

BRIGHT FUTURES

Activity Book
Libro de Actividades



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

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, 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, dentist, 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 Libro de Actividades

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, seguridad e higiene dental.

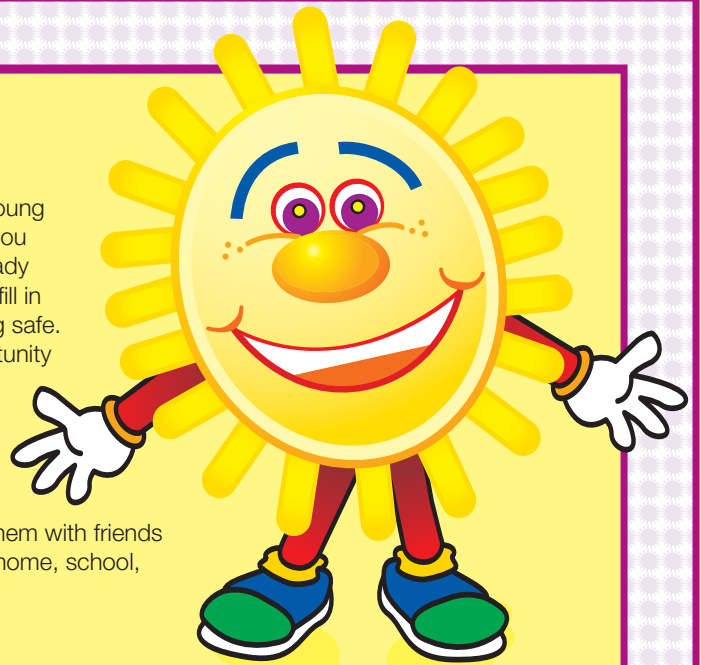
Y, si miran cuidadosamente, descubrirán un Sunny Sun en cada página. ¡Vean cuántos soles pueden encontrar!

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 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™

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

BRIGHT FUTURES

Activity Book
Libro de Actividades



Bright Futures Activity Book © 2009
American Academy of Pediatrics

The content of *Bright Futures Activity Book*
is based on the publication:
Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008.
*Bright Futures: Guidelines for Health Supervision
of Infants, Children, and Adolescents*, Third Edition.
Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics

Published by
American Academy of Pediatrics
141 Northwest Point Blvd
Elk Grove Village, IL 60007

*Additional copies of this publication
are available from the*
American Academy of Pediatrics
141 Northwest Point Blvd
Elk Grove Village, IL 60007
Toll-free 888/227-1770
Bright Futures Web site: www.brightfutures.aap.org

The Bright Futures Activity Book © 2008
by American Academy of Pediatrics

The content of *Bright Futures Activity Book*
is based on the publication:
Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008.
*Bright Futures: Guidelines for Health Supervision
of Infants, Children, and Adolescents*, Third Edition.
Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics

Published by
American Academy of Pediatrics
141 Northwest Point Blvd
Elk Grove Village, IL 60007

*Additional copies of this publication
are available from the*
American Academy of Pediatrics
141 Northwest Point Blvd
Elk Grove Village, IL 60007
Toll-free 800/227-1770
Bright Futures Web site: www.brightfutures.aap.org



My name is _____ .

Mi nombre es _____ .

I am _____ years old.

Mi edad es _____ .

My eyes are _____ .

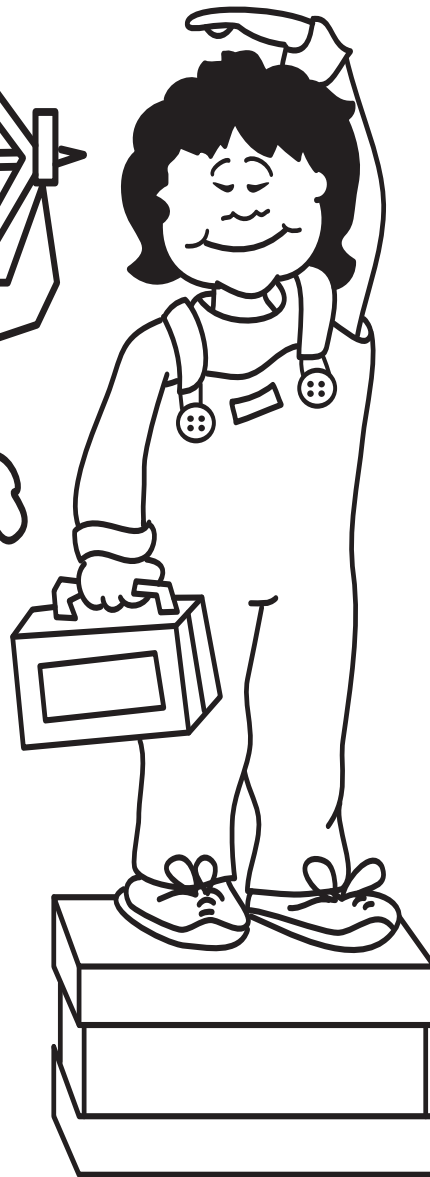
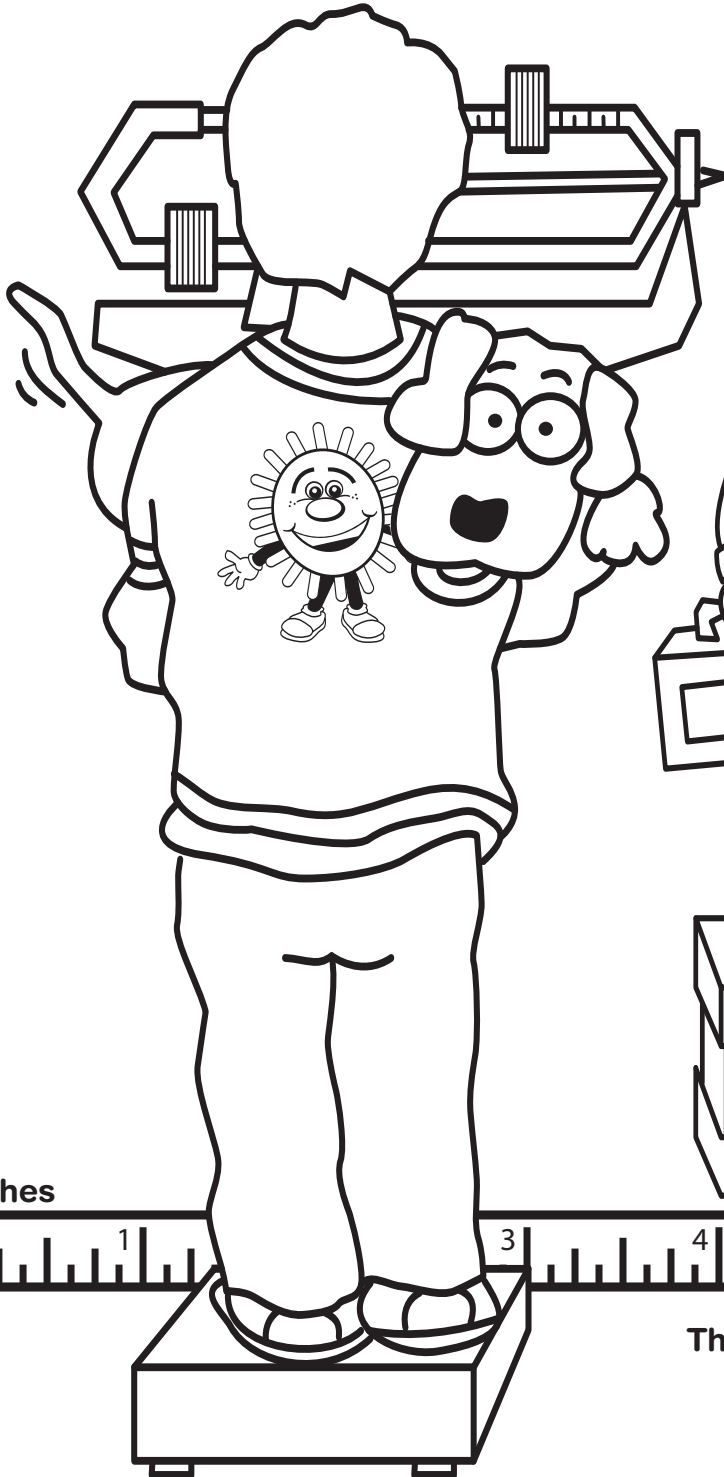
Mis ojos son _____ .

My hair is _____ .

Mi cabello es _____ .

I am _____ feet and _____ inches tall.

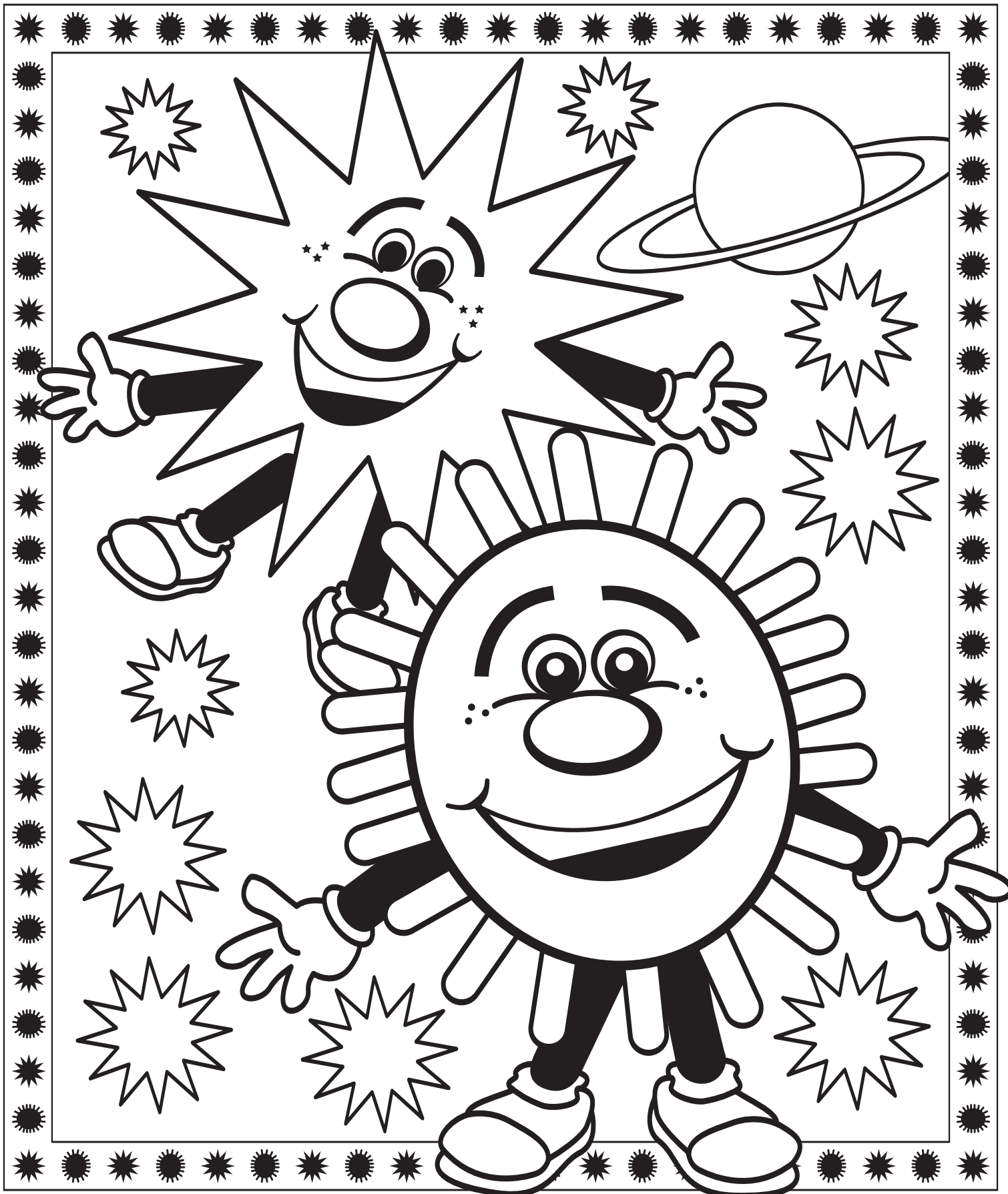
Mi estatura es _____ .



inches



There is no one else like me!
¡No hay nadie como yo!



Sunny Sun loves hugs and so does Super Star!
¡A Solecito y a Estrellita les encantan los abrazos!



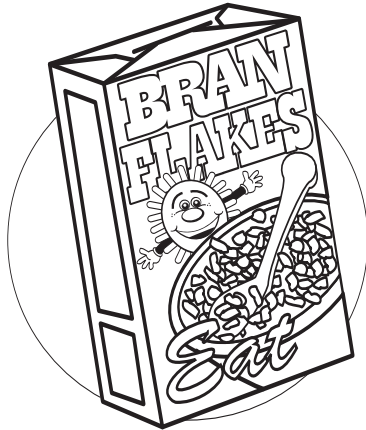
I really like playing

with my friends!

¡Me encanta jugar a

con mis amigos!

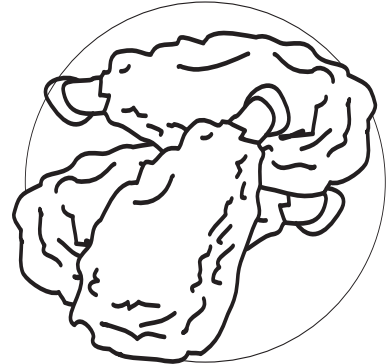
Having friends is great!
¡Es maravilloso tener amigos!



Bran Flakes
Cereal de salvado



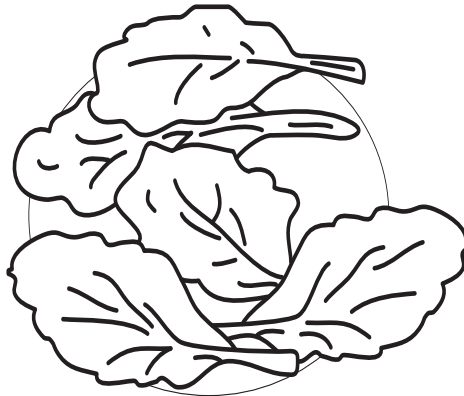
Tuna Fish
Atún



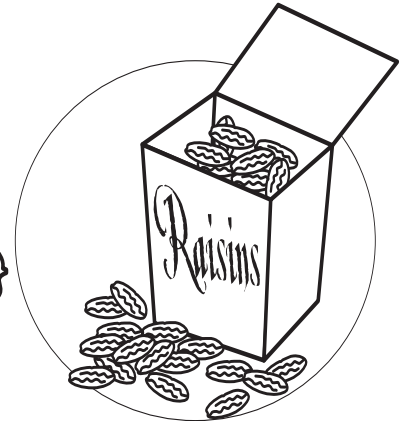
Chicken
Pollo



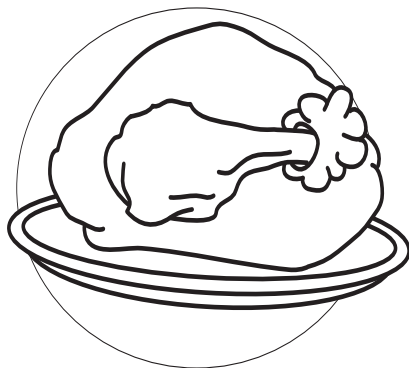
Lentils and Beans
Lerntejas y frijoles



Spinach
Espinaca



Raisins
Uvas pasas



Turkey
Pavo



Peaches and Pears
Duraznos y peras



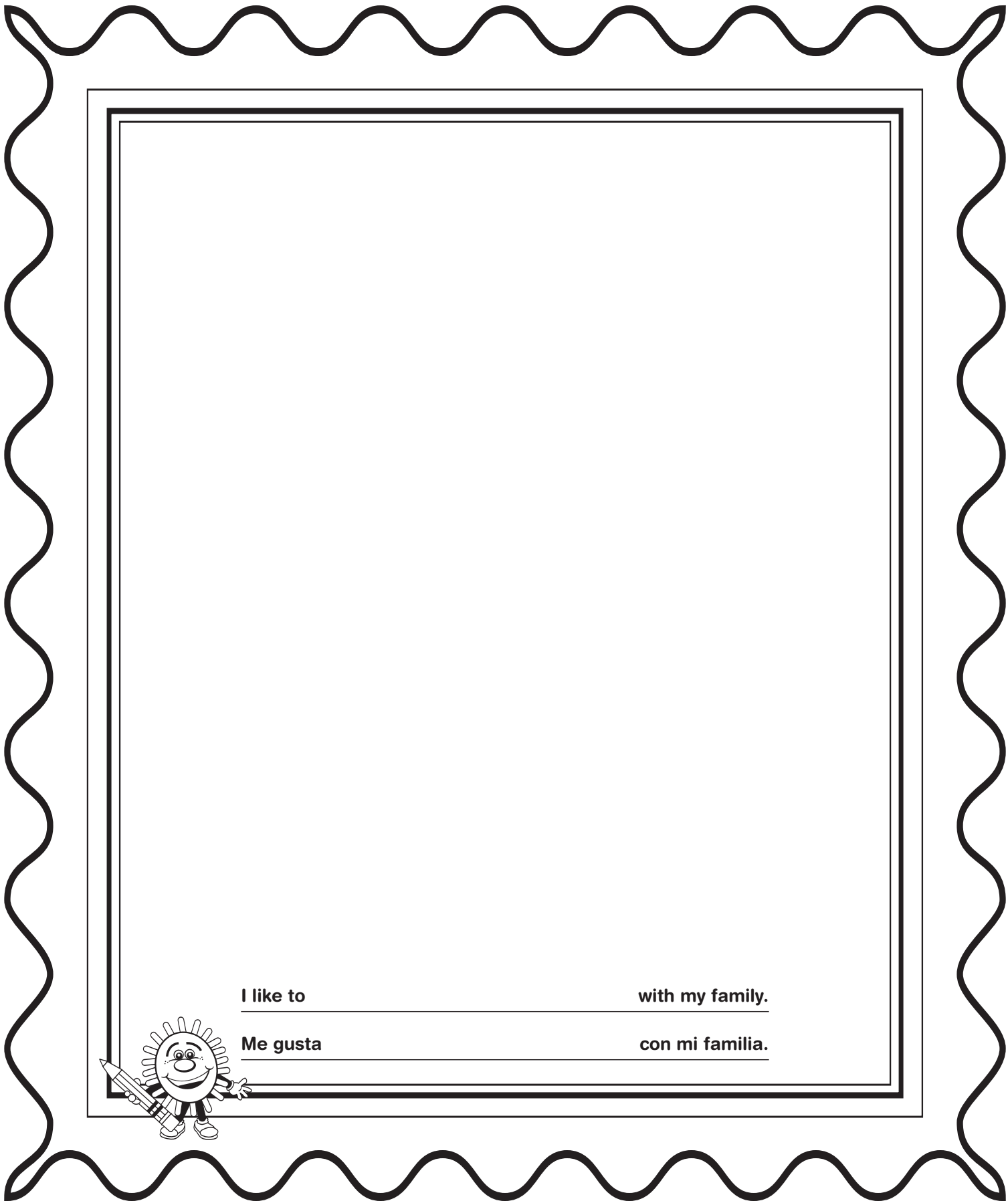
Broccoli
Brócoli

Sunny needs iron to grow just like you.

These foods all have iron—circle which ones you like to eat!

Solecito necesita hierro para crecer como tú.

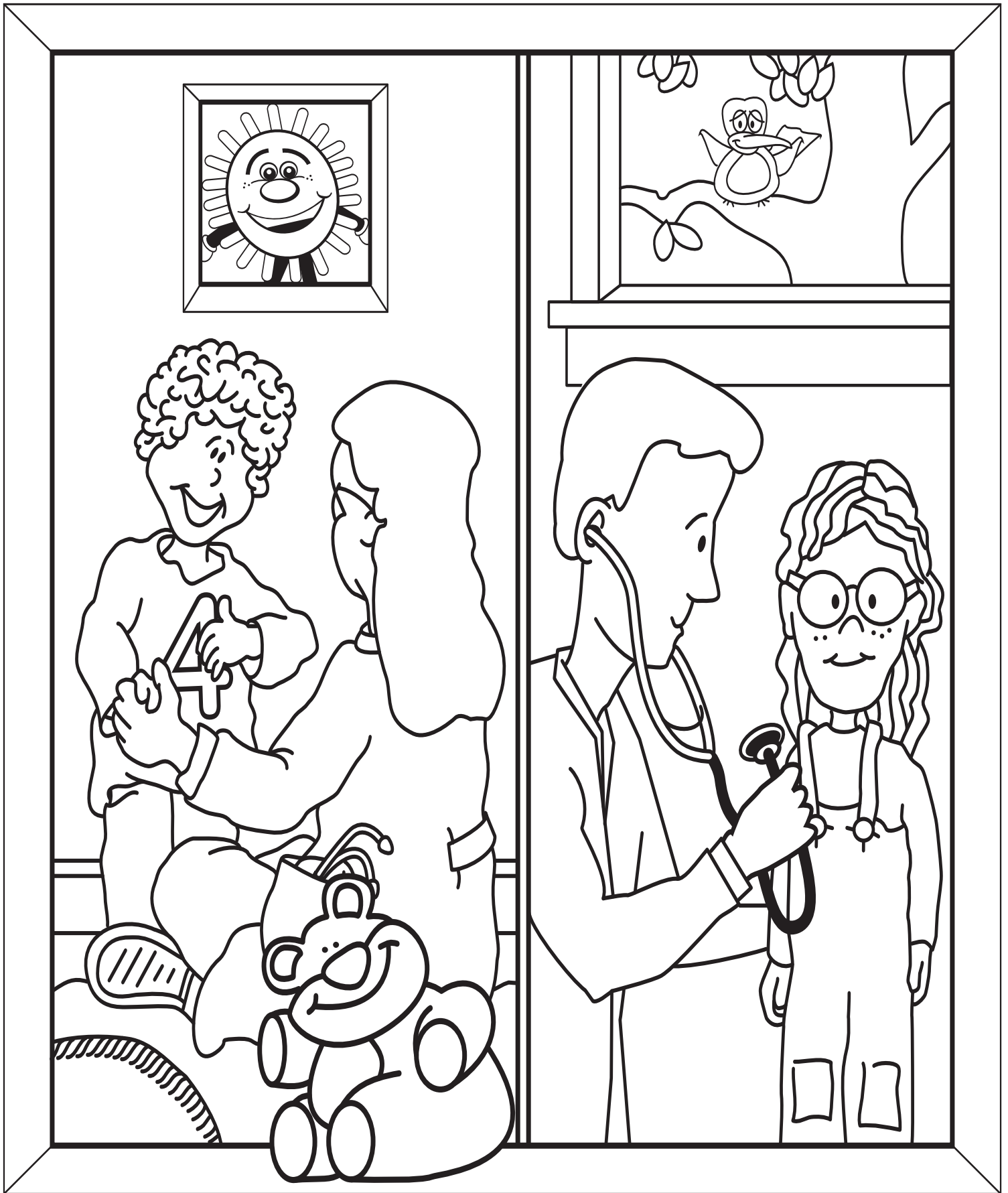
Todos estos alimentos contienen hierro. ¡Rodea con un círculo los que te gustan a ti!



I like to _____ with my family.

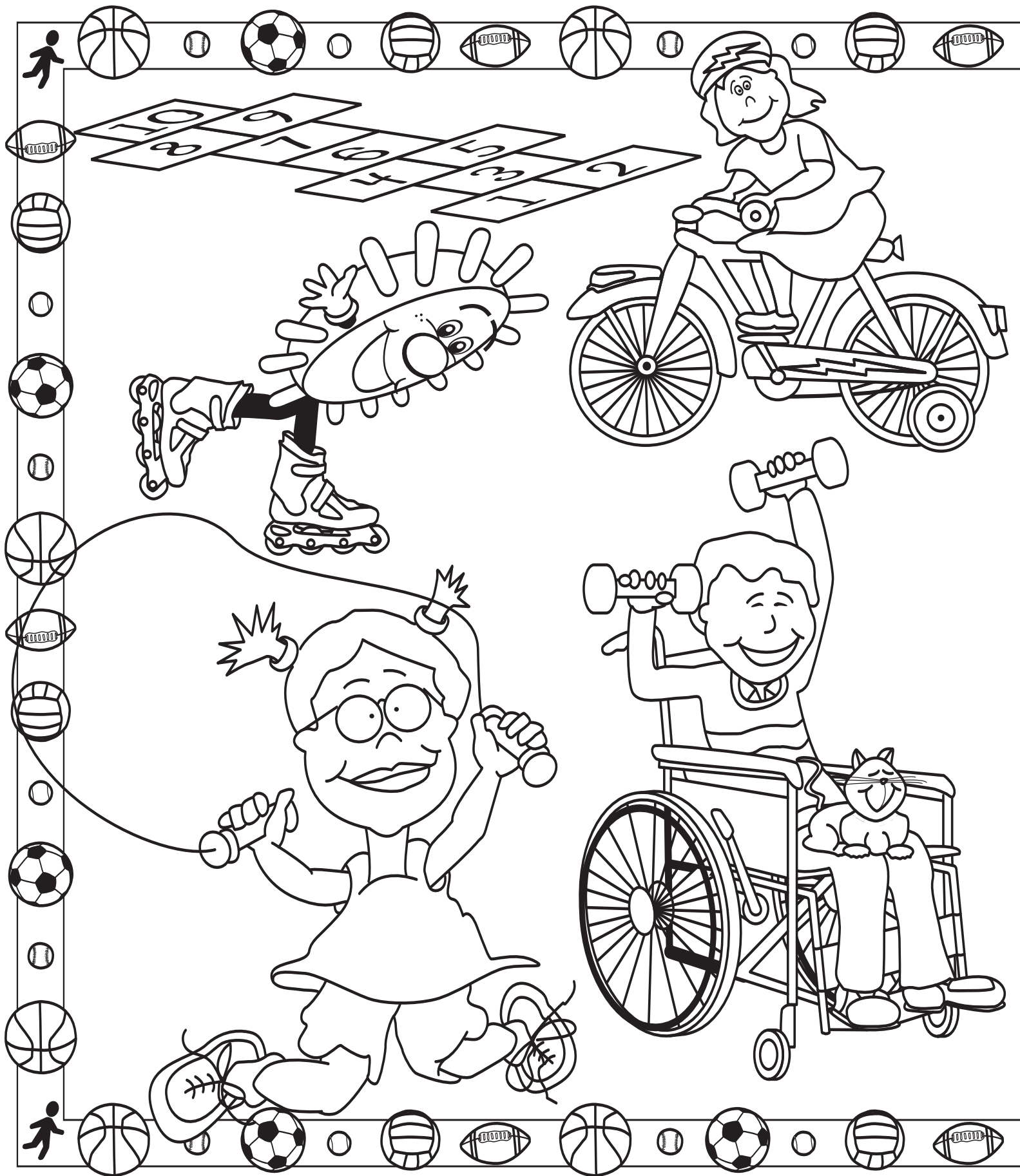
Me gusta _____ con mi familia.

**Draw a picture of what you like to do best with your family.
Haz un dibujo de lo que más te gusta hacer con tu familia.**

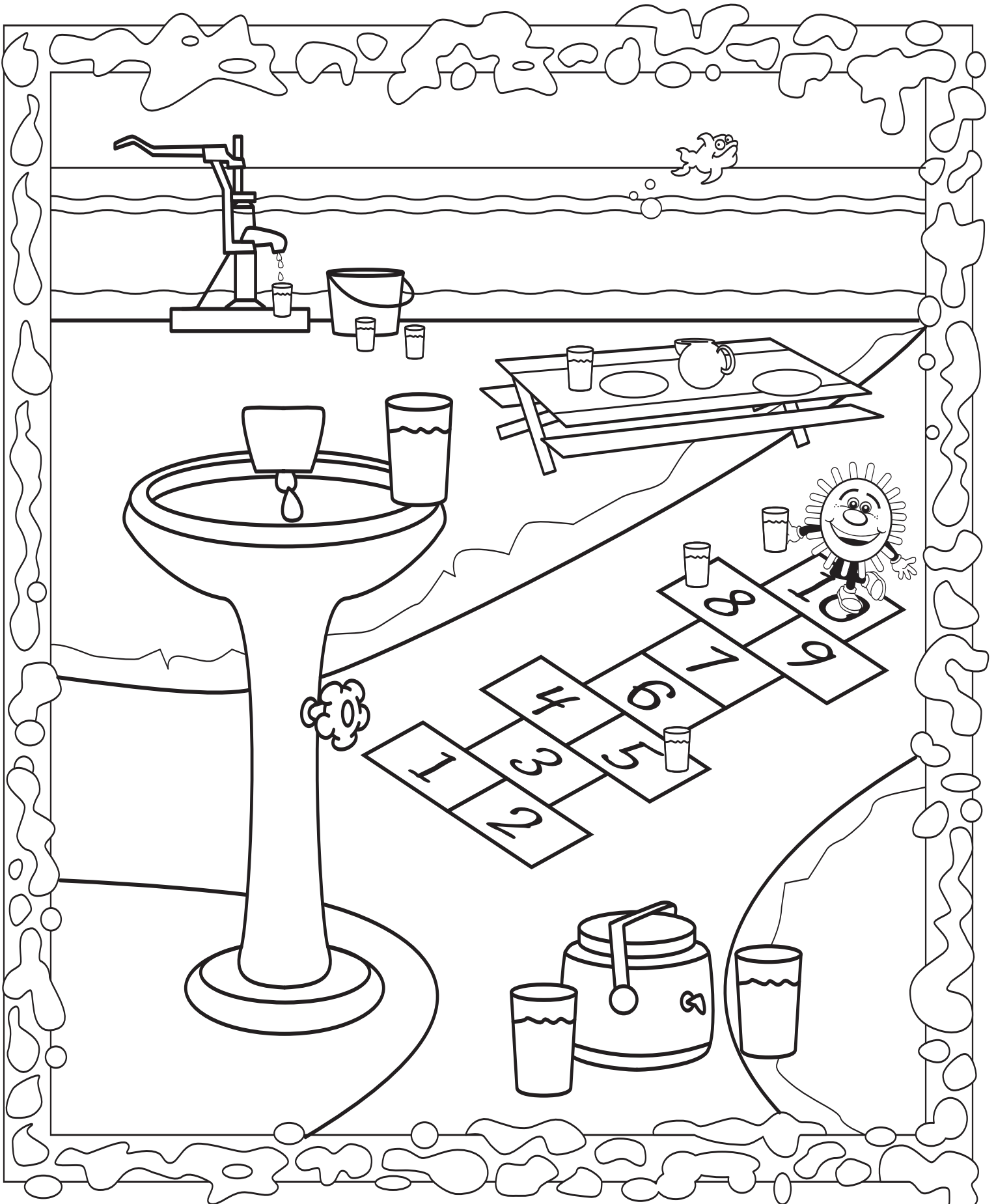


You matter! Remember to ask your doctor any questions you might have.
¡Tú importas! Recuerda hacerle al doctor cualquier pregunta que tengas.

Sunny shines seeing you visit your doctor at least once a year.
Solecito brilla al ver que visitas al doctor por lo menos una vez al año.



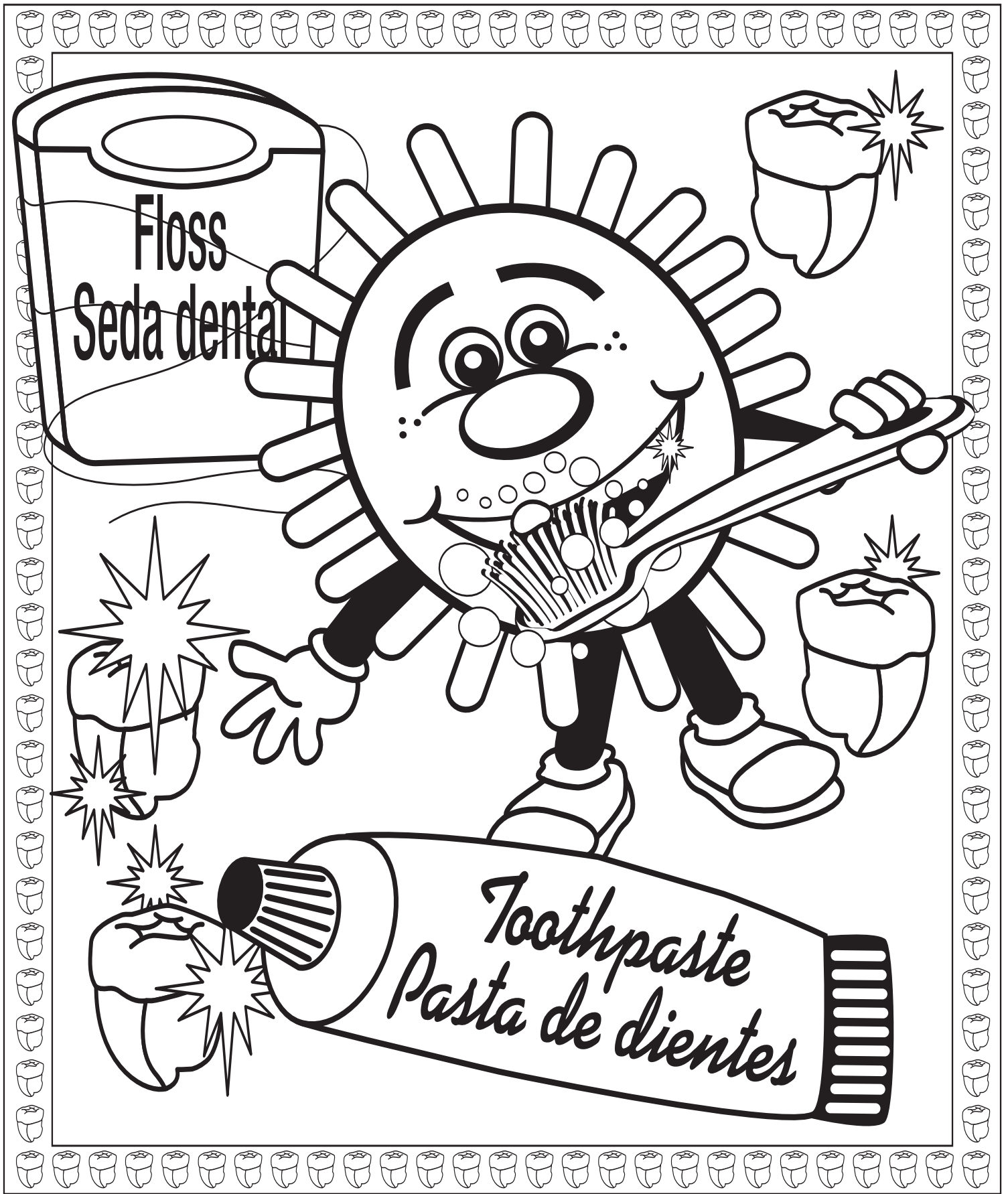
Sunny loves to be on the move.
A Solecito le encanta estar en movimiento.



Can you find all the glasses of water? Remember to limit soda and juice.

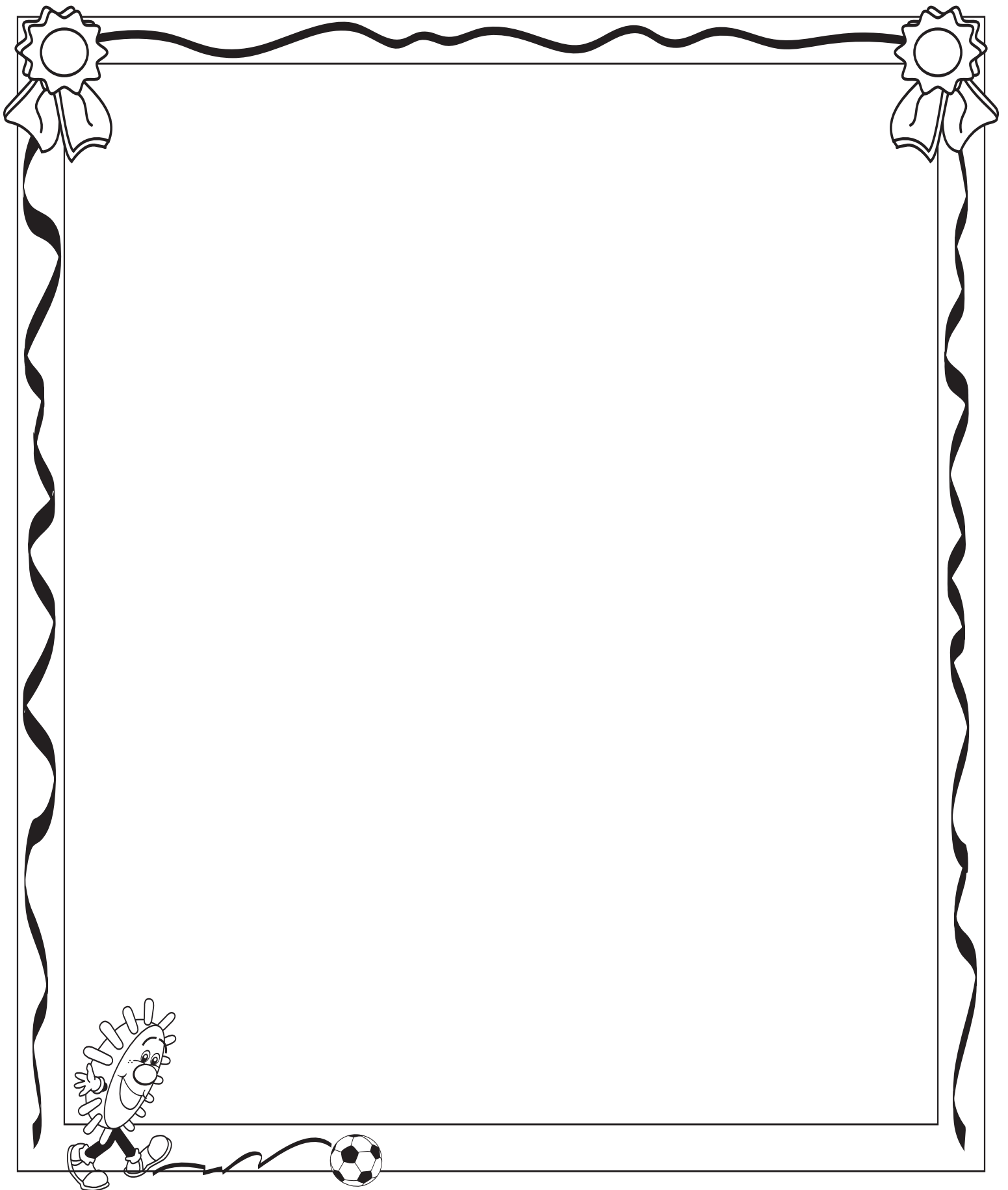
Busca todos los vasos de agua que hay en el dibujo.

Recuerda limitar la cantidad de refrescos y jugos que tomes.



Sunny's teeth sparkle and shine. Remember to brush your teeth
twice a day after breakfast and before bed.

Los dientes de Solecito resplandecen de limpios. No olvides lavarte los
dientes dos veces al día: después del desayuno y antes de acostarte.



**I am so good at many things. Draw something you like to do that is really great.
Soy hábil para hacer muchas cosas. Dibuja algo que sepas hacer muy bien.**

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

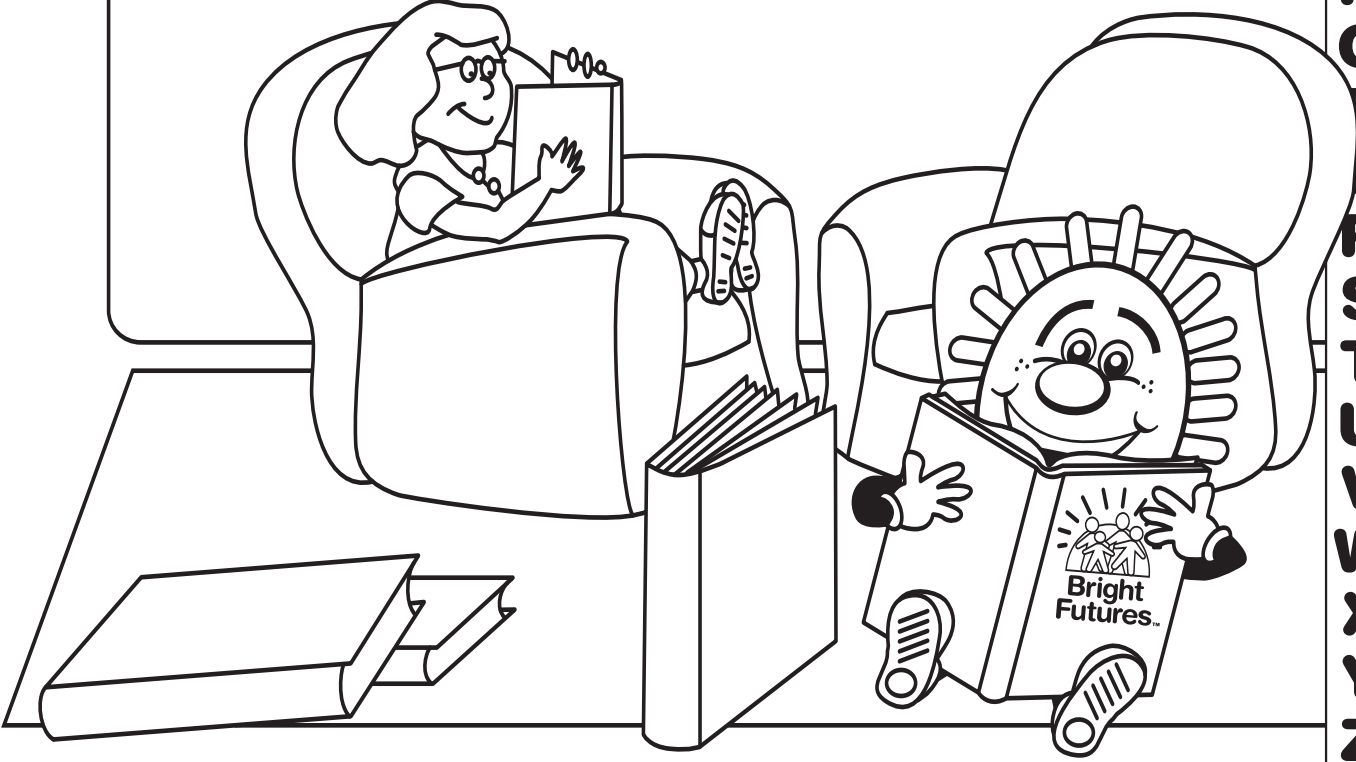
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

LIBRARY BIBLIOTECA



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



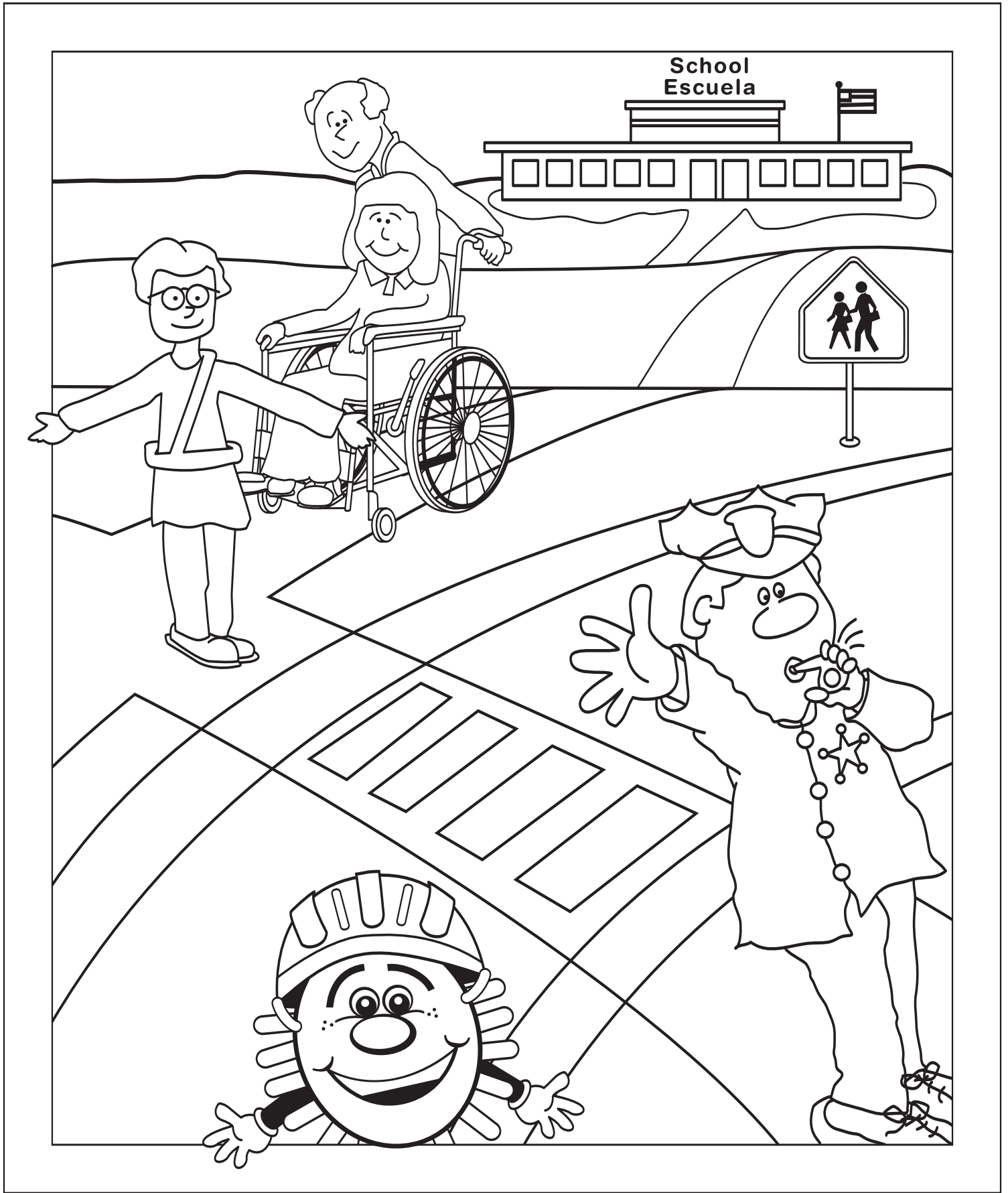
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Reading is fun.

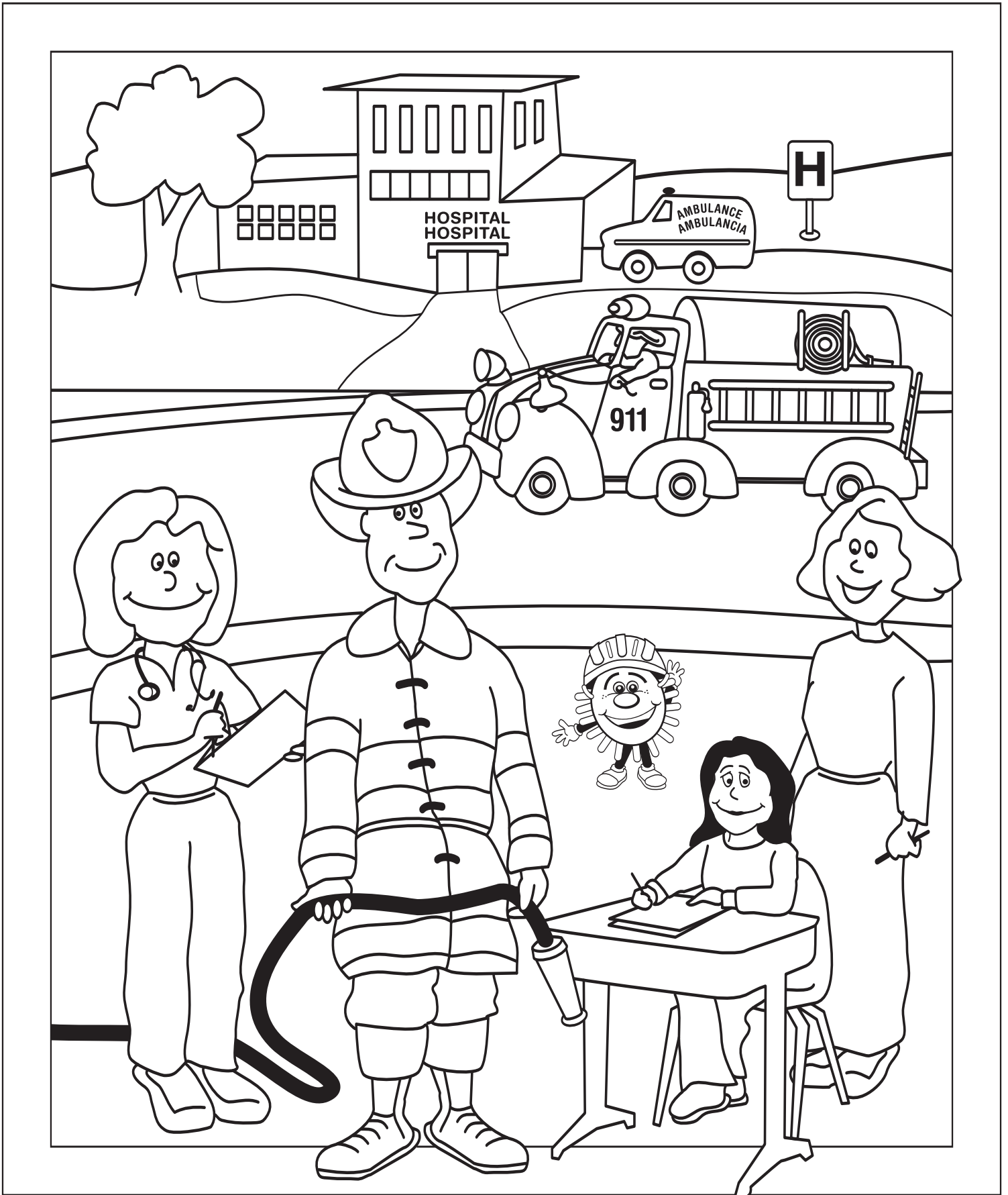
Help Sunny find the books. How many books are there?

Es divertido leer.

Ayuda a Solcito a encontrar los libros. ¿Cuántos libros hay?

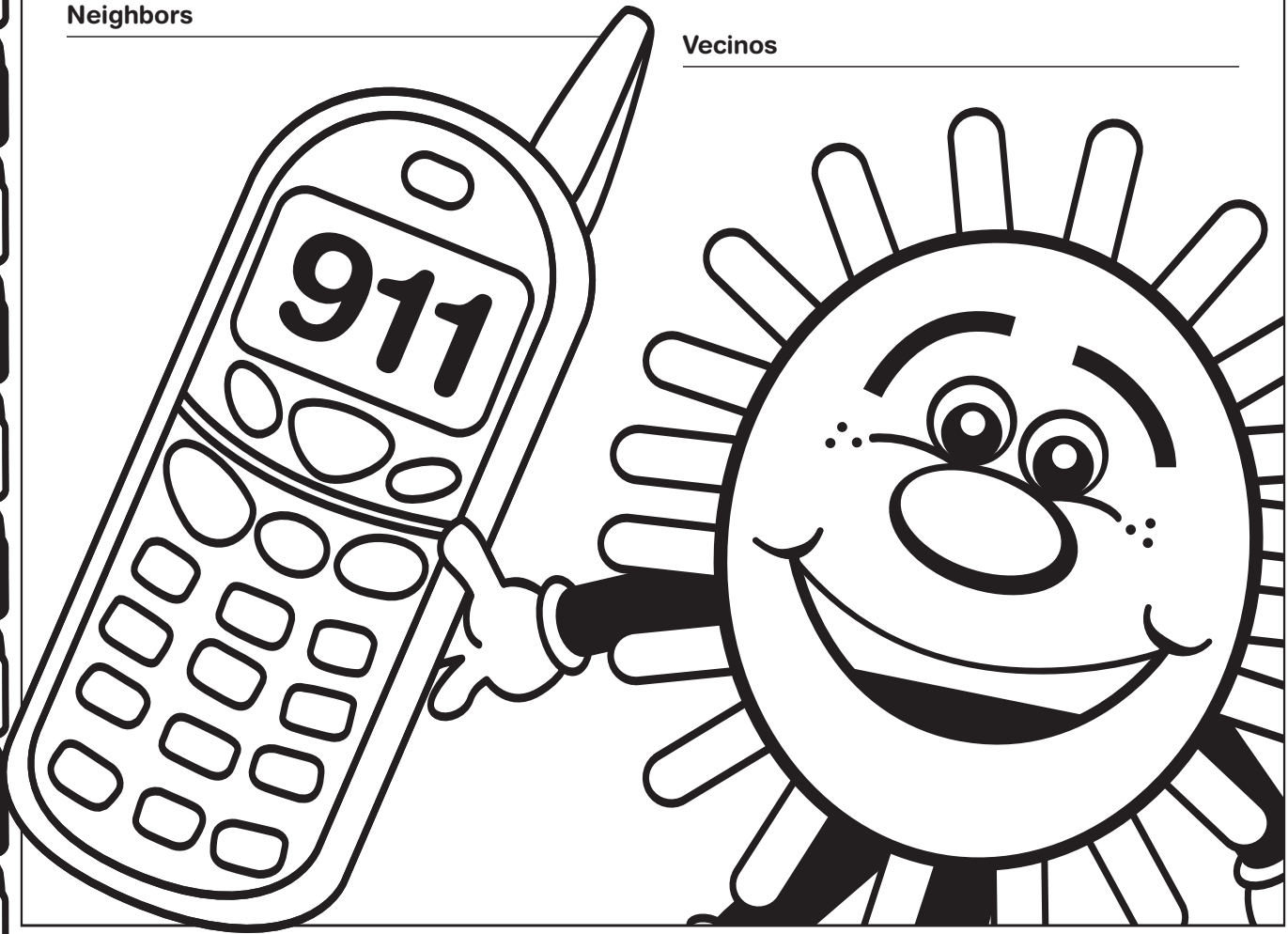


**It is important to stay safe.
Tu seguridad es importante.**



**All of these people and things can help you stay safe.
Talk about staying safe with your family.
Todas estas personas y cosas protegen tu seguridad.
Habla con tu familia sobre las medidas de seguridad.**

My phone number	Mi número telefónico es
My address	Mi dirección es
Police	Policía
Fire	Bomberos
Poison Control	Control de envenenamiento
Doctor	Doctor
Dentist	Dentista
Neighbors	Vecinos



Do you know what to do in an emergency?

Talk about what to do with your family. Fill out this form and put it by your telephone.

¿Sabes qué hacer en caso de emergencia?

Habla de esto con tu familia. Llena esta página y ponla cerca del teléfono.

Bright Futures

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

Bright Futures

Todos los niños y adolescentes merecen estar sanos, ser felices, tener confianza en sí mismos, tener una familia que los apoye y amigos que los aprecien, y tener confianza de que pueden triunfar en la vida.

La misión de Bright Futures es mejorar la salud, la educación y el bienestar de niños, adolescentes, familias y comunidades. El propósito del proyecto Bright Futures es proveer herramientas y materiales educativos a las familias y los profesionales.



Bright Futures™

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

www.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™