para niños



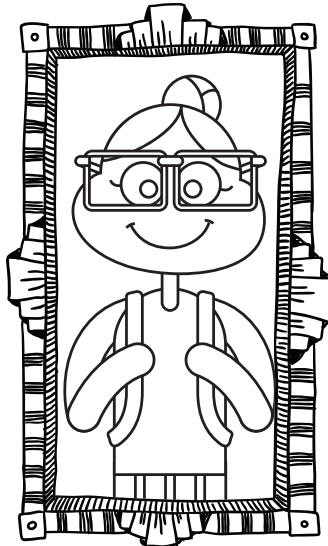
*INCLUYE:*  
**UNIR LOS  
PUNTOS, UN  
LABERINTO,  
¡Y MÁS!**

# Conoce a tus nuevos amigos, ¡los Niños de CareSource!

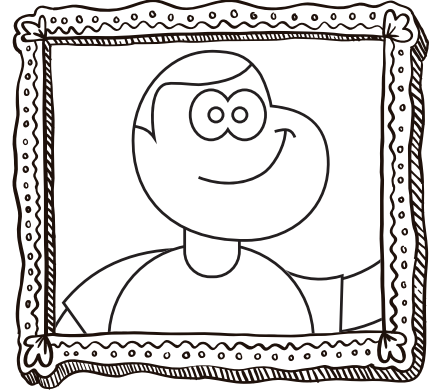
¡Únete a Camilla, Christopher, Charlotte, Charlie y Chloe en su camino para que aprendan a mantenerse saludables y activos!



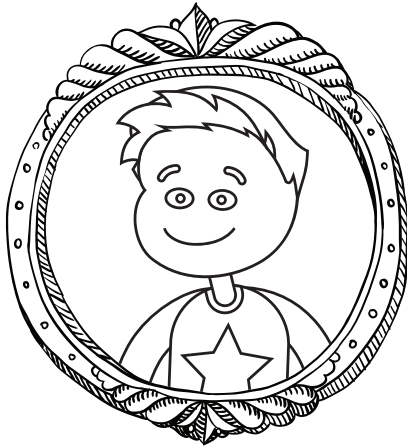
CHARLOTTE



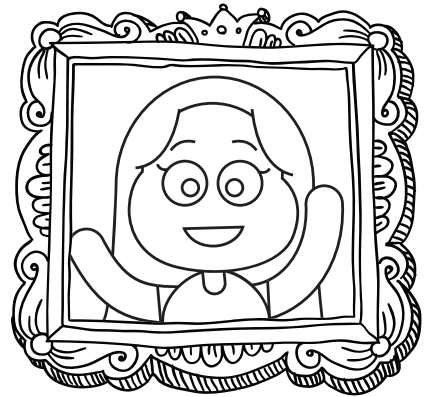
CAMILLA



CHARLIE



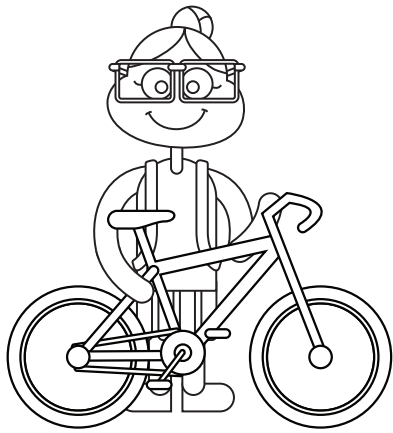
CHRISTOPHER



CHLOE



Este libro pertenece a:

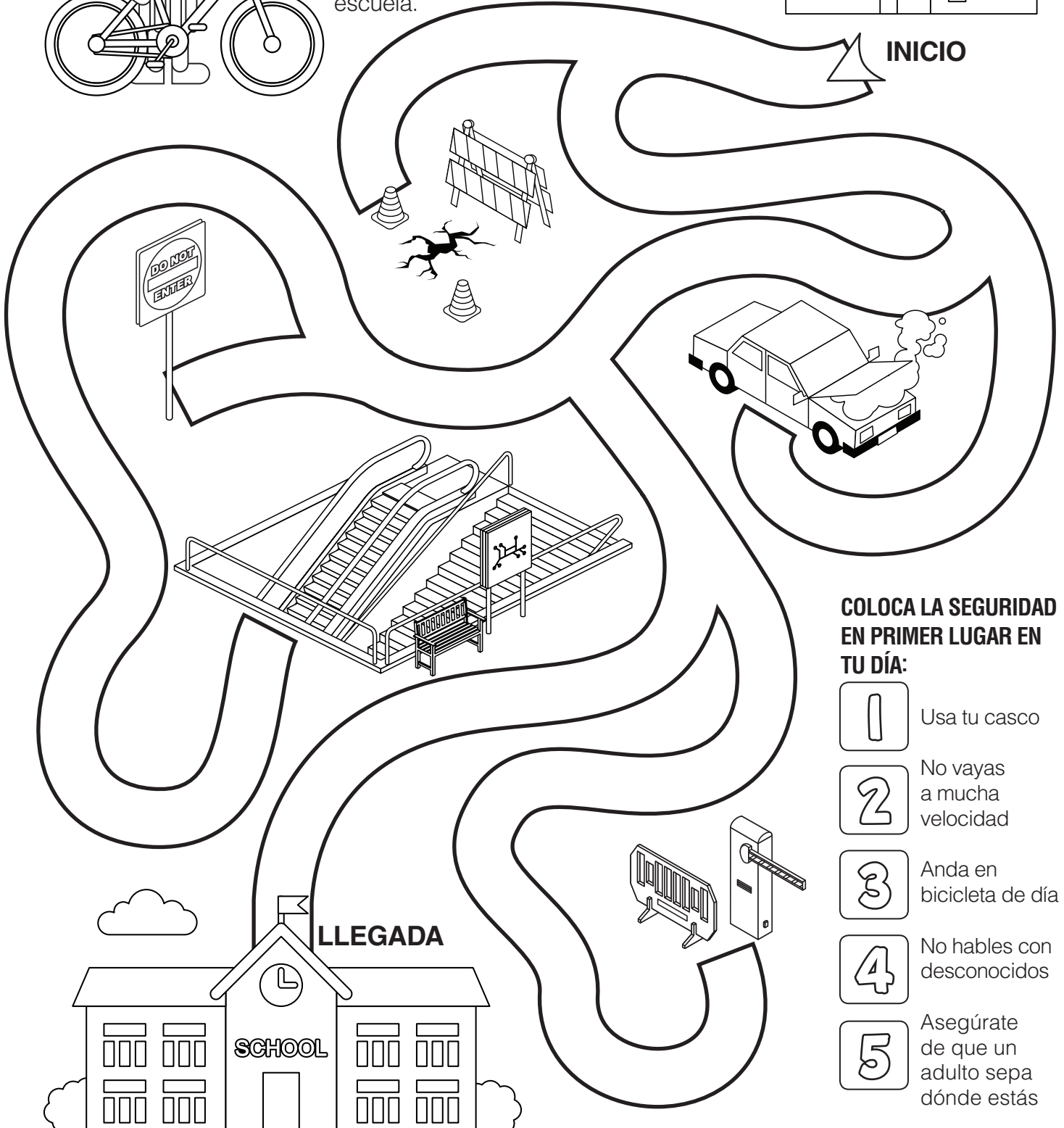


# Laberinto: la seguridad primero

Ayuda a Camilla a andar en bicicleta en forma segura desde su casa hasta la escuela.



INICIO



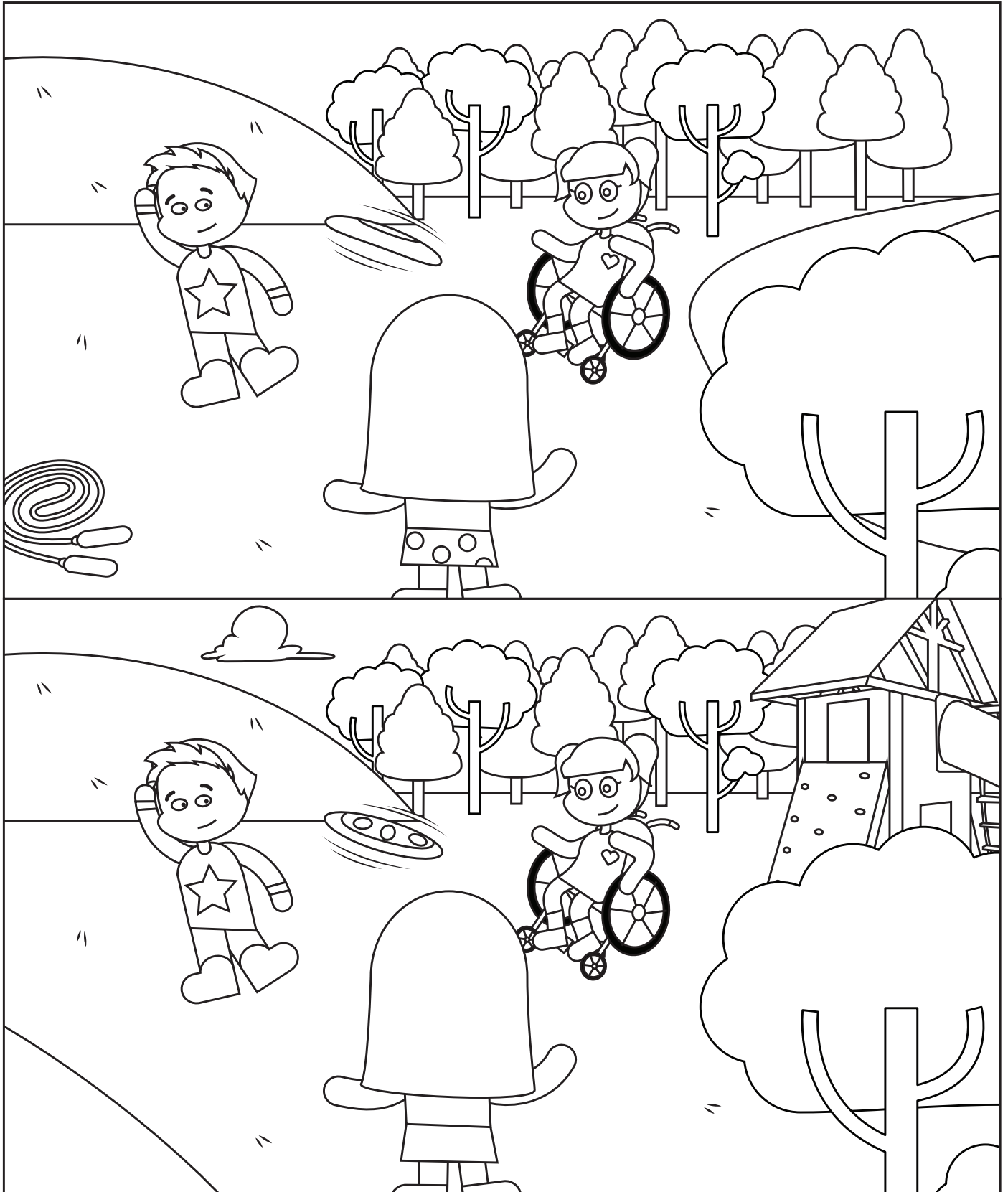
**COLOCA LA SEGURIDAD EN PRIMER LUGAR EN TU DÍA:**

- 1 Usa tu casco
- 2 No vayas a mucha velocidad
- 3 Anda en bicicleta de día
- 4 No hables con desconocidos
- 5 Asegúrate de que un adulto sepa dónde estás

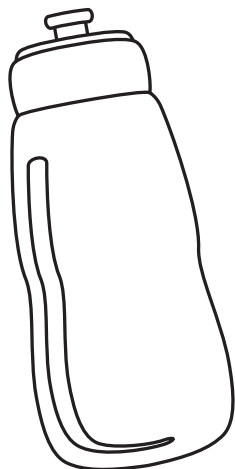
¡CareSource creó este Cuadernillo de actividades solo para ti! Pero si tienes problemas para resolver alguna actividad, pídele ayuda a un adulto o familiar o visítanos en [CareSource.com/caresourcekidz](https://www.caresource.com/caresourcekidz) para obtener las respuestas.

# Descubre las diferencias

¡Charlotte, Christopher y Chloe se dirigen al parque a jugar! Pero hay algo extraño con respecto a esta escena... ¿Puedes encontrar las **5 diferencias** entre las dos imágenes?



Los Niños de CareSource están haciendo ejercicios para mantenerse fuertes y flexibles. ¡Es importante sentirse bien para jugar bien!



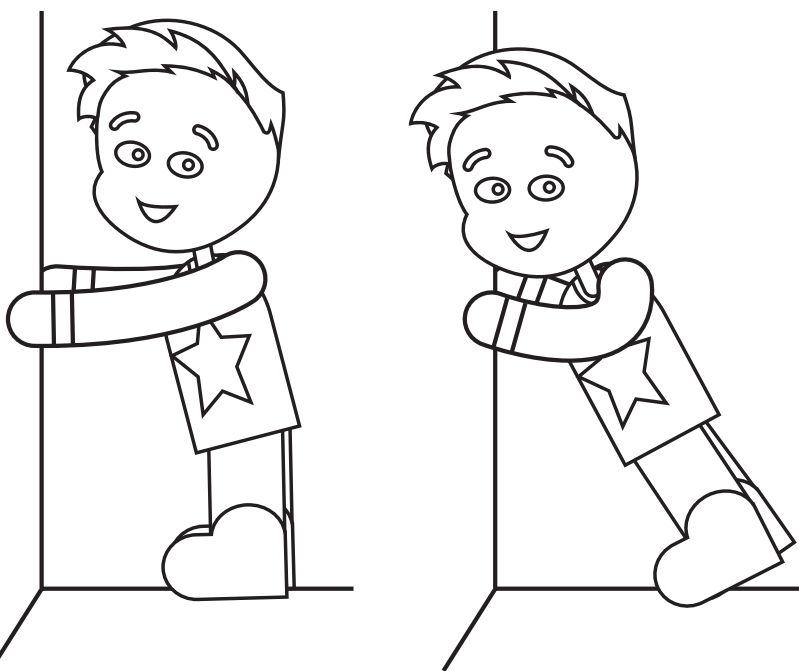
### **FLEXIONES DE BRAZOS CONTRA LA PARED**

Colócate de frente a una pared, parado/a a una distancia un poquito mayor al largo de tus brazos, con los pies separados al ancho de tus hombros. Inclínate hacia adelante y coloca las palmas planas contra la pared, a la altura de los hombros y separadas al ancho de los hombros.

Comienza con las flexiones contra la pared para acostumbrarte al movimiento; luego, intenta hacer las flexiones en el suelo.

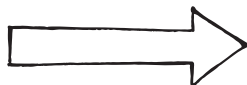
Acuéstate boca abajo en el suelo con tus manos debajo de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante. Empuja contra el suelo hasta que tus brazos se encuentren totalmente extendidos.

También puedes hacer flexiones de brazos colocando tus rodillas contra el suelo y los pies en el aire.



**¡PLANIFICA HACER UN POCO DE EJERCICIO TODOS LOS DÍAS!**

## ESTIRA MIENTRAS TE SIENTAS

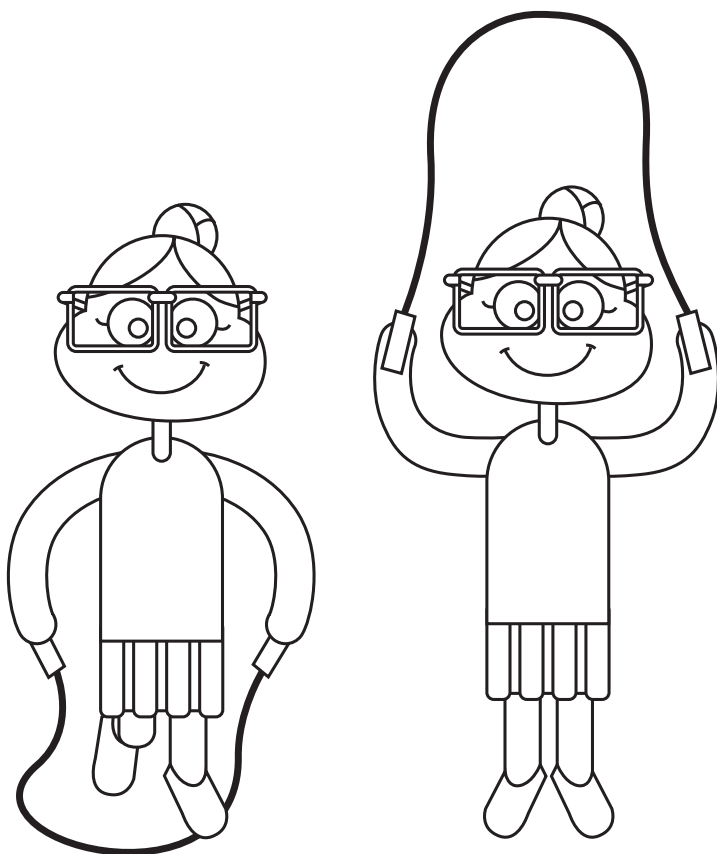
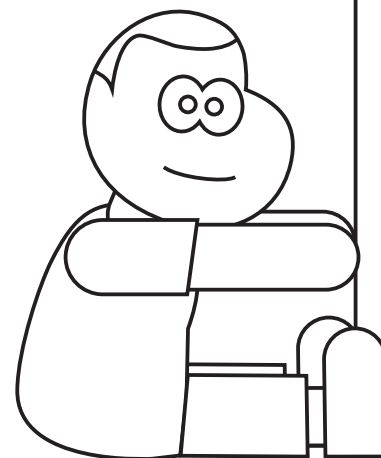
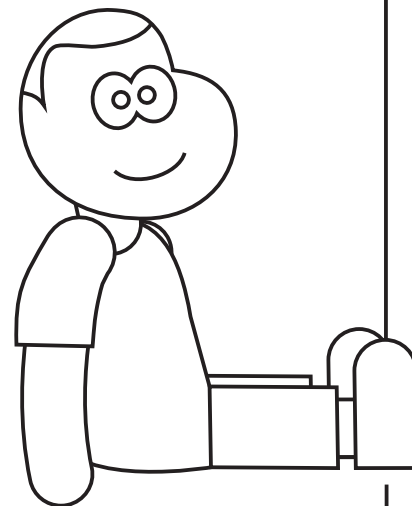


Siéntate en el suelo con las piernas totalmente estiradas y los pies contra una pared. Inclínate hacia la pared, manteniendo las piernas apoyadas contra el suelo. Pídele a alguien que mida qué tan lejos puedes llegar.

Intenta no doblar las rodillas al estirarte.

Prueba estirar una sola pierna por vez para mejorar tu alcance.

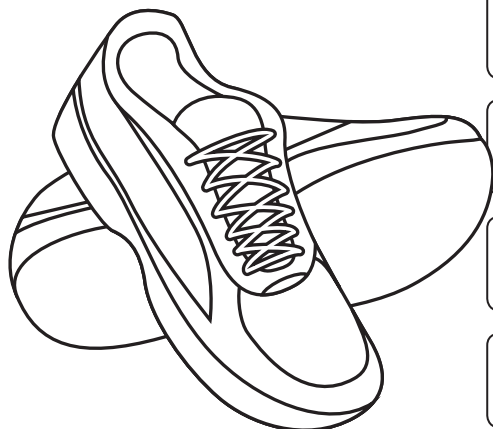
Haz estiramientos antes y después de cualquier ejercicio.



## SALTAR A LA SOGA

Un ejercicio excelente para fortalecer tus huesos es saltar a la sogá. ¡Y es una manera divertida de hacer ejercicio solo/a o con amigos/as!

## OTRAS COSAS QUE DEBES SABER:



1

Los niños, en general, no necesitan programas formales de fortalecimiento muscular, como levantar pesas.

2

Los niños y los adolescentes deberían hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física por día.

3

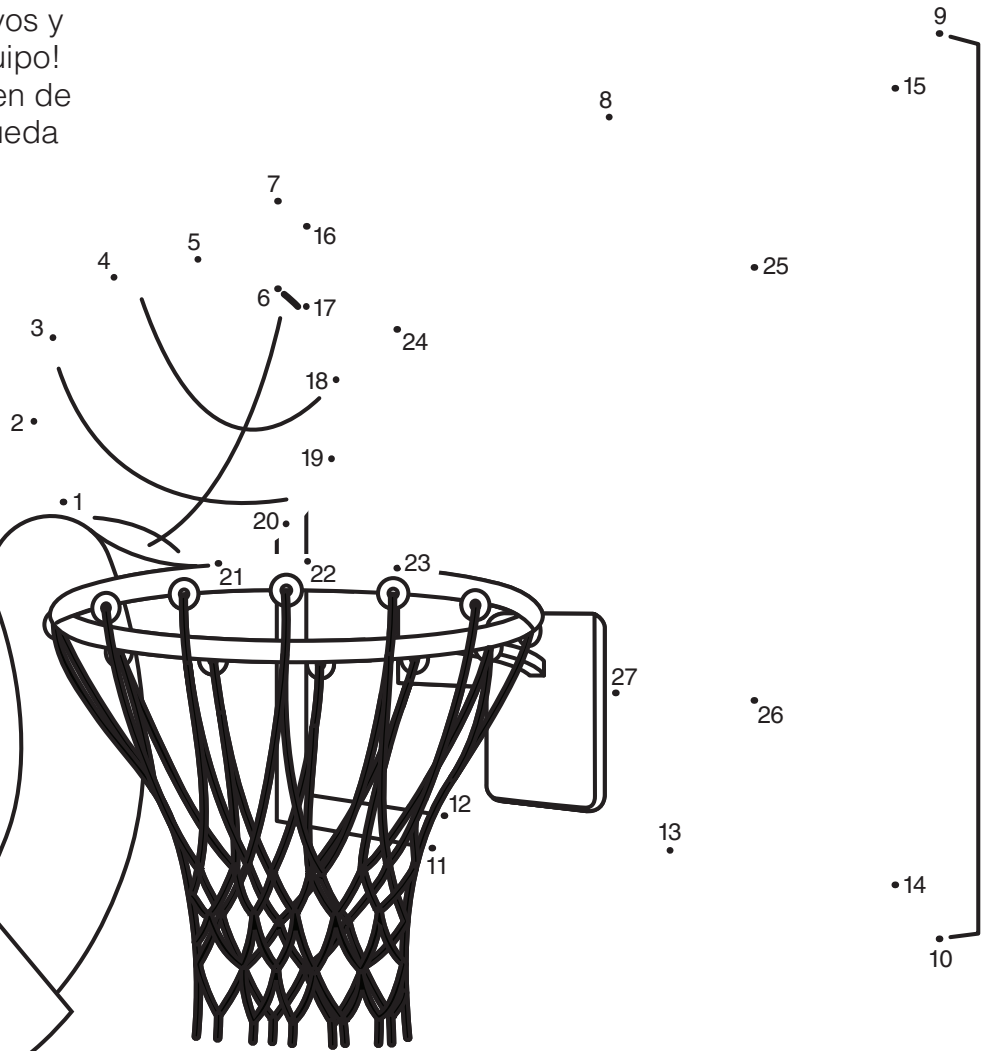
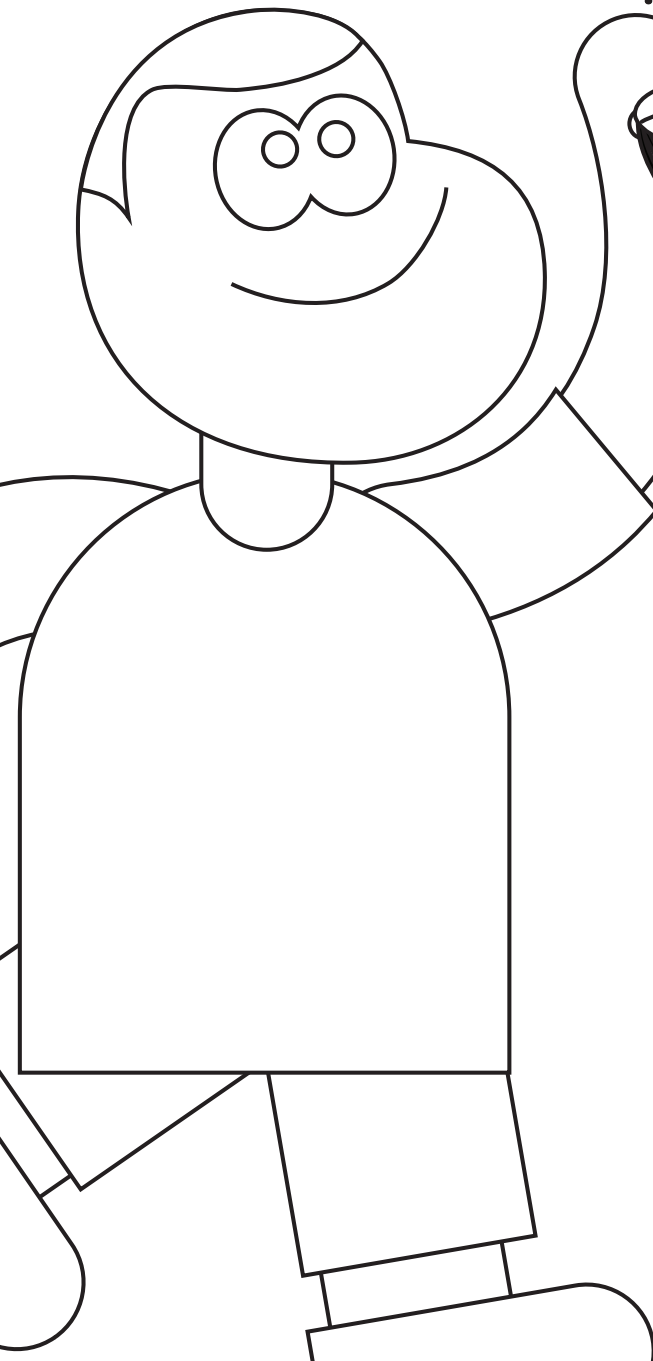
La actividad física frecuente ayuda a desarrollar y a mantener los músculos, los huesos y las articulaciones fuertes y saludables.

4

Es aconsejable reducir el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, como el televisor y la computadora.

# Unir los puntos

¡Los deportes permiten a los Niños de CareSource mantenerse activos y practicar sus habilidades en equipo! Une los puntos siguiendo el orden de los números para que Charlie pueda seguir jugando.



## ALGUNOS CONSEJOS CON RESPECTO A LA ACTIVIDAD:

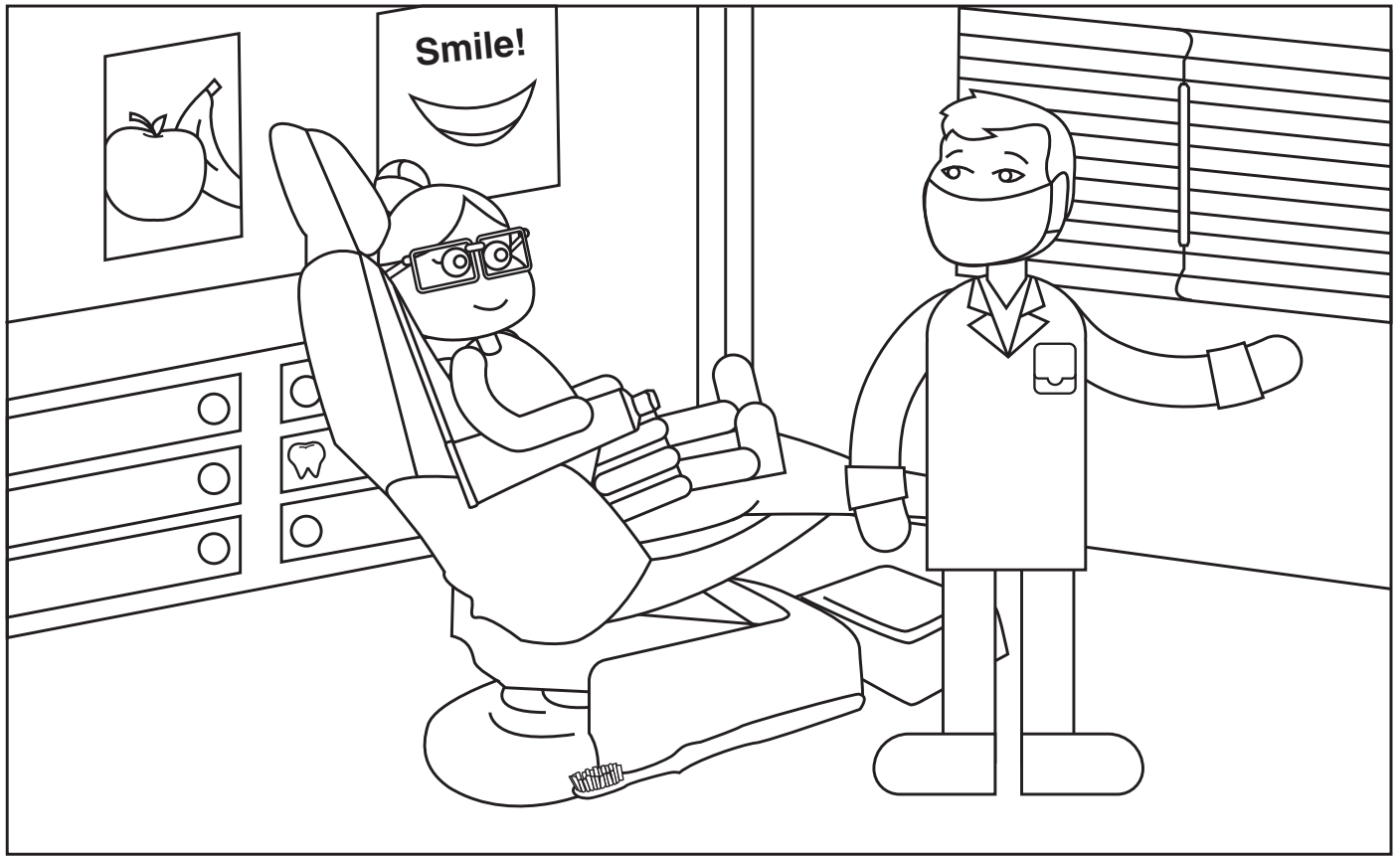


Consulte a un médico antes que su hijo/a haga entrenamiento de fuerza.



Los/as niños/as deberían hacer al menos 60 minutos de actividad física por día.

# Objetos ocultos en el consultorio del dentista



A Camilla le gusta ir al dentista. Ella sabe que los controles regulares significan encías y dientes sanos. Pero hoy hay algunas sorpresas ocultas por la sala de examen...

¿Puedes encontrar los **5 objetos ocultos** en la foto de arriba que ayudarán a Camilla a mantener sus dientes limpios y saludables?

## LISTA DE OBJETOS OCULTOS:

- CEPILLO DE DIENTES
- DIENTE
- HILO DENTAL
- PASTA DE DIENTES
- PALILLO INTERDENTAL



## SIGUE ESTAS CUATRO REGLAS PARA LA SALUD DENTAL:



Cepíllate los dientes dos veces por día.



Limpia entre los dientes con hilo dental.

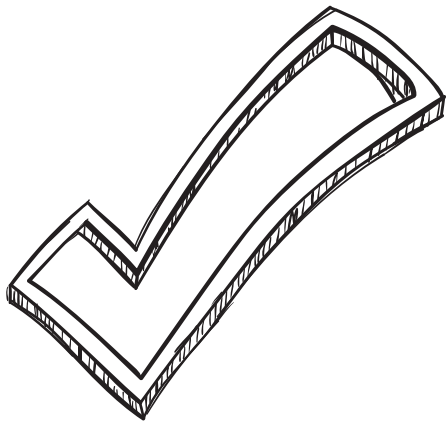


Visita a tu dentista dos veces al año.



Limita la cantidad de bebidas y refrigerios azucarados; come frutas y verduras.

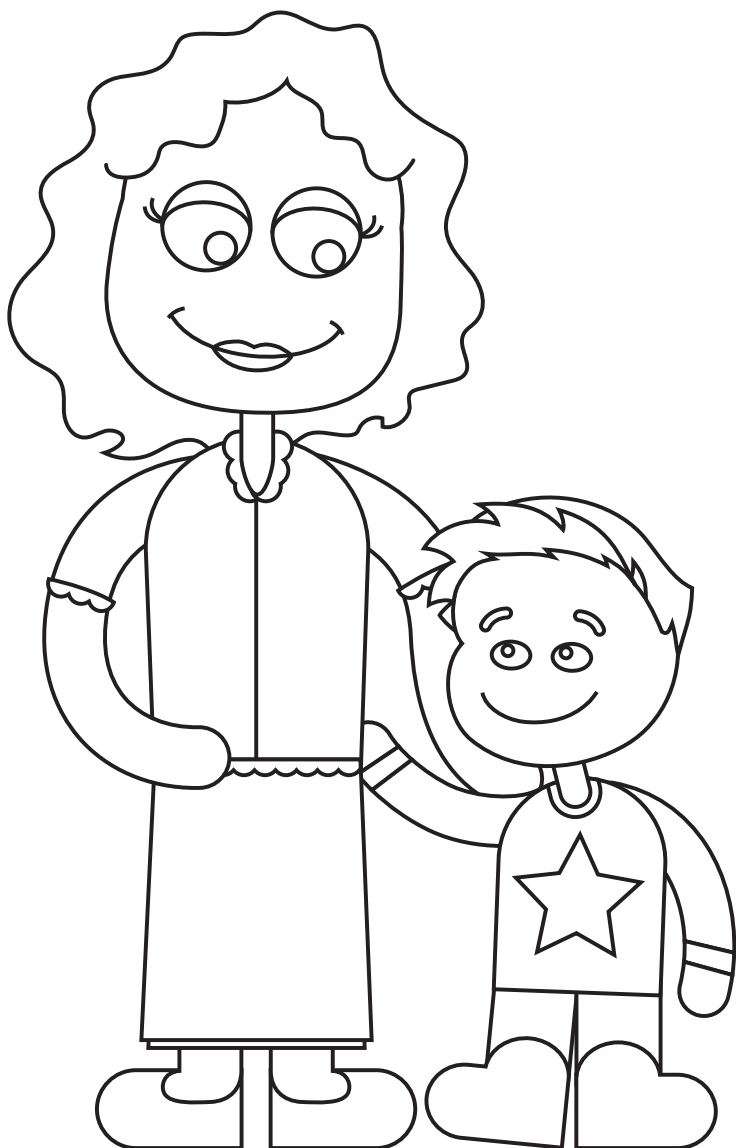




# Recuerda realizar tus exámenes Healthcheck

A veces, hasta los adultos se olvidan y necesitan preguntar, por lo cual, a continuación, encontrará una herramienta fácil para recordar a los padres con respecto a los exámenes Healthcheck que los niños necesitan.

¡Realizar un examen Healthcheck en el momento adecuado es la mejor manera de asegurarse de que su niño/a se mantenga lo más saludable posible!



## ¿Cuándo y con qué frecuencia es necesario visitar al médico?

Realizar los exámenes Healthcheck en el momento correcto es la mejor manera de asegurarse de que su niño/a se mantenga saludable.

Los bebés necesitan controles médicos en los siguientes momentos:

3-5 días  
1 mes  
2 meses  
4 meses  
6 meses  
9 meses  
12 meses

Los niños mayores de un año necesitan controles médicos en los siguientes momentos:

15 meses  
18 meses  
24 meses  
30 meses

Los niños de 3 a 6 años necesitan controles médicos en los siguientes momentos:

3 años  
4 años  
5 años  
6 años

Los niños mayores de 6 años, los adolescentes y los adultos jóvenes menores de 21 años de edad necesitan un control médico anual.



SERVICIOS PARA AFILIADOS  
1-844-607-2829

  
**CareSource**



CareSource es una empresa de planes de salud sin fines de lucro con base en Ohio, que cuenta con más de 25 años de experiencia.

Brindamos servicios a más de 1 500 000 afiliados y estamos dedicados a educarlos y cumplir con sus necesidades de atención de salud. Nuestros afiliados de Hoosier Healthwise reciben TODOS los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid ¡y algunos beneficios y servicios adicionales también!

Vacunas recomendadas en 2017 para niños desde el nacimiento hasta los 6 años de edad



For more information, call toll free 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) or visit <https://www.cdc.gov/vaccines>

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention

AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS STRONG MEDICINE FOR AMERICA

AMERICAN ACADEMY of Pediatrics DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

Para obtener más información acerca de CareSource, llame a nuestro departamento de Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Visite **CareSource.com** para obtener consejos para mantenerse saludable y vivir bien.

**¡CareSource24<sup>®</sup>, nuestra línea de asesoría en enfermería,** se encuentra disponible para nuestros afiliados las 24 horas del día, los 365 días del año! Uno de nuestros enfermeros diplomados puede ayudarle a manejar los síntomas si usted o su hijo se enferman. También puede ayudarle a decidir si necesita acudir al médico o a la sala de emergencias. **El número de teléfono figura en su tarjeta de identificación.**

