

Bright Futures™

Activity Book
2nd Edition

Libro de Actividades
2da Edición



Bright Futures™

prevention and health promotion for infants,
children, adolescents, and their families™

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

The Bright Futures Activity Book

Bright Futures Libro de Actividades

The *Bright Futures Activity Book* is a great way to teach your young child about health and safety. Set aside some special time for you and your child, pick up a few crayons and markers, and get ready to have fun! As you go through the book together, color, draw, fill in the blanks, tell stories, and talk about staying healthy and being safe. Working together will provide you and your child with an opportunity to share ideas on and experiences with nutrition, physical activity, self-expression, safety, wellness, and oral health.

And if you look very carefully, you'll discover Sunny Sun on each page. See how many you and your child can find!

Feel free to cut pages out of the book, copy them, and share them with friends and relatives. Proudly display your child's accomplishments at home, school, or work. Most of all, have a good time!

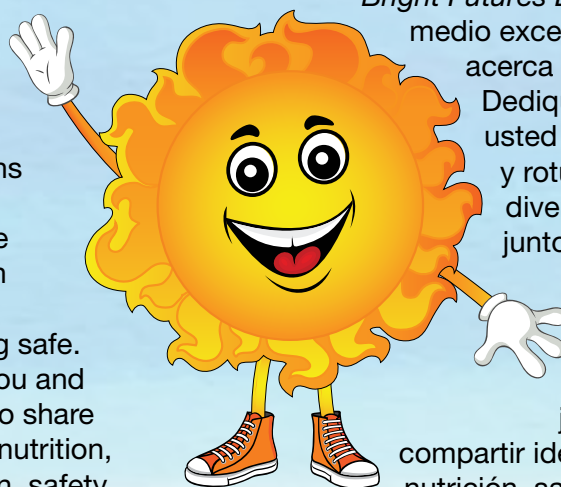
Bright Futures Is Everybody's Business—Health Promotion Works!

The well-being of children requires the participation of family members, health professionals, and other community members. To strengthen these relationships, several of the activities are intended to be shared with your family and community members, such as your child's grandparent, doctor, nurse, dentist, therapist, nutritionist, or teacher. Bright Futures is based on the principle that the health and safety of our children depends on the wellness of families and communities. The *Bright Futures Activity Book* is designed to increase your child's understanding and appreciation of good health and to lay a foundation for lifelong healthy habits.



Bright Futures™

prevention and health promotion for infants, children, adolescents, and their families™



Bright Futures Libro de Actividades es un medio excelente de enseñar a su hijo acerca de la salud y la seguridad. Dedique un tiempo especial para usted y su hijo. ¡Busquen crayolas y rotuladores y prepárense para divertirse! A medida que hojean juntos el libro, colorean, dibujen, llenen los espacios en blanco, cuenten historias y hablen de cómo mantenerse sanos y evitar los peligros. Trabajando juntos, usted y su hijo podrán compartir ideas y experiencias sobre nutrición, salud física, expresión, bienestar, seguridad e higiene dental.

Y, si miran cuidadosamente, descubrirán un Solecito en cada página. ¡Vean cuántos soles pueden encontrar!

Pueden recortar las páginas del libro, copiarlas y compartirlas con amigos y familiares. Muestre con orgullo la labor de su hijo en el hogar, la escuela o el trabajo. ¡Y, sobre todo, diviértanse!

Bright Futures es Importante para Todos—¡La Promoción de la Salud da Buenos Resultados!

El bienestar de los niños requiere la participación de los miembros de la familia, profesionales de la salud y otros miembros de la comunidad. Con el fin de fortalecer estas relaciones, se diseñaron algunas actividades que puede compartir con miembros de su familia y la comunidad, tales como el abuelo o la abuela, el médico, el dentista, el terapeuta, el nutricionista, o el maestro del niño. Bright Futures se basa en el principio de que la salud y la seguridad de nuestros hijos dependen del bienestar de las familias y las comunidades. *Bright Futures Libro de Actividades* ha sido concebido para ayudar a su hijo a apreciar y comprender los beneficios de una salud adecuada y para contribuir a crear buenos hábitos de salud que se mantengan durante toda la vida.

Bright Futures™

Activity Book Libro de Actividades



Bright Futures Activity Book, 2nd Edition
© 2021 American Academy of Pediatrics
BF0061

Funded by/Fundado por

This program is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the US Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award totaling \$5,000,000 with 10 percent financed with non-governmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS, or the US Government. For more information, please visit [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).

El Centro Nacional Bright Futures está respaldado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de una concesión de \$5,000,000 con 10 por ciento financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan los puntos de vista oficiales ni una aprobación de parte de la HRSA, HHS, o del Gobierno de los Estados Unidos. Para más información, por favor visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).

Published by/Publicado por

American Academy of Pediatrics
345 Park Blvd.
Itasca, IL 60143

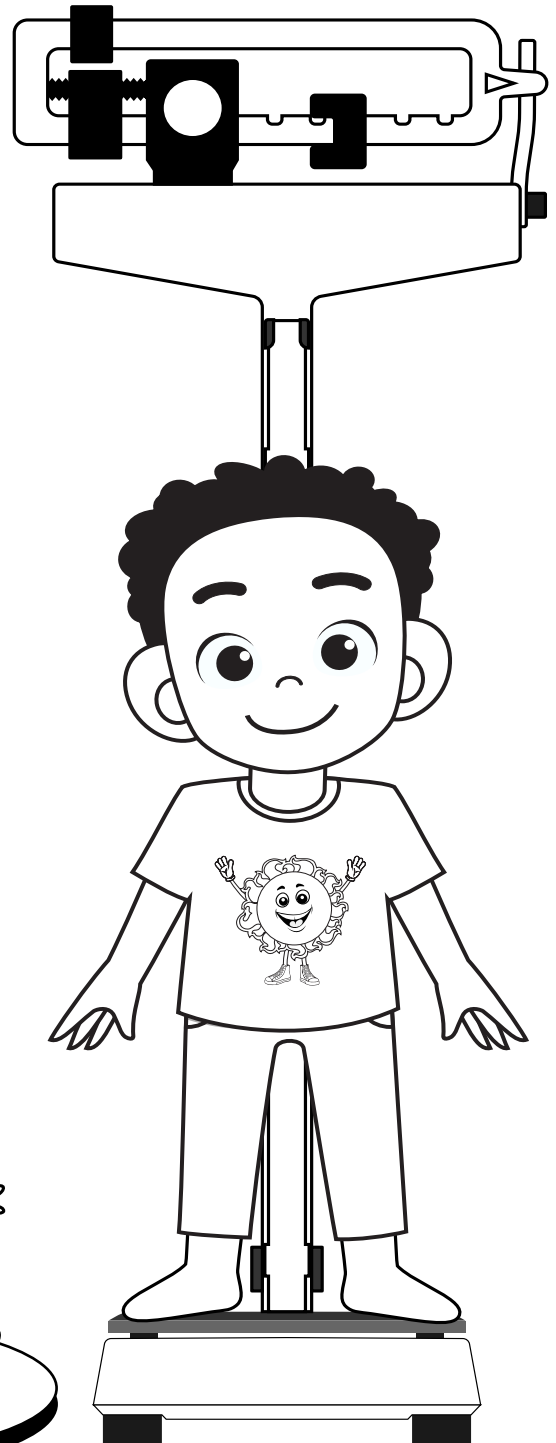
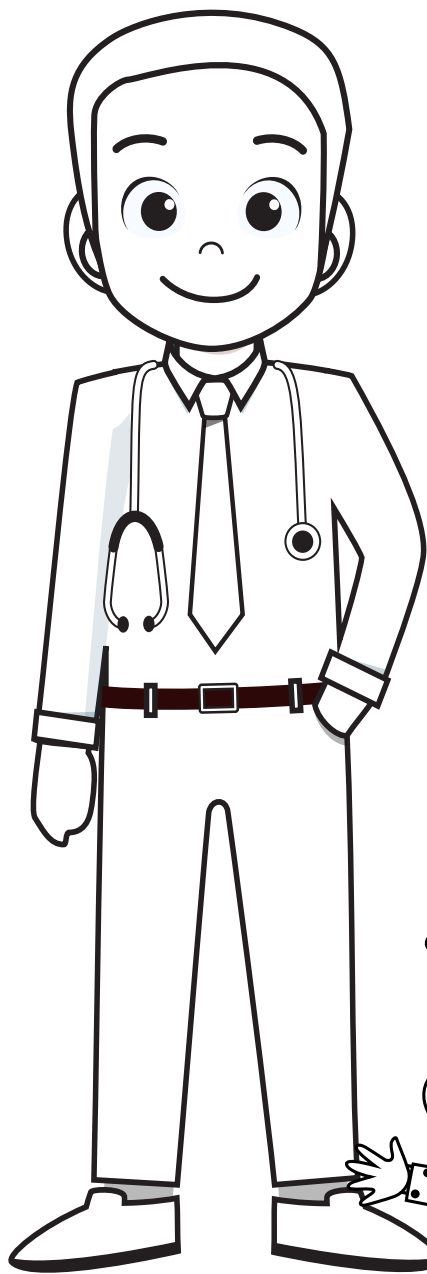
Additional copies of this publication are available from the/Copias adicionales de esta publicación están disponibles en el

American Academy of Pediatrics
345 Park Blvd.
Itasca, IL 60143
Toll-free 630-626-6783
Bright Futures website:
brightfutures.aap.org

The content of *Bright Futures Activity Book*, 2nd Edition is based on the publication/El contenido del Libro de Actividades Bright Futures se basa en la publicación: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th ed. American Academy of Pediatrics; 2017

My name is: _____.

Mi nombre es: _____.

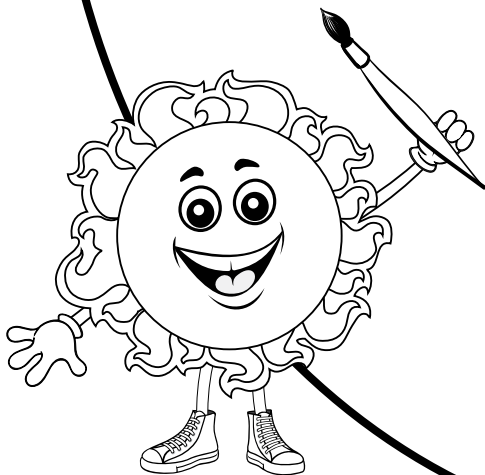


I am bigger than my baby sister. I am smaller than my doctor.
There is no one else like me!

Soy más grande que mi hermanita. Soy más pequeño que mi doctor.
¡No hay nadie como yo!

There is no one like me! Draw a picture of yourself.

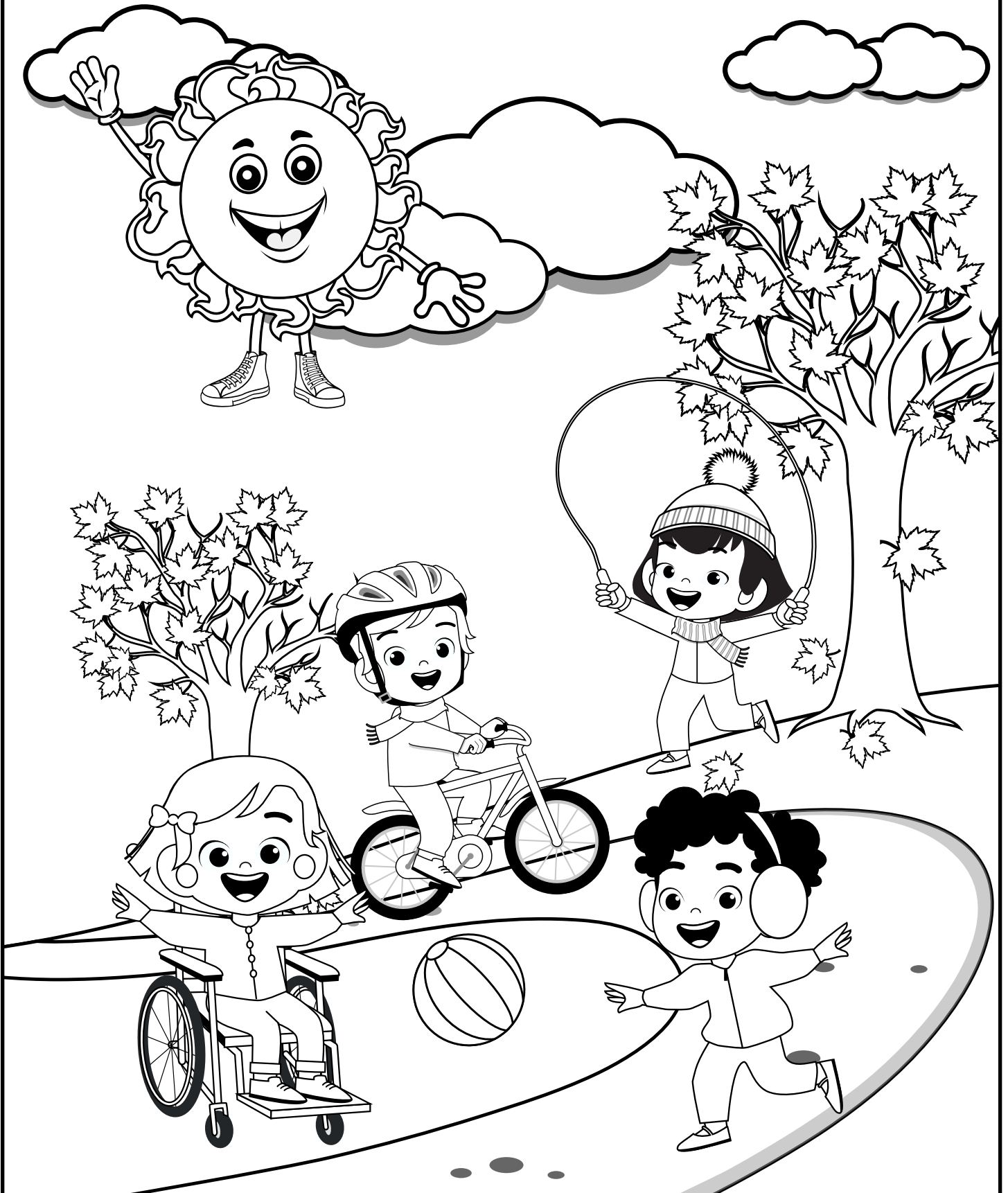
¡No hay nadie como yo! Dibújate a ti mismo.



I like to _____ with my family.

Me gusta _____ con mi familia.

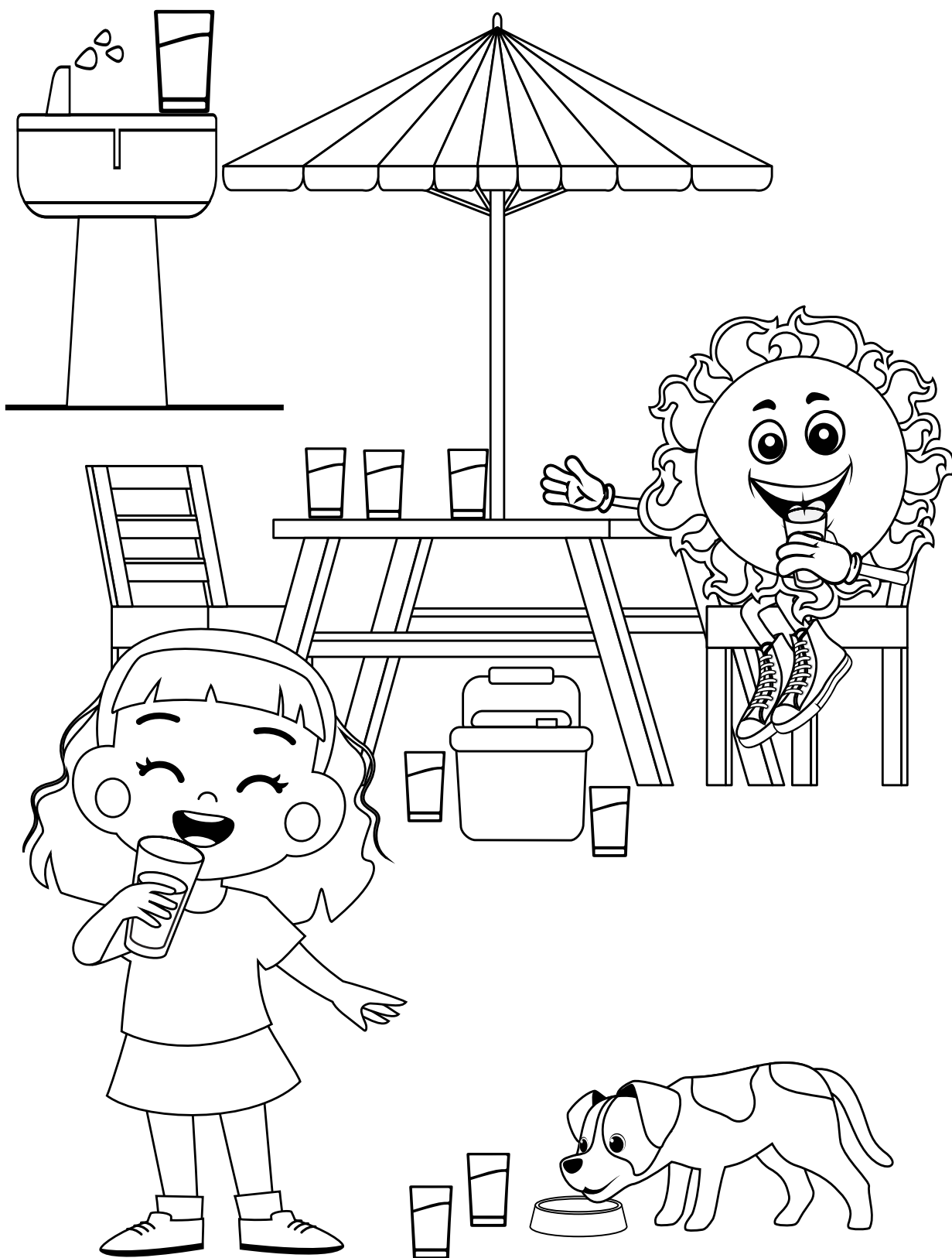
Sunny Sun loves to see us playing and having fun.
A Solecito le encanta vernos jugar y divertarnos.





I really like playing _____ with my friends.
¡Me encanta jugar a _____ con mis amigos!

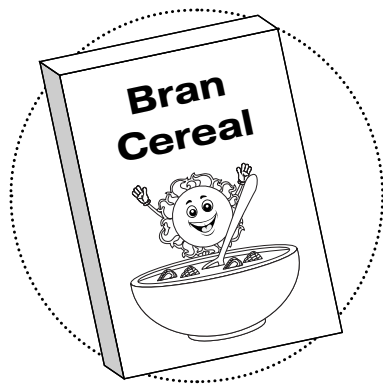
Having fun with friends is great!
¡Divertirse con amigos es genial!



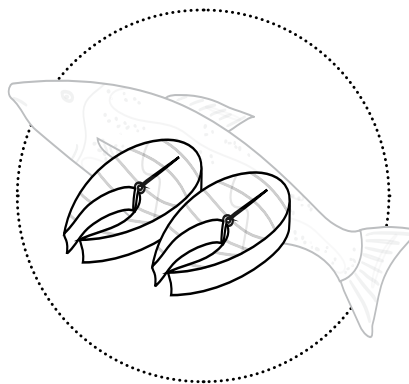
Remember to drink water as much as you can.
Can you find all the glasses of water?

Recuerda beber tanta agua como puedas.
¿Puedes encontrar todos los vasos de agua?

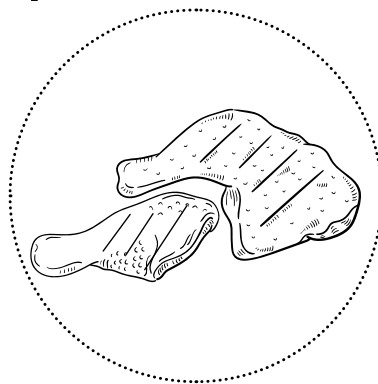
I eat healthy foods to grow.
Como alimentos saludables para crecer.



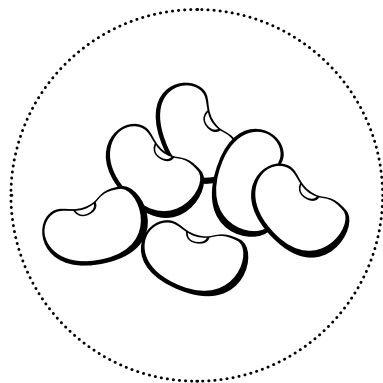
Bran Flakes
Cereal de salvado



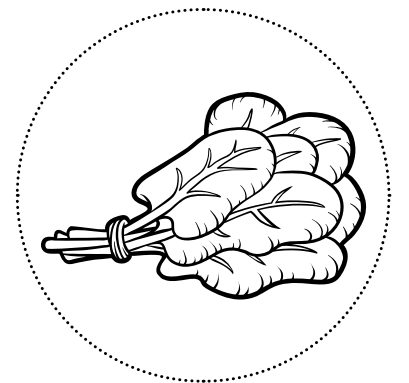
Fish
Pescado



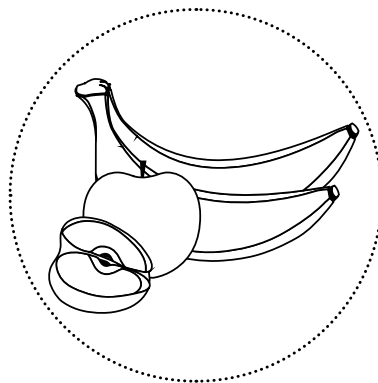
Chicken Pollo



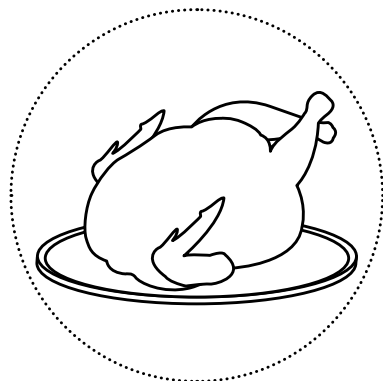
Lentils and Beans Lentejas y Frijoles



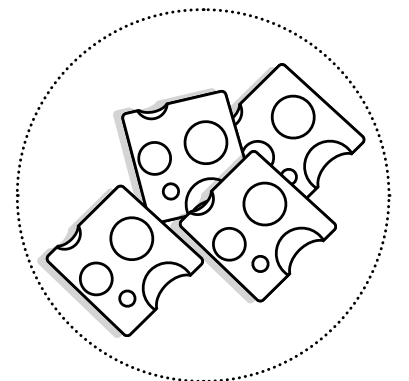
Spinach
Espinaca



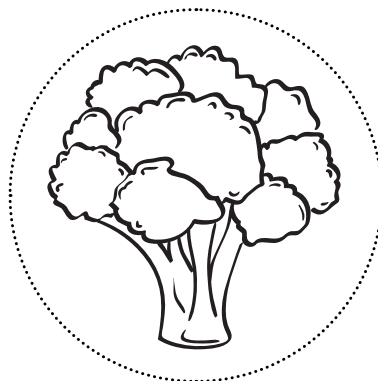
Apples & Bananas
Manzanas y Bananas



Turkey
Pavo



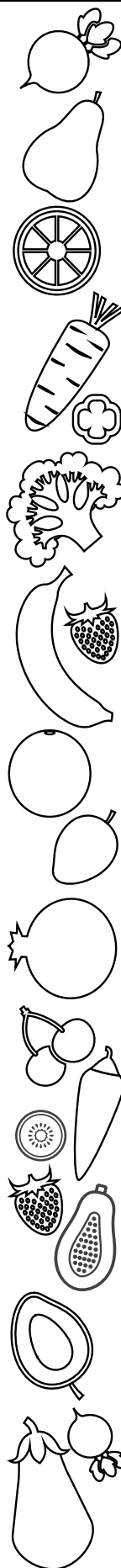
Cheese Queso



Broccoli
Brócoli

Circle which of these foods you like to eat!

Encierra en un círculo cuál de estos alimentos te gusta comer.

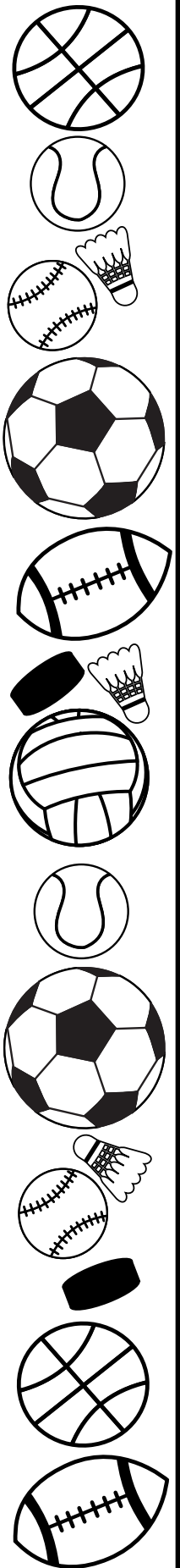
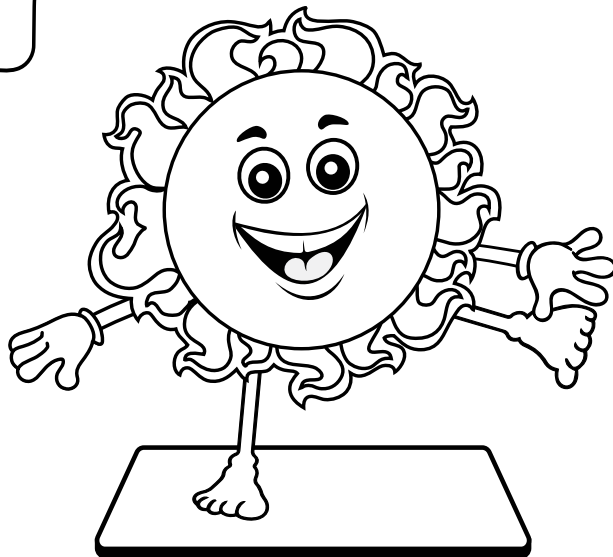
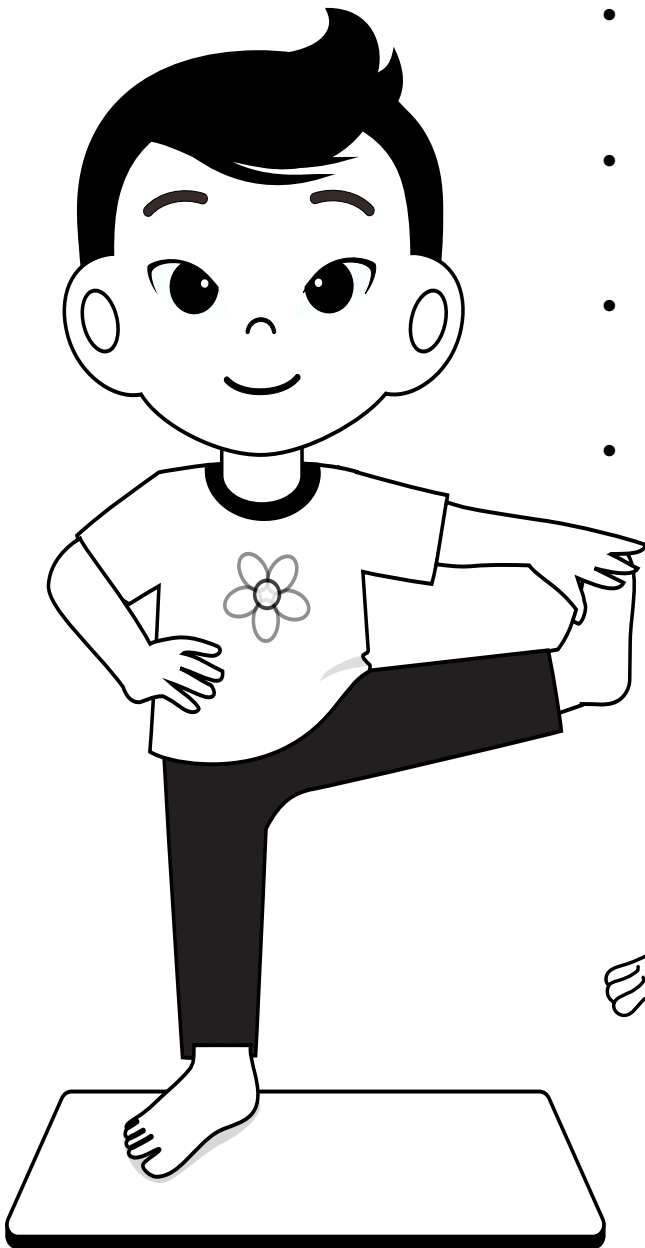




Sunny loves to stay active.
A Solecito le encanta estar activo.

Make a list of all the things you like to do that keep you active.
 Haz una lista de todas las cosas que te gusta hacer para estar activo.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Getting plenty of exercise is fun and good for you!
 ¡Hacer bastante ejercicio es divertido y bueno para ti!

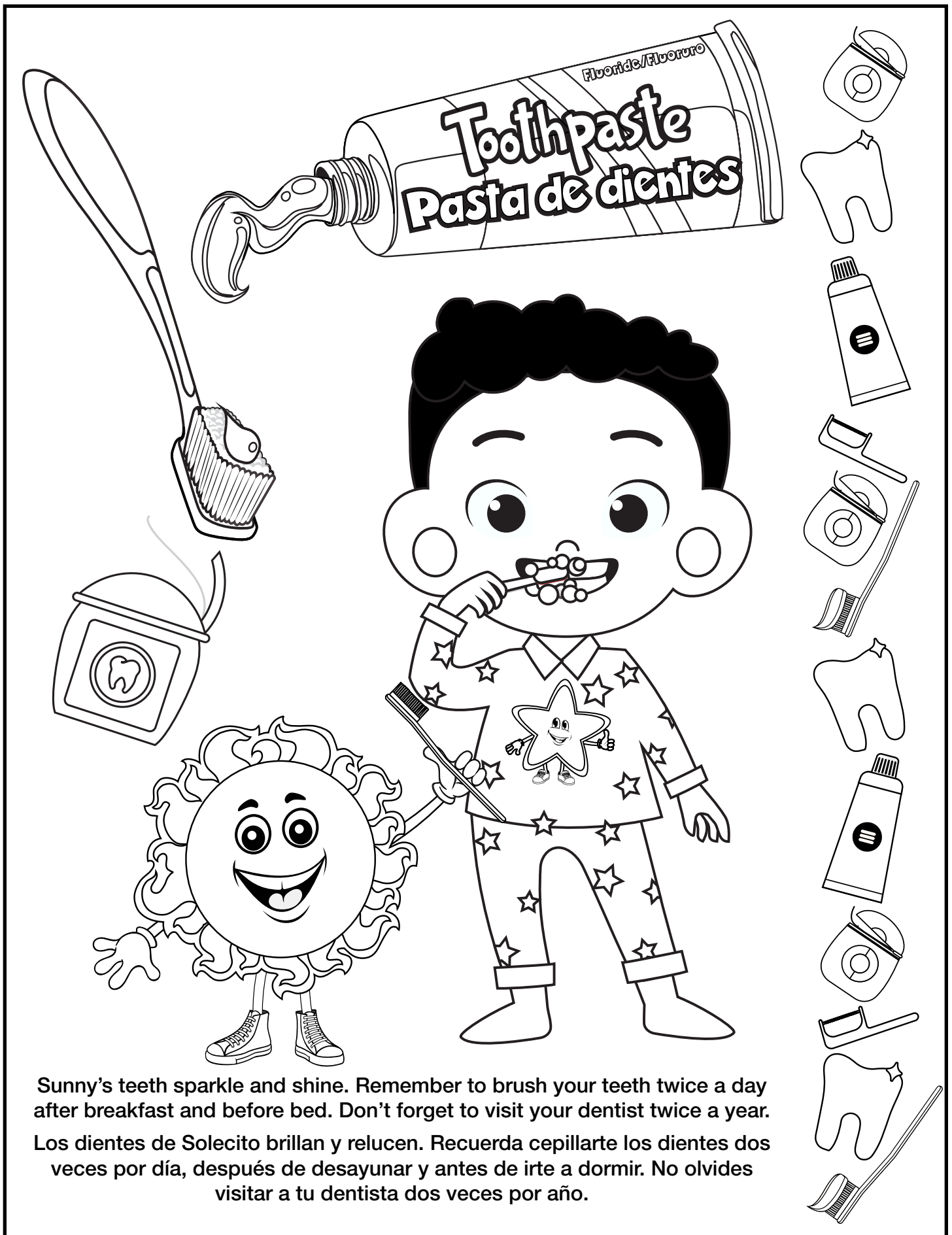


Sunny likes seeing you visit your
doctor or nurse practitioner at least
once a year.

Solecito brilla al ver que visitas al doctor
o enfermero(a) con práctica médica por lo
menos una vez al año.

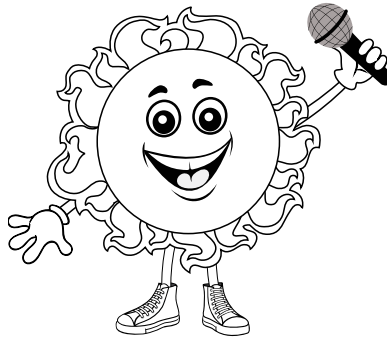
You can ask your doctor or nurse
practitioner anything.
You are special!

Recuerda hacerle al doctor o enfermero(a)
con práctica médica cualquier pregunta
que tengas. ¡Tú importas!



Sunny's teeth sparkle and shine. Remember to brush your teeth twice a day after breakfast and before bed. Don't forget to visit your dentist twice a year.

Los dientes de Solecito brillan y relucen. Recuerda cepillarte los dientes dos veces por día, después de desayunar y antes de irte a dormir. No olvides visitar a tu dentista dos veces por año.



Circle the things that make you happy and help you feel better when you are sad.
Encierra en un círculo las cosas que te hacen feliz y te ayudan a sentirte mejor
cuando estás triste.

Library/Biblioteca

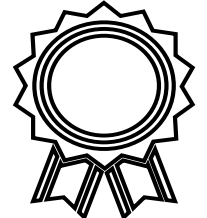
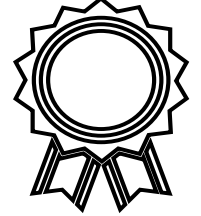
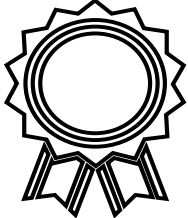
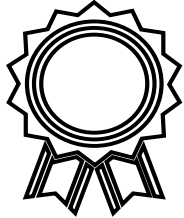


Reading is fun!

Help Sunny find the books. How many books are on the floor?

¡Es divertido leer!

Ayuda a Solecito a encontrar los libros. ¿Cuántos libros hay en el piso?

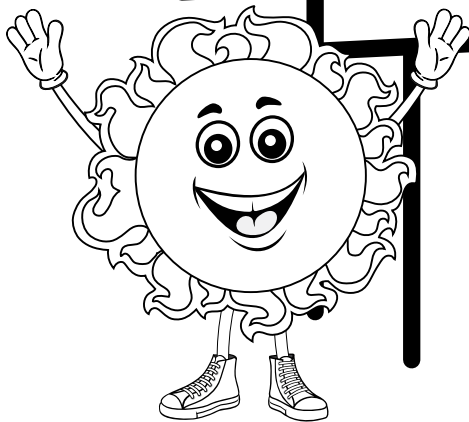


I am so good at many things.
Draw something that you are good at.
Soy muy bueno haciendo muchas cosas.
Dibuja algo que sepas hacer muy bien.



I am special and sometimes
I need help. I love it when
people help me stay healthy
and strong.

Soy especial y a veces necesito
ayuda. Me encanta cuando la
gente me ayuda a mantenerme
sano y fuerte.



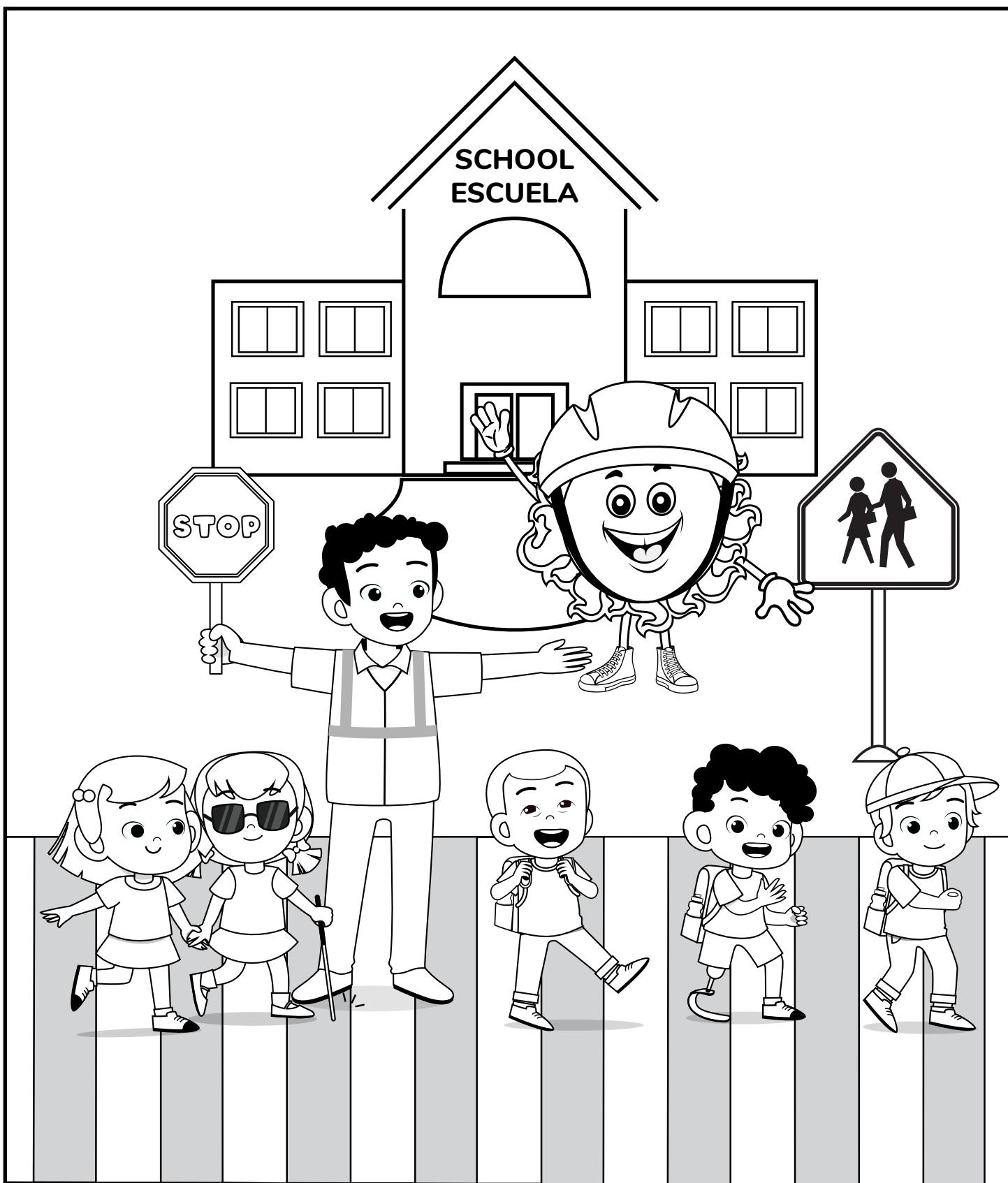
Staying Safe!

¡Hay que mantenerse seguro!



All of these helpers can keep you safe and healthy.
Talk about staying safe and healthy with your family.

Todos estos ayudantes pueden mantenerte seguro y sano.
Habla con tu familia sobre como mantenerte seguro y sano.



It is important to stay safe at home and school.
Es importante mantenerse seguro en casa y en la escuela.

My phone number: _____

Mi número de teléfono es _____

My address: _____

Mi dirección es _____

Police 911

Policía 911

Fire 911

Bomberos 911

Poison Control 1-800-222-1222

Control
de envenenamiento 1-800-222-1222

Doctor _____

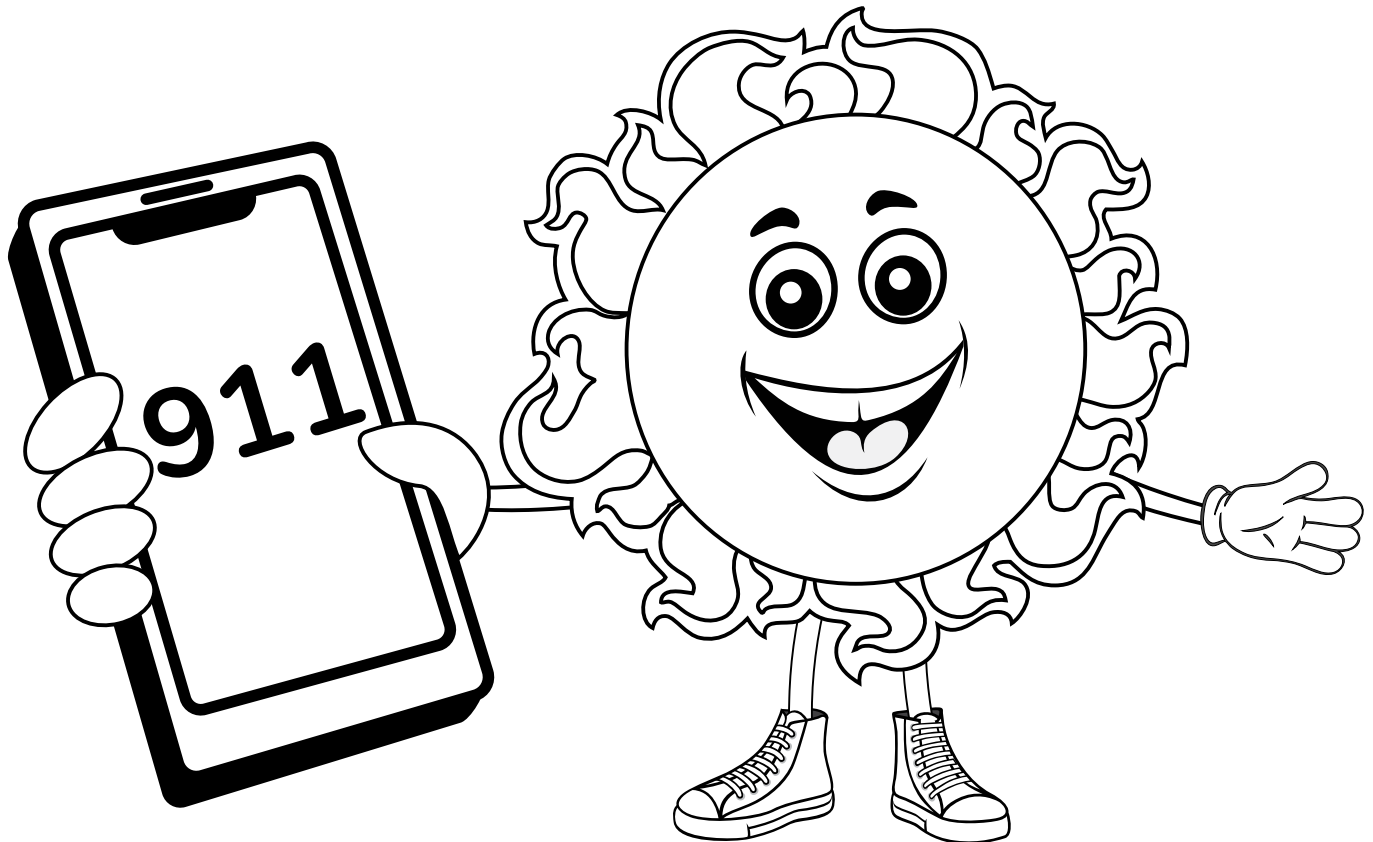
Doctor _____

Dentist _____

Dentista _____

Neighbor _____

Vecinos _____



Do you know what to do in an emergency?

Talk about what to do with your family.

Fill out this form and put these numbers in your phone.

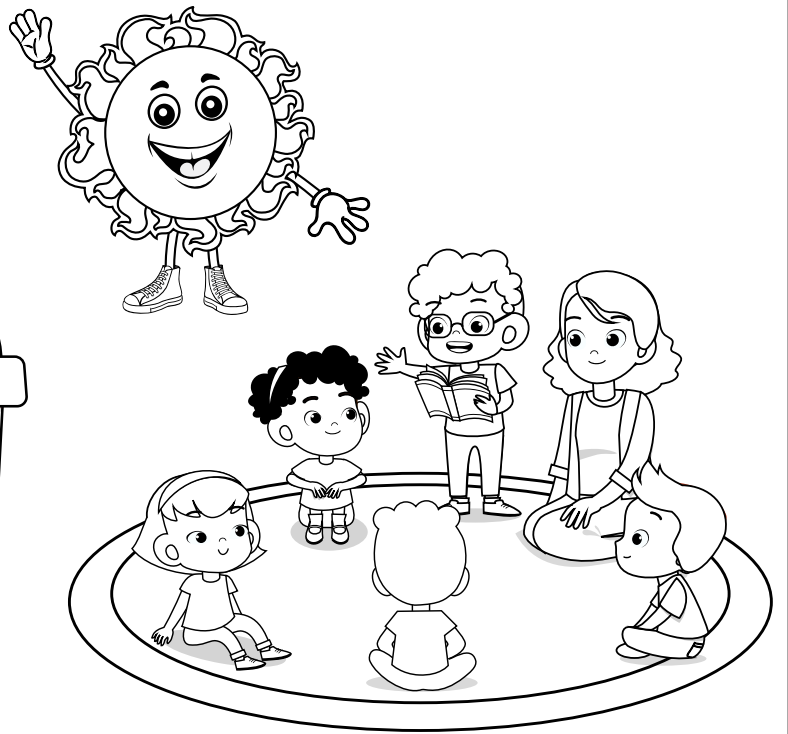
¿Sabes qué hacer en caso de una emergencia?

Habla con tu familia sobre qué hacer.

Completa este formulario y guarda estos números en tu teléfono.



Clean Neighborhoods
Vecindarios limpios



Great Schools
Buenas escuelas



Healthy Foods
Alimentos saludables

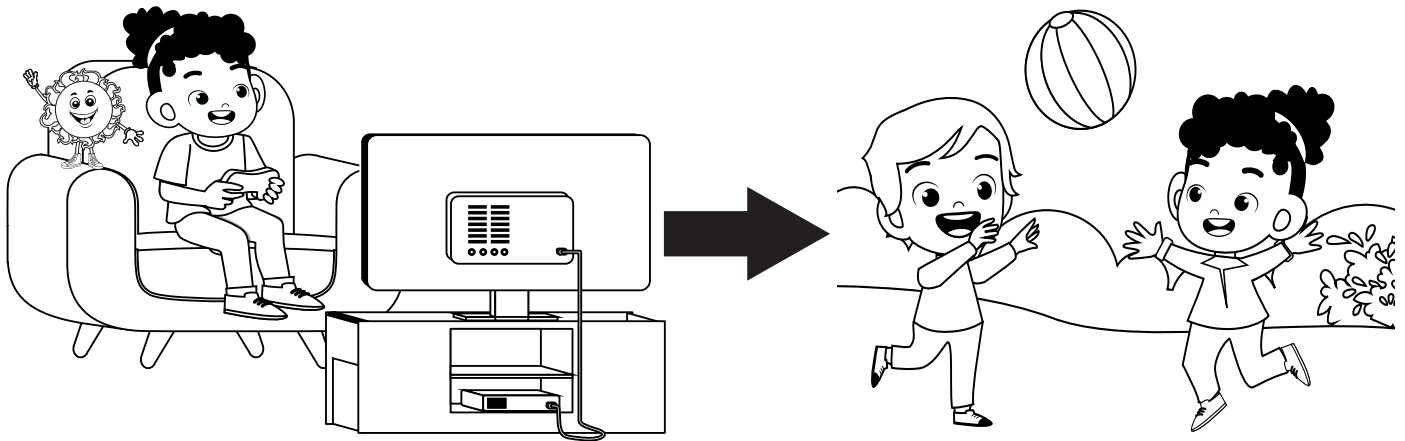
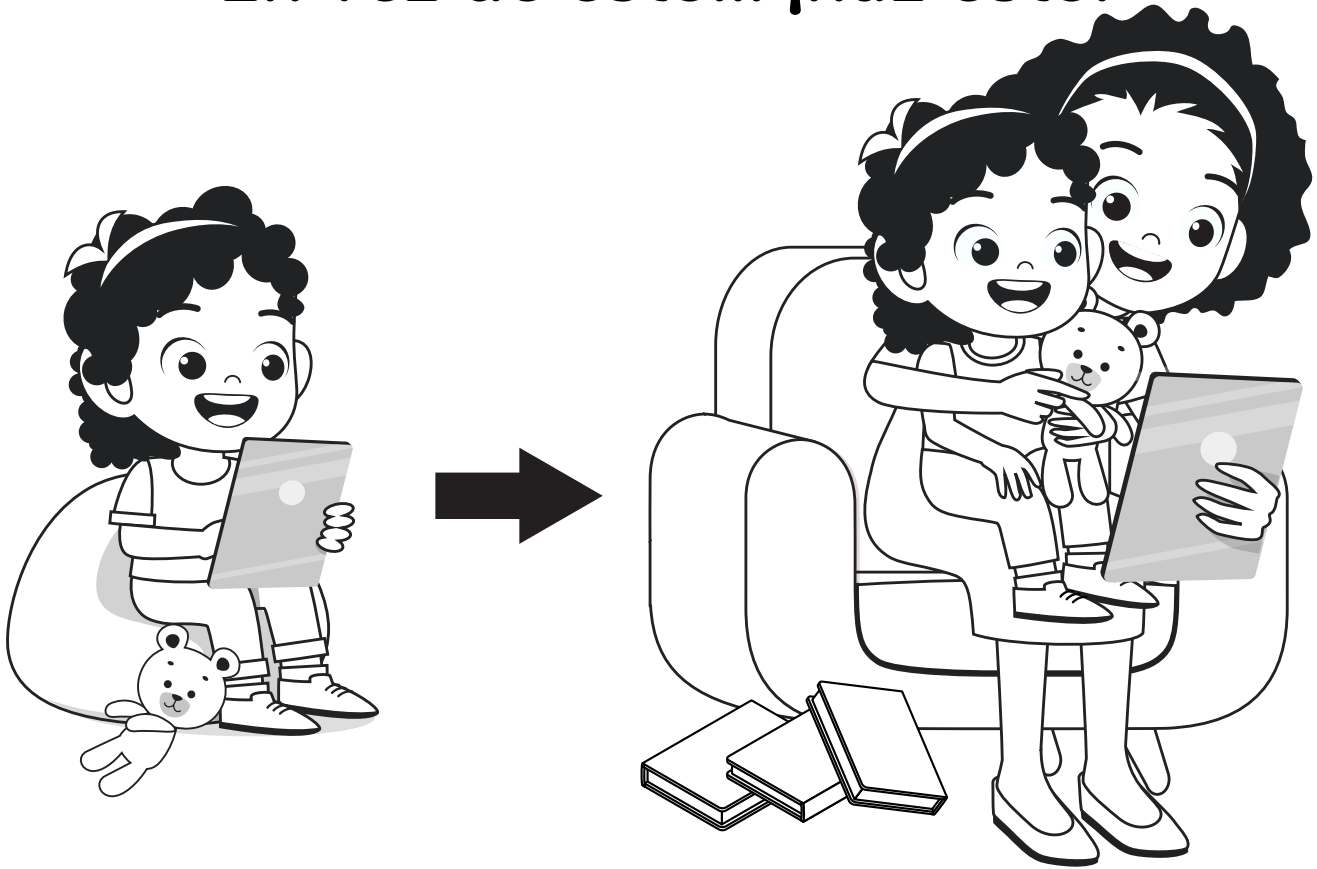


Regular checkups with your doctor or
nurse practitioner and dentist

Revisiones regulares con el doctor
o enfermero(a) con práctica médica
y el dentista.

All of these things are important to keep me happy and healthy.
Todas estas cosas son importantes para mantenerme feliz y sano.

Instead of this.....do this!
En vez de esto... ¡haz esto!



Ask an adult to play with you on a tablet. Find friends to play with.
Pide a un adulto que juegue contigo en una tableta. Busca amigos para jugar con ellos.



Bright Futures™

prevention and health promotion
for infants, children, adolescents,
and their families™

Bright Futures

Every infant, child, and adolescent deserves to be healthy; experience joy; have self-esteem, a nurturing family, and caring friends; and believe that he or she can succeed in life.

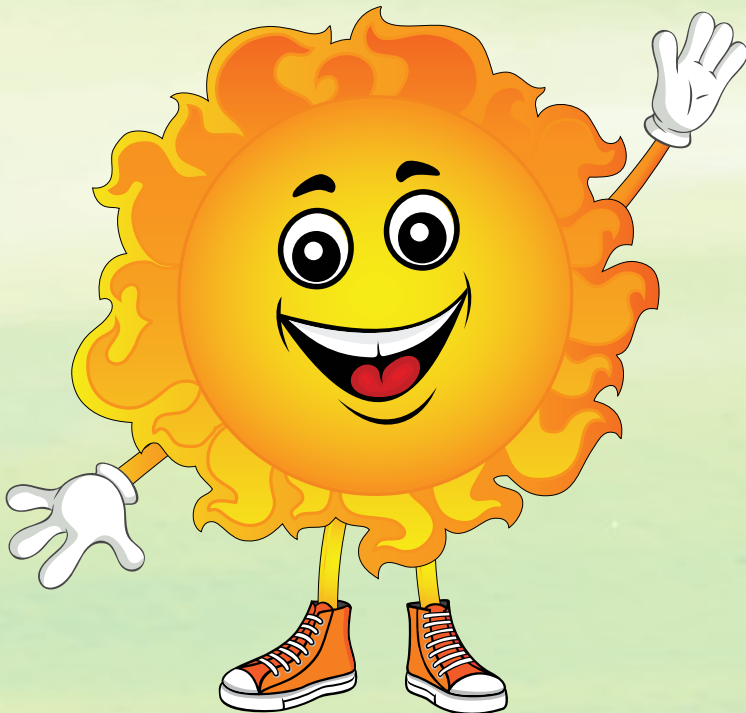
The mission of Bright Futures is to promote and improve the health, education, and well-being of infants, children, adolescents, families, and communities. Bright Futures is dedicated to providing educational materials and tools for families and health care professionals.

Bright Futures

Cada bebé, niño y adolescente merece estar sano, ser feliz, tener buena autoestima, una familia cariñosa y buenos amigos y creer que puede triunfar en la vida.

La misión de Bright Futures es promover y mejorar la salud, la educación y el bienestar de bebés, niños, adolescentes, familias y comunidades.

Bright Futures está dedicado a proporcionar materiales y herramientas educativas para familias y profesionales de la salud.



brightfutures.aap.org



Bright Futures™

prevention and health promotion
for infants, children, adolescents,
and their families™

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

HRSA

Health Resources & Services Administration