

Salud y seguridad en el otoño (Have a Safe and Healthy Fall)

[Locutora] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Cristi] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Cristi, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de cómo mantenernos seguros durante el otoño, ¡mi estación favorita del año!

[Mateo] Cristi, ¿qué tiene de especial el otoño?

[Cristi] Bueno, pasan muchas cosas divertidas: cambia la temperatura, hay varias actividades escolares, nos preparamos para las fiestas de fin de año.

[Carmen] ¡Sí! ¡Y queremos mantenernos seguros y saludables!

[Tomás] ¡Correcto!!

[Cristi] OK. Algo divertido y saludable que puedes hacer es organizar una reunión para probar comida. Pídele a tu mamá que te ayude. Escoge un alimento, como una fruta, una verdura o algún tipo de nuez, y prueba 3 o 5 formas distintas de servirla. Un adulto o un niño más grande pueden ayudarte a conseguir datos interesantes sobre los alimentos que elijas, como... cuándo fue descubierto o algo que lo hace conocido. Luego, pueden probar distintas maneras de prepararlo.

[Mateo] ¡AH! ¡Ya sé! ¡Ya sé! Podríamos escoger una manzana y servirla en rebanadas, en puré, en jugo y horneada. Luego que todos *voten* por lo que más les gustó.

[Cristi] ¡Qué buena idea, Mateo! O escojamos algo que no hayamos probado antes. Pídele ideas a tu familia y ¡sé creativo!

[Carmen] En el otoño podemos muchas cosas al aire libre. A mí papá lo ayudamos a amontonar las hojas del jardín con el rastrillo ¡y luego saltamos encima de ellas!

[Tomás] ¡Qué divertido! Pero no olvides ponerte crema de protección solar y repelente contra insectos cuando estés afuera; ¡puede que todavía haya mosquitos y garrapatas!

[Carmen] ¡Tienes *razón*, Tomás! ¡Gracias por recordarme!

[Tomás] Es todo por hoy. Sus amigos de Kidtastics les desean un otoño seguro, saludable y ¡DIVERTIDO!!!

[Cristi] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutora] Para obtener la información de salud más precisa visita www.cdc.gov/español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.