

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 cáncer de la piel años después. Use crema anti solar en la piel expuesta al sol incluyendo las orejas y la piel de la cabeza no cubierta por el sombrero. Reaplique la crema anti solar cada 2 horas. Siga las instrucciones de administración.

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 - ¡Manténgase 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 - ¡Los objetos se calientan! El sol puede calentar los toboganes, 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.

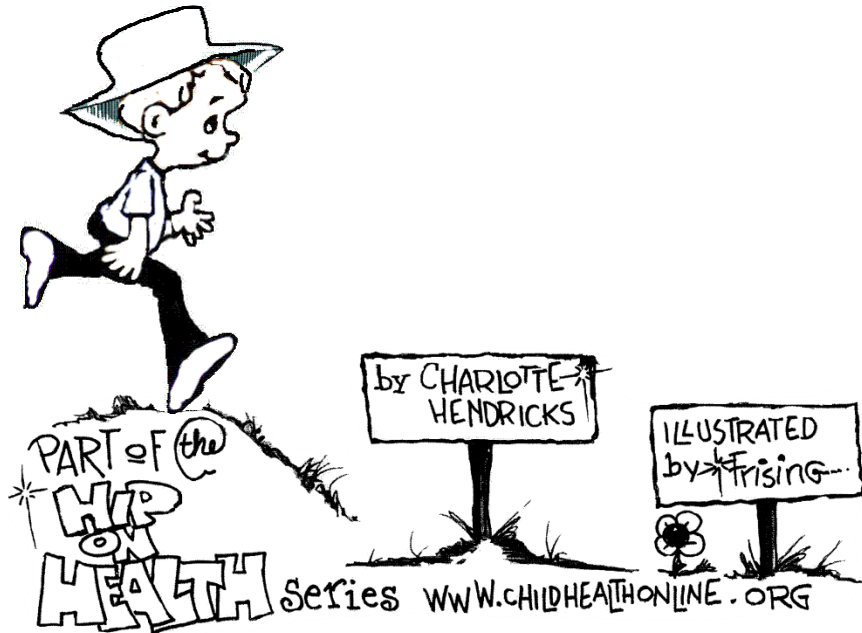
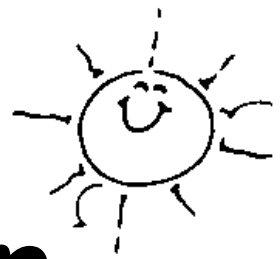
Página 7 - ¡Beba agua! Los niños pierden líquidos cuando orinan (van al baño) o sudan. Si un niño pierde mucho liquido se puede deshidratar, lo cual es muy peligroso. De a su niño suficiente agua para tomar, especialmente cuando hay mucho calor o cuando están jugando en el patio.

Traducido por Anarella Cellitti
Healthy Childcare Consultants, Inc.
www.childhealthonline.org

Derecho de autor. 2005, 2013 Healthy Childcare Consultants, Inc.



Diversión Segura en el Sol



www.childhealthonline.org

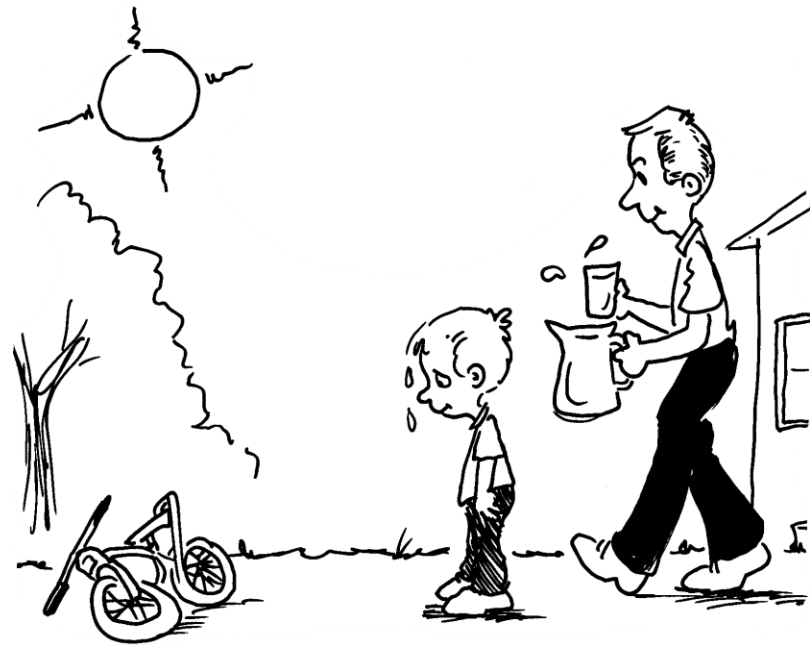
CHPR
CHILD HEALTH INFORMATION
and PREVENTION RESOURCES

Previniedo la Insolación



Use mucha crema anti solar
de SPF 30 o más.

!Beba agua!



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

!Los objetos se calientan!



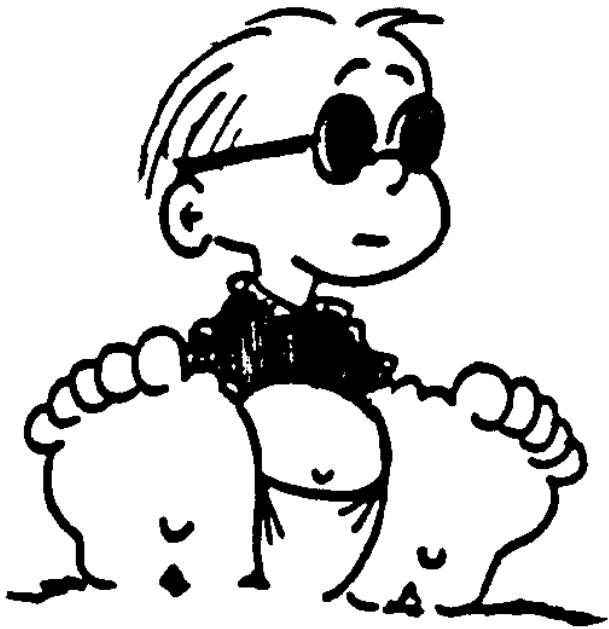
!Los toboganes del patio de recreo se pueden poner muy calientes con el sol!

Use un sombrero...



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

**!Protéjase los
ojos!**



!Use lentes de moda!

**!Manténgase
fresco!**



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