



¿Recuerdas cómo eran tus épocas de receso escolar, qué tanto control tenías de tus actos y emociones? Tus hijos, en especial los adolescentes, más que un padre “policía” necesitan un amigo que los guíe y entienda.

En vacaciones habla de sexualidad con tus hijos

Ser “el padre 10 puntos” que tus hijos están esperando en esta temporada de fin y principio de año, es tan sencillo como darte la oportunidad de conocerlos:

- ¿Qué es eso que tanto les agrada de su círculo de amigos?
- ¿Qué los enamora de esa persona que empieza a ganarse su corazón?
- ¿Por qué prefieren unas marcas de ropa, algunos ritmos musicales o deportes...frente a otros?
- ¿Cuáles son los aspectos de la familia que más admiran y cuáles les desagradan?

Dentro de esos temas infaltables que se deben tocar en estas vacaciones, se encuentra el proyecto de vida, qué sueñan e incluso qué tienen planeado para los próximos cinco o más años.

Además, qué acciones del hoy pueden truncar esos planes, por ejemplo, un manejo no planeado de la sexualidad que desencadene en embarazos poco deseados, o el contagio de una infección de transmisión sexual.

Así, en el momento en que tus hijos te digan ¿me dejas ir con mi novio (a) a la finca?, tendrás la respuesta más acertada.

¡Qué alivio! tener más tiempo para mi familia en vacaciones

Desde www.epssura.com, las 24 horas, los 7 días de la semana puedo:

- Solicitar y cancelar mis citas médicas.
- Renovar las fórmulas de medicamentos.
- Transcribir las incapacidades.
- Tramitar autorizaciones de salud POS.

...¡Y mucho más!

Descúbrelo por ti mismo en

www.epssura.com



Un hogar seguro en vacaciones

En medio de abrazos, luces y sonrisas, EPS SURA te invita a incluir en esta temporada de fin de año, los ingredientes básicos para la protección y el cuidado de la familia, en especial de los niños que por esos días sacan su mejor faceta de “exploradores”.

Habitación

- Ver televisión por un rato está bien. Invéntate actividades físicas y deportivas para que en familia se diviertan el resto del día.
- Inscríbete a www.cuidatequeyotecuidare.com para que conozcas la agenda de actividades culturales y recreativas de las ciudades cercanas a tu sitio de residencia.
- El mejor lugar para ubicar los juguetes, lejos del alcance de los más pequeños, así les evitarás la tentación de subirse a escaleras, bancos y similares.

Comedor

- Que la mitad de tus platos esté compuesta por frutas y verduras. Ricos en colores y sabores.
- Recuerda que la mesa debe estar libre de saleros, azucareras y salsas.

Taxi

Si vas a tomar licor, abstente de conducir, gana en seguridad y usa el transporte público.

Balcón

- Mantén con llave las puertas de balcones, terrazas y escaleras.
- Los niños solo deben permanecer en balcones y terrazas acompañados por adultos responsables. **¡Ten mayor cuidado con las personas que hayan consumido licor!**

Recuerda: en tu hogar cero quemados en esta Navidad. ¡Que lo único que exploten sean sonrisas de felicidad!

Si tienes planeado comprar o regalar mascotas, ten presente que requieren:

- Mínimo 1 visita al año al veterinario.
- Elementos de aseo para animales.
- Comida para mascotas.
- Medicina para animales.
- Caminatas periódicas por fuera de casa.
- Lavado de dientes, mínimo 1 vez cada 3 días.

Piscina

- Ten presente que el horario ideal para tomar el sol es antes de las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde, máximo 20 minutos.
- Elige para los tuyos un bloqueador solar con factor de protección superior a 30. Aplícalo media hora antes de salir al sol y renuévalo periódicamente.
- Nombra un salvavidas elegido para los paseos a piscinas, charcos, ríos y mares.

Sala

- Asegúrate de que todos los tomacorrientes tengan sistemas de protección.
- Las luces de navidad deben estar alejadas de cortinas, tapetes y elementos de madera.

Cocina

- Cuchillos, tijeras, fósforos, medicamentos y elementos de aseo siempre deben estar en cajones bajo llave o lugares de difícil acceso para tus pequeños.
- Ubica los mangos de las ollas y sartenes en dirección hacia la pared, nunca hacia afuera.

Derechos y deberes

Uno de tus deberes es cuidar tu salud y la de los demás

Ser un buen ejemplo es el mejor camino.

Programa fiestas con cero licor • Cuando tomes que sea con moderación y entrega las llaves • Aleja a los tuyos del humo del cigarrillo • Protege a tu familia de la pólvora.



El árbol de los buenos deseos



Pista: que lo único que brille y explote en estas fiestas sea el rostro de la felicidad

Forma una frase de tres palabras con las letras que acompañan los adornos del árbol de Navidad. Cada palabra está compuesta por un color diferente.



Mascotódromo

Encierra en un círculo los elementos que necesitan tus mascotas para su bienestar.

Pista: las mascotas requieren productos y cuidados especiales.



El carril de la Navidad feliz

Señala el carril que contiene las palabras o acciones que te llevarán a disfrutar una mejor Navidad.

Pista: por tu bienestar y el de los tuyos, evita mezclar los ingredientes de los tres carriles incorrectos.



Gasolina	Carretera	Licor	Fiesta	Niños	Navidad	Alegría
Carro	Licor	Niños	Navidad	Árbol	Accidente	Fiesta
Carretera	Cena	Familia	Carro	Gasolina	Licor	Navidad
Fiesta	Cena	Navidad	Niños	Respeto	Familia	Alegría

SOLUCIONES
Juego No. 1: Navidad sin pólvora. **Juego No. 2:** cepillo, casa, cama, detergente para animales, vacunas, comida para mascotas y amor. **Juego No. 3:** fiesta, cena, navidad, niños, respeto, familia, alegría.