

**Queridos Padres ,**

Jugar en el sol es divertido, pero mucho sol puede ser dañino. Practique la protección solar todos los días, en todos los lugares y todo el año.

**Página 2 – Prevenga la insolación.** Los niños pueden tener insolación muy rápida y seria incluso en los días nublados. Una sola insolación muy seria en la niñez puede incrementar altamente la posibilidad de que su niño tenga cáncer de la piel cuando crezca. Use crema antisolar en la piel expuesta al sol incluyendo las orejas y la piel de la cabeza no cubierta por el sombrero. Siga las instrucciones de administración de la crema antisolar en cuanto a las reaplicaciones.

**Página 3 – Use un sombrero.** Los sombreros anchos ayudan a proteger la cara, las orejas y el cuello de su niño del sol. Ropa cómoda como pantalones y camisas con mangas también ayuda a prevenir la insolación.

**Página 4 – Proteja sus ojos.** La sobre exposición a los rayos UV del sol pueden dañar los ojos de su niño. Los niños deben usar lentes que dicen tener un “99%-100% de protección contra los rayos UV del sol.” Enseñe a su niño a que NUNCA debe mirar directamente al sol!!

**Página 5 – ¡Sea Fresco!** Mucho calor y sol puede ser peligroso, especialmente para los niños. Los niños deben jugar a la sombra durante las horas más calientes del día (10:00 a.m. – 4:00 p.m.) *Nunca* deje a un niño en un carro estacionado cuando está haciendo calor. ¡Ni siquiera por unos minutos!

**Página 6 – ¡Las cosas se calientan!** El sol puede calentar los toboganes, los carros, las hebillas de los cinturones de seguridad, las asientos de los carros y muchos otros objetos. Estos objetos pueden causar serias quemaduras. Siempre revise estos objetos antes de que la piel de su niño los toque. Si usted los siente tibios su niño los sentirá CALIENTE.

**Página 7 – ¡Beba agua!** Los niños pierden líquidos cuando van al baño o sudan. Si un niño pierde mucho líquido se puede deshidratar, lo cual es muy peligroso. De a su niño suficiente agua para tomar, especialmente cuando hay mucho calor o cuando están jugando en el patio.



# Seguridad en el sol



Proporcionado por Healthy Childcare Consultants, Inc.  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)



Derecho de autor. 2005 Healthy Childcare Consultants, Inc.

[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)



# Previniedo la Insolación



Use mucha crema antisolar  
de SPF 30 o más.

# !Beba agua!



Beba suficiente agua,  
especialmente cuando está  
caliente y está jugando  
en el patio.

**!Las cosas se calientan!**



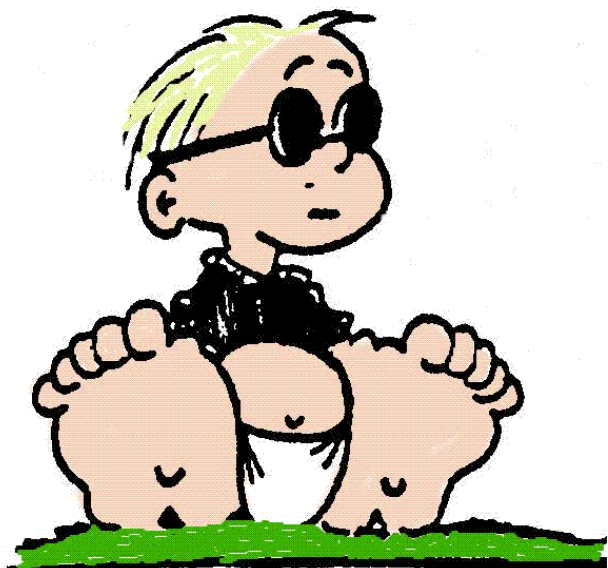
**!Los toboganes del patio de recreo se pueden poner muy calientes con el sol!**

**Use un sombrero...**



**... para protegerse la cara, las orejas y el cuello.**

**!Protéjase los  
ojos!**



**!Use lentes de moda!**

**!Sea fresco!**



**Manténgase en la sombra  
durante las horas más  
calientes del día.**