



November 18, 2021

#powerofrural

National Rural Health Day

*Celebrating the Power of Rural!*



TM

IT'S NOT JUST A DAY, IT'S A MOVEMENT.

# Libro Para Colorear

¡Celebrando el Día Nacional de la Salud Rural!

**Este libro para colorear pertenece a:**

---

---

---

El Día Nacional de la Salud Rural (NRHD, por sus siglas en inglés) es un día para que tanto niños como adultos celebren a los médicos, enfermeras y todas las personas de su comunidad que trabajan y se ofrecen como voluntarios para mantenerlos sanos y seguros. En el Día Nacional de la Salud Rural, dibuje y coloree imágenes de su médico o enfermera, haga una tarjeta para compartir con el hospital de su comunidad, pídale a su maestro/a que lea una historia sobre cómo mantenerse sano, invente una canción o escriba un poema sobre cómo puede celebrar el Poder de lo Rural el 18 de Noviembre del 2021. No tiene que esperar hasta NRHD para celebrar. Puede mostrarle a alguien lo importante que es la salud rural para usted celebrando todo el año. Además, siga tomando decisiones saludables todos los días comiendo sano, haciendo ejercicio, y visitando a su médico para chequeos regulares.

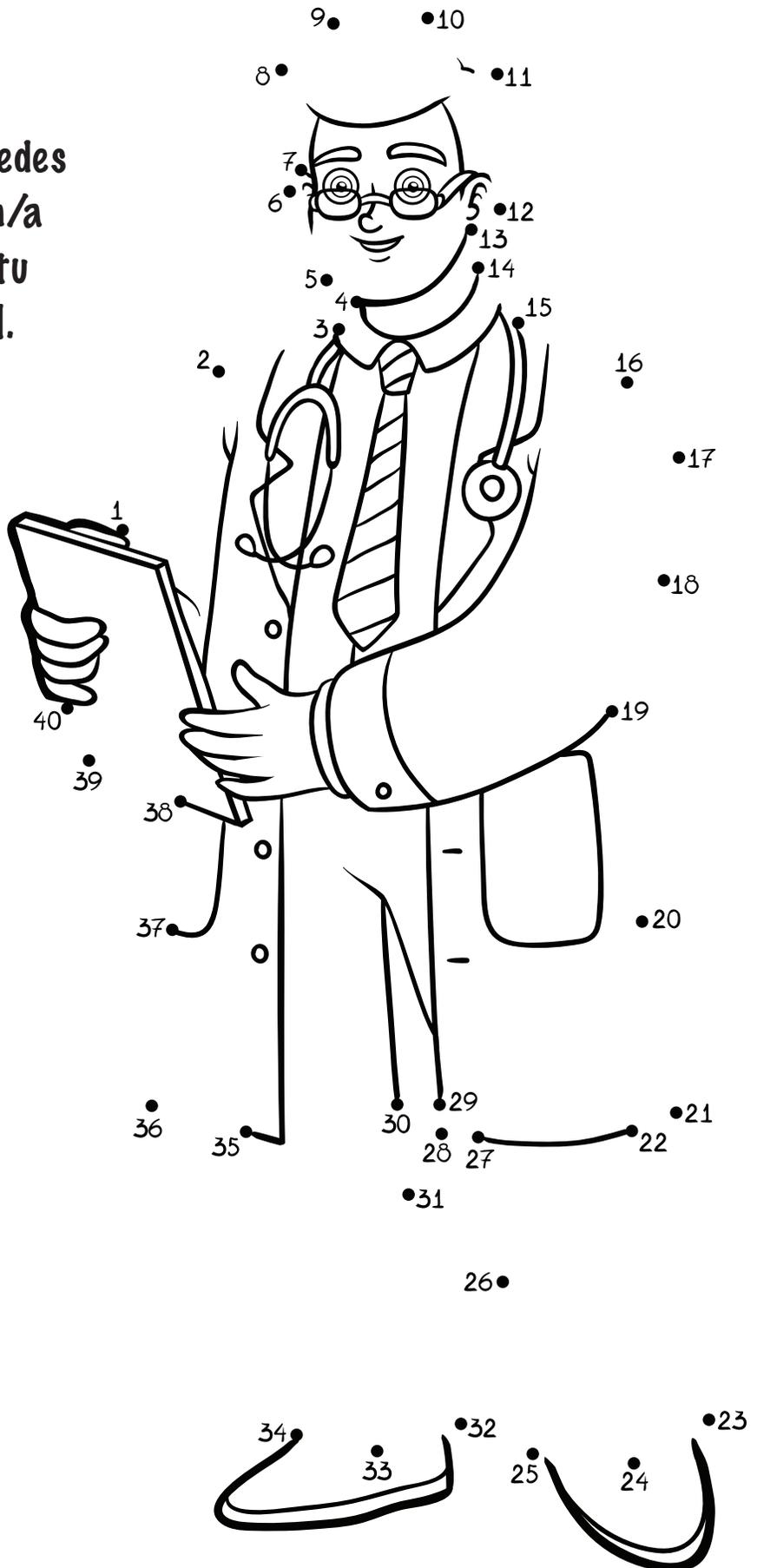
**Muchos de los deliciosos alimentos que comemos  
proviene(n) de hermosas áreas rurales.**

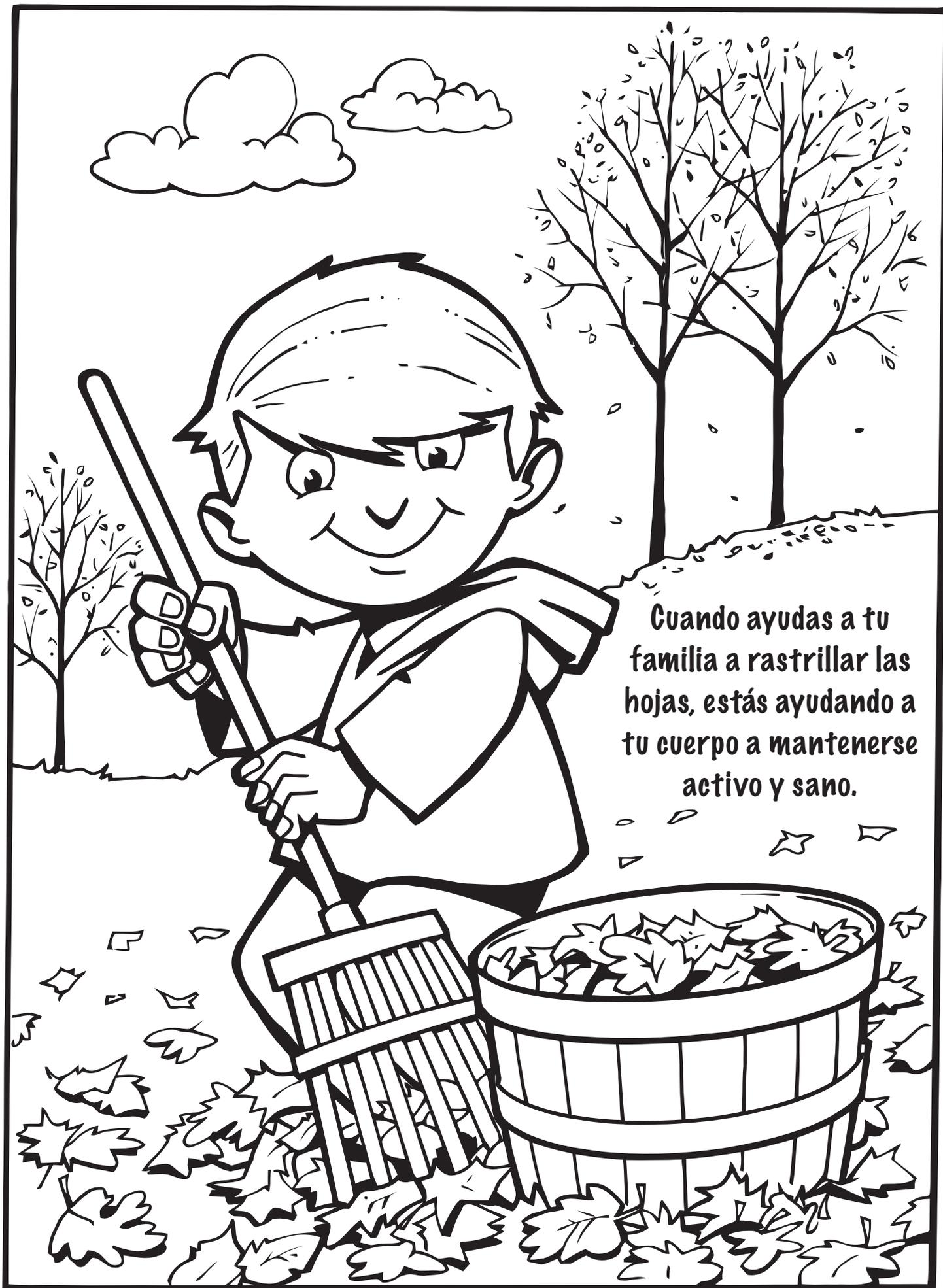


!Vamos a jugar juntos!



Quando crezcas, puedes ser un médico o un/a enfermero/a en tu comunidad rural.

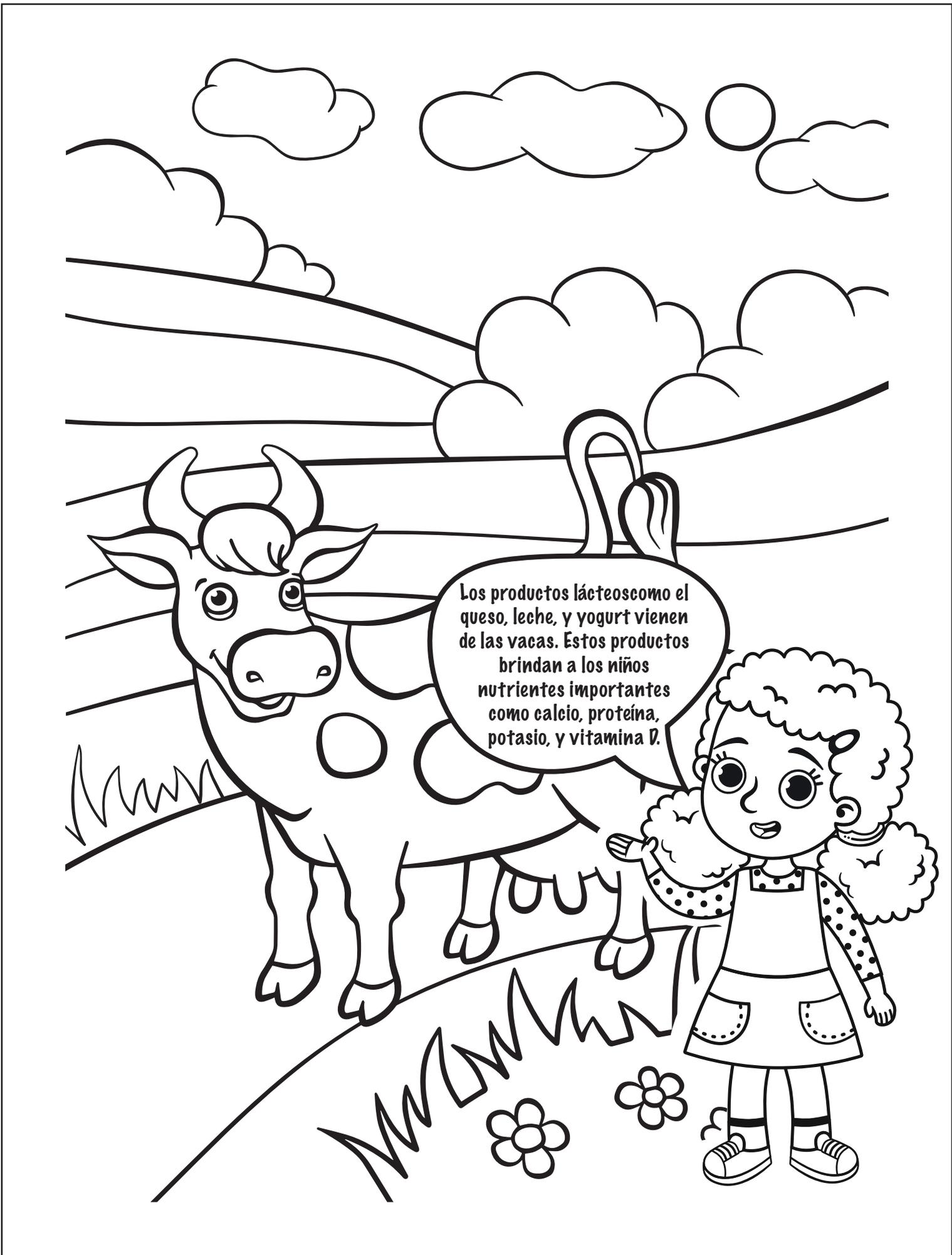




**Cuando ayudas a tu familia a rastrillar las hojas, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse activo y sano.**

Al lavarte las manos previenes la transmisión de gérmenes. Cuando laves tus manos, canta la canción Cumpleaños Feliz, porque ese es el tiempo que toma para que tus manos queden limpias.

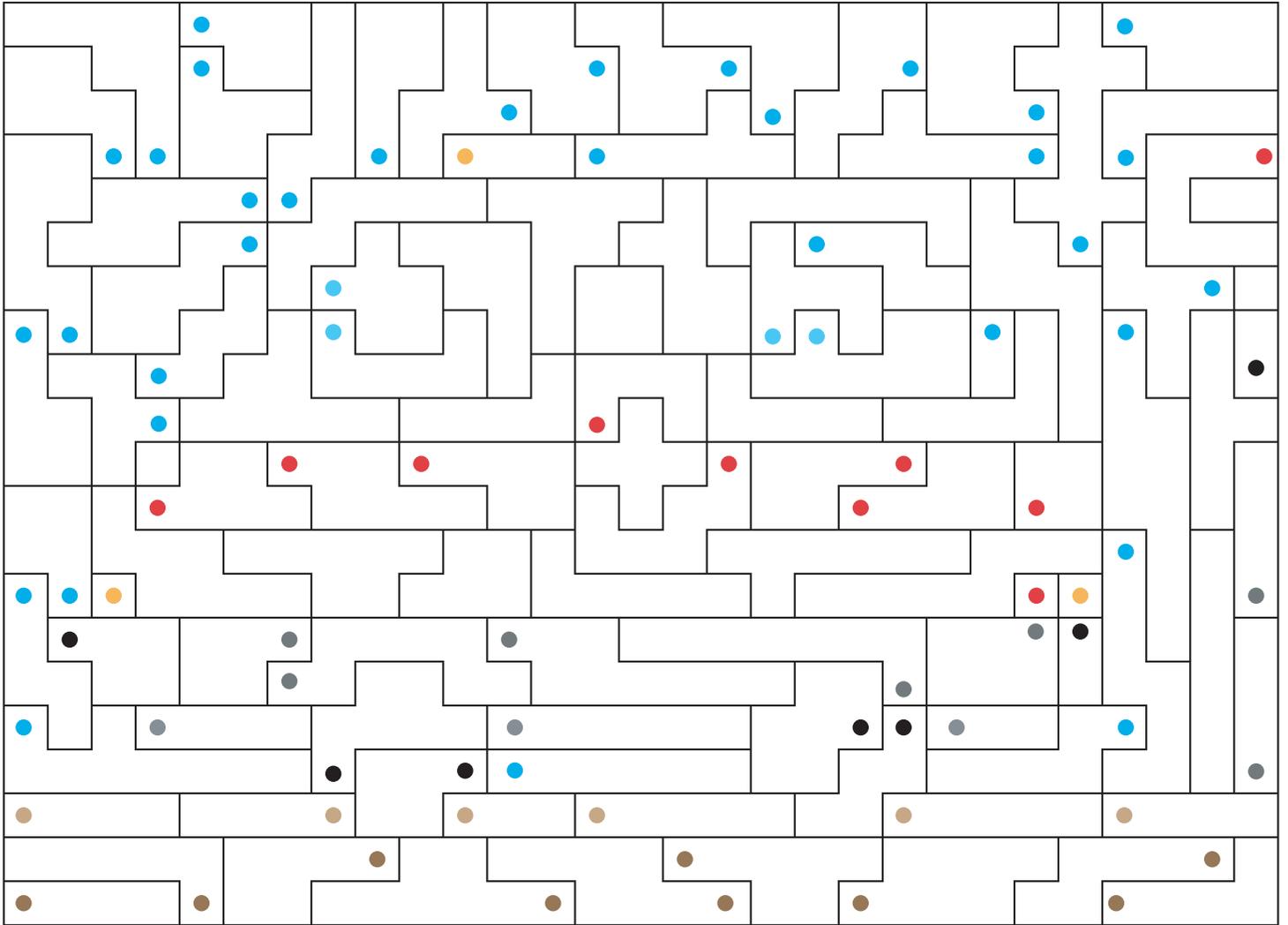
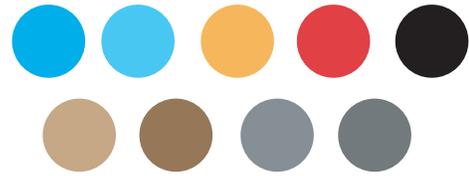




Los productos lácteos como el queso, leche, y yogurt vienen de las vacas. Estos productos brindan a los niños nutrientes importantes como calcio, proteína, potasio, y vitamina D.

**¡Cepilla tus dientes y mantendrás una boca sana y una sonrisa radiante!**





**Una ambulancia es un vehículo de emergencia usado para llevar gente muy enferma al hospital rápidamente. Uno escucha las sirenas y ve las luces de emergencia cuando pasan rápido por la calle.**





November 18, 2021 #powerofrural

**National Rural Health Day** ™

*Celebrating the Power of Rural!*

IT'S NOT JUST A DAY, IT'S A MOVEMENT.