



Boletín informativo para padres

¡COMBATE EL CALOR!

El verano es la época perfecta para disfrutar del aire libre, pero el calor también implica tomar precauciones adicionales para mantenerse a salvo. Ya sea chapoteando en el jardín, explorando un parque cercano o disfrutando de una tarde fresca en casa, los momentos cotidianos pueden convertirse en oportunidades para aprender, ser creativos y divertirse en familia. Este mes, compartimos maneras sencillas de ayudar a los niños a mantenerse activos, hidratados y entretenidos durante todo el verano. 🧑🧒🧓

Escanee el código QR para explorar la recomendación de OSU "Combate el calor: Mantente seguro en climas cálidos".



Manténganse hidratados juntos

Los niños pueden deshidratarse rápidamente con el calor del verano. Ofrézcales agua con frecuencia, incluso antes de que digan que tienen sed. Haga que beber agua sea divertido añadiendo rodajas de fresas, naranjas, pepinos u hojas de menta para crear una colorida "agua de spa".



Jugar temprano o tarde

Planifica tus actividades al aire libre durante las horas más frescas del día, como la mañana o la tarde. Los parques, los paseos por la naturaleza, dibujar con tiza en la acera o los juegos en el jardín son excelentes maneras de mantenerte activo y evitar las temperaturas más altas de la tarde.



Crea una aventura de verano en interiores

Cuando haga demasiado calor afuera, lleva la diversión adentro! Construye un fuerte con mantas, organiza una búsqueda del tesoro en casa, crea una pista de obstáculos o lee libros sobre océanos, campamentos o animales de verano.

ESPONJAS PARA PELEAR CON AGUA



Para hacer esponjas para una batalla de agua de verano, necesitarás:

- Un cubo
- tijeras de cocina
- Gomas para el cabello “sin dolor”
- Esponjas de cocina

**Tutorial en vídeo
paso a paso**



INSTRUCCIONES:

1. Para empezar, usa unas tijeras para cortar las esponjas domésticas comunes en tercios.
2. A continuación, utiliza una goma elástica para el pelo que no cause molestias para agrupar nueve tiras de esponja.
3. Por último, infla la bomba de esponja y ¡ya puedes sumergirla en agua para divertirme al aire libre!

¡Visita tu parque acuático local!

Muchas zonas de juegos acuáticos en el área de Columbus son gratuitas y permanecen abiertas durante todo el verano. Estas zonas ayudan a los niños a mantenerse activos mientras se refrescan y les brindan la oportunidad de practicar el compartir, respetar los turnos y desarrollar su confianza a través del juego.



Fuente:

<https://columbusrecparcs.com/facilities/aquatics/spraygrounds/>

Descubra el apoyo a los padres

Escanea el código QR para explorar los recursos de apoyo familiar disponibles a través de Action for Children. Desde programas para padres hasta orientación sobre el cuidado infantil y conexiones con la comunidad, esta página ayuda a las familias a encontrar herramientas y apoyo diseñados para que los niños (y los adultos que los cuidan) prosperen.

