Libro de actividades

¡MISIÓN SUNWISE:

Cómo te proteges del sol!

Acerca del Programa SunWise:

La Agencia Federal de Protección Ambiental (EPA – U.S. Environmental Protection Agency) creó el Programa SunWise para fomentar el cuidado de la piel y la protección del sol desde temprana edad. Éste es un programa nacional de educación de la salud y del medio ambiente sin costo alguno dirigido a los niños pequeños. El programa utiliza iniciativas educativas en los salones de clase, las escuelas y las comunidades, para enseñarles tanto a los niños como a las personas encargadas de su cuidado, como protegerse de la radiación de los rayos ultravioleta al exponerse demasiado al sol.

El programa se diseñó para estudiantes de kínder a octavo grado. Cualquier escuela de este tipo puede participar en el programa SunWise, ya sea con una clase, varias clases o todas las escuelas en general e inclusive los distritos escolares.

Las escuelas participantes que se unan al programa de la EPA, tendrán la oportunidad de usar diversos materiales educativos, que les indicarán como enseñarles a sus estudiantes a protegerse del sol y a cuidarse la piel; estos materiales son:

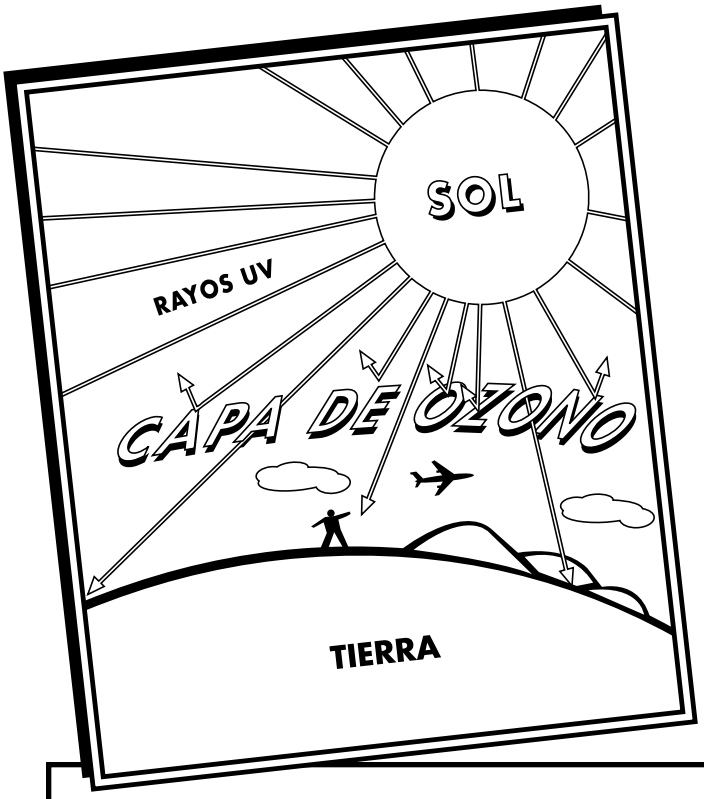
- La Guía de Actividades SunWise—contiene una gran variedad de lecciones extra curriculares, actividades para la clase e información adicional para los niños de kinder a octavo grado.

- La página Internet de aprendizaje SunWise (**www.epa.gov/sunwise**)—es un medio de aprendizaje interactivo con recursos y actividades educativas.

- Materiales adicionales, rompecabezas, carteles y actividades, tales como la "Misión SunWise" que tiene el libro para colorear y el libro de cuentos.

Visite la página Web **www.epa.gov/sunwise** e inscríbase hoy mismo para que reciba gratuitamente su "Guía de Actividades SunWise". Asegúrese de buscar la figura de la palabra "Join" (Únase) en la sección de "Educators" (Educadores).

¡El Club SunWise tiene una nueva misión secreta!



¿Puedes completar las letras que faltan?

S U ____

O Z ____ N E

E ____ R ____ H

R ____ Y S

Llena BLANCOS:

El Sol es una _____.

Los rayos ultravioleta están afuera aunque el día esté _____.

Los rayos ultravioleta te lastiman los _____.

Si te asoleas mucho te puedes _____.

PON LAS LETRAS EN ORDEN Y LEE UN MENSAJE IMPORTANTE:

___ _____ ___ _____ _____

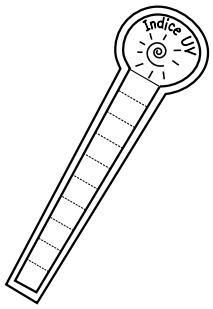
A L A P C A E D Z N O O O A D U A Y A

_____ _____ _____ _____

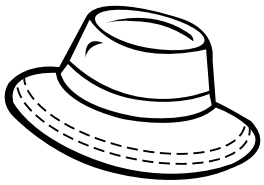
I R E M P D I S L O S O Y A R V L E A A U I O L T T R.

Busca las respuestas en la última página

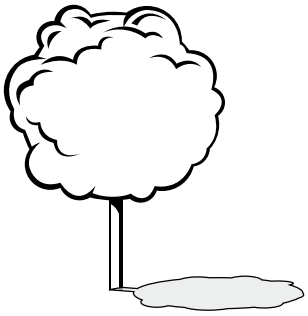
¿PODRÍAS ENCONTRAR LA FIGURA SUNWISE QUE CORRESPONDE A LAS INSTRUCCIONES DEL CLUB SUNWISE?



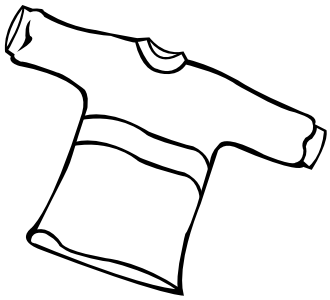
PONTE una _____
… para cubrirte la mayor parte del cuerpo.



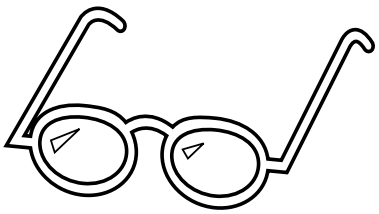
PONTE _____
… en la cara, brazos, piernas y en otra parte del cuerpo que no esté tapada por la ropa.



PONTE una _____
… para que los rayos ultravioleta no te lastimen la cara, oidos y cuello.



PONTE unos _____
… para protegerte los ojos.



CHEQUEA el _____
… para saber la intensidad de los rayos ultravioleta.

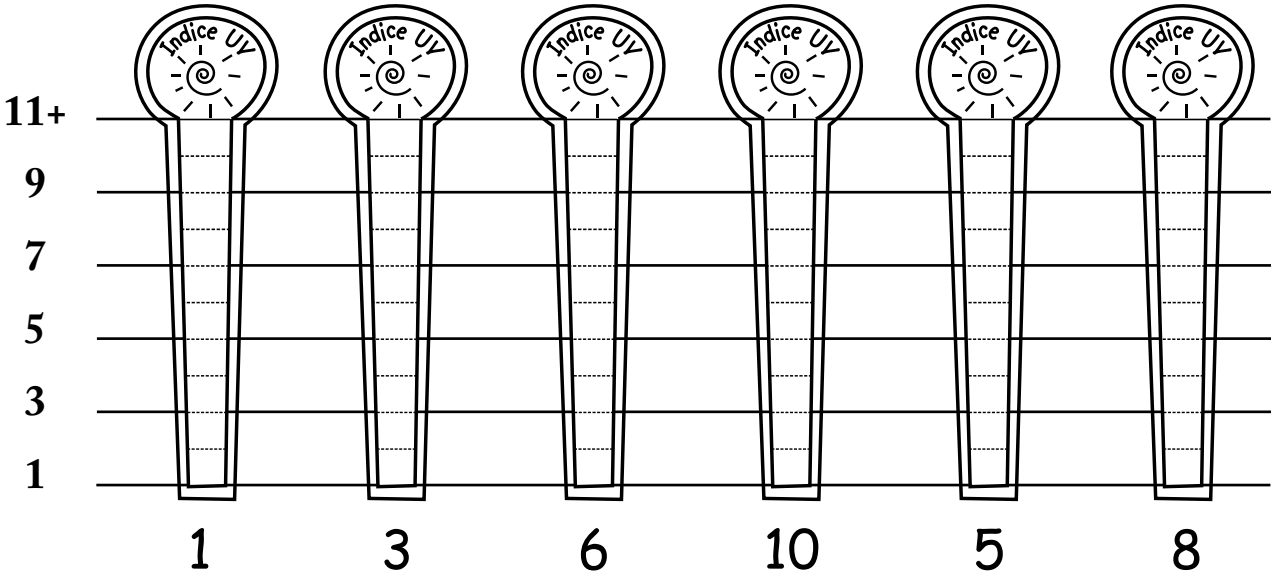
JUEGA en la _____
… y no te solees mucho.

Los niños revisan el índice de los rayos ultravioleta. Este índice es un pronóstico de la intensidad de los rayos. El índice se mide en una escala de 0 a 11+. Entre más alto es el número, más fuerte son los rayos solares y nos debemos proteger más.

Puedes encontrar el índice de los rayos ultravioleta en muchos lugares. Está en la sección del estado del tiempo de los periódicos, y también en los informes del tiempo que se anuncian en la televisión, la radio y el Internet.

El Índice UV

Número del Índice	Nivel de Exposición
2 o menos	**bajo**
3–5	**moderado**
6–7	**alto**
8–10	**muy alto**
11+	**extremo**



Colorea cada índice de los rayos ultravioleta que corresponda al número.
Ponle un círculo a los índices que indiquen "ALTO" o "MUY ALTO".

Entre más alto sea el índice ultravioleta, la necesidad de protegerse la piel y los ojos es mayor.

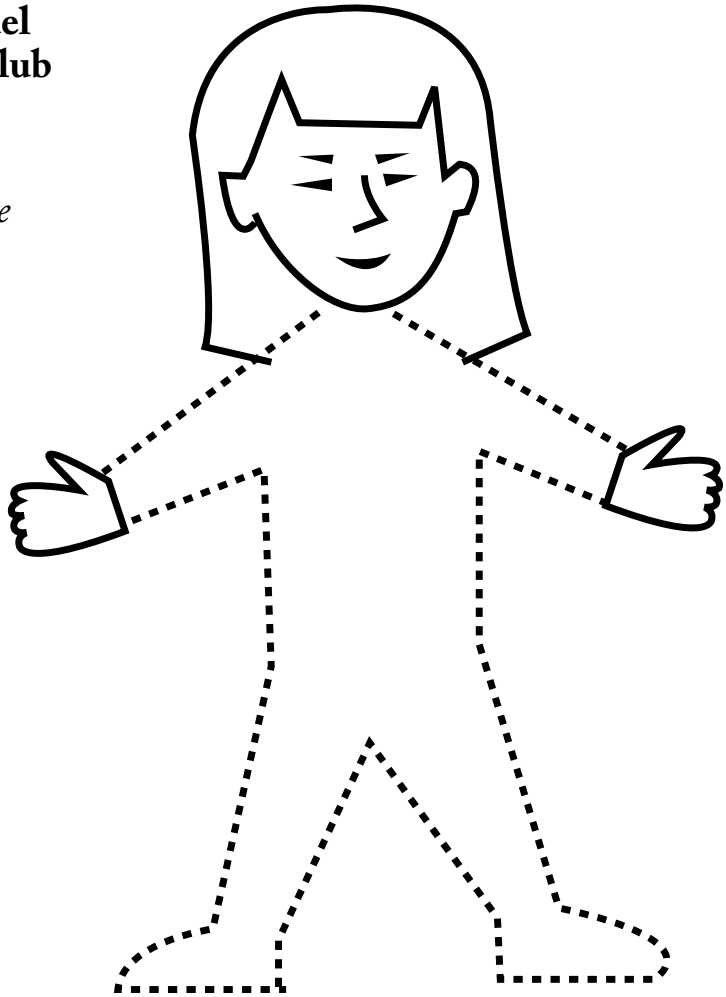
¿Cuál es el índice ultravioleta en tu comunidad? Visita la página Web de SunWise para encontrarlo. El sitio Web es **www.epa.gov/sunwise**.

Carlos no sabe que ponerse el día de hoy. Él quiere protegerse del sol y hacer lo que el Club SunWise le dice, para eso necesita tu ayuda. ¿Podrías ayudarle a escoger la ropa adecuada?

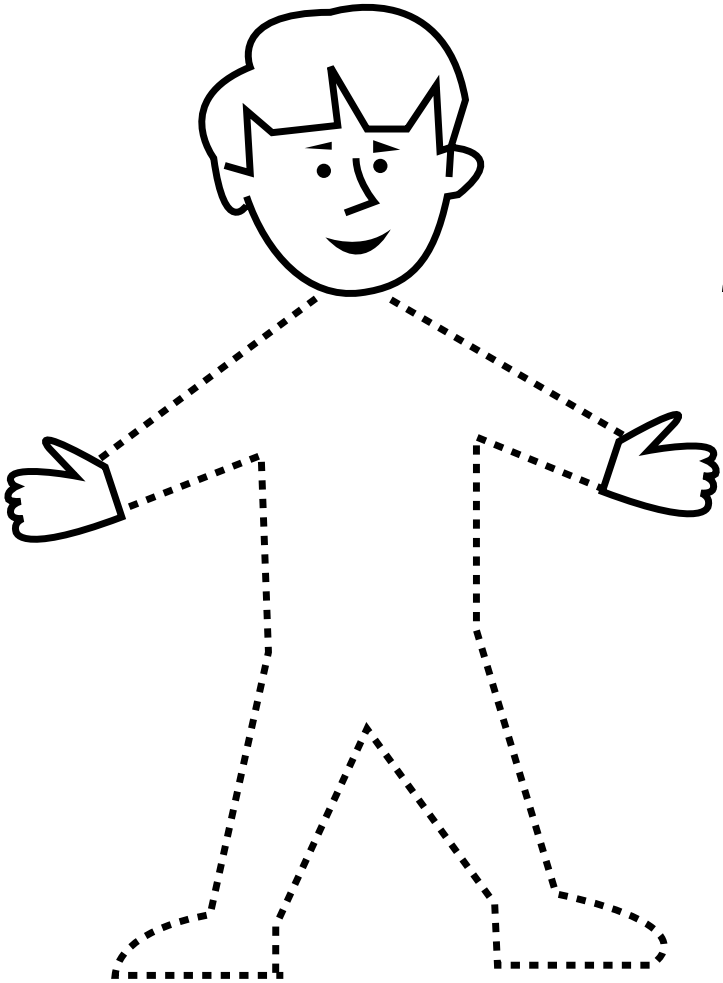
Haz un círculo a la ropa más apropiada.

¿Qué vestirías tú para protegerte del sol y seguir las instrucciones del Club SunWise?

Dibuja tu propia ropa en las figuras de Carlos y Lisa.



Lisa



Carlos

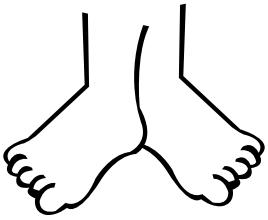
¡Ponte una buena cantidad de protector contra el sol y sigue los pasos del Club SunWise!

El protector contra el sol es una crema que tiene una protección especial para el sol, te la puedes poner en la piel. Esta crema te ayuda a impedir los rayos ultravioleta. Algunos protectores te cuidan del sol más que otros, y el Club SunWise te recuerda que uses un protector número 15 o mayor que éste.

Ponle un círculo al protector SunWise:

¿Te pones protector en....

círculo sí o no

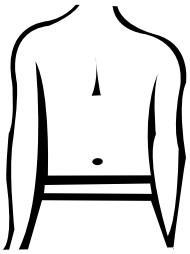


pies

SI NO

piernas

SI NO

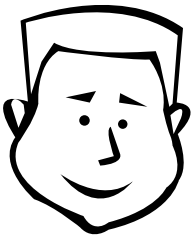


estomago/pecho

SI NO

brazos

SI NO



cara

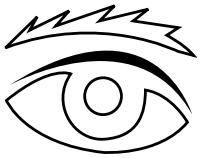
SI NO

oidos

SI NO

zapatos

SI NO

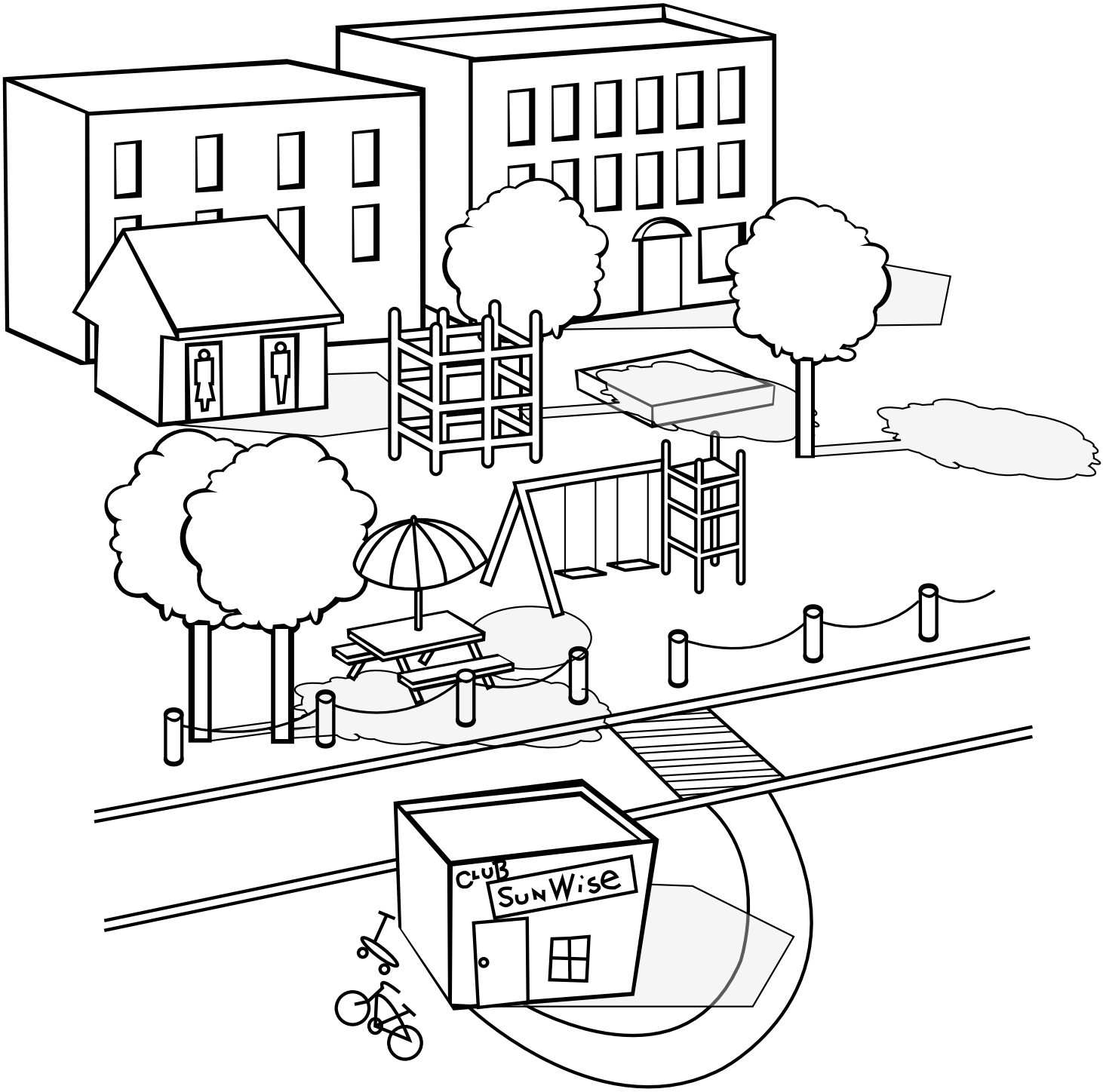


ojos

SI NO

Recuerda, cuando juegues afuera, trata de hacerlo en la sombra.

Haz un círculo a las partes sombreadas de este dibujo.

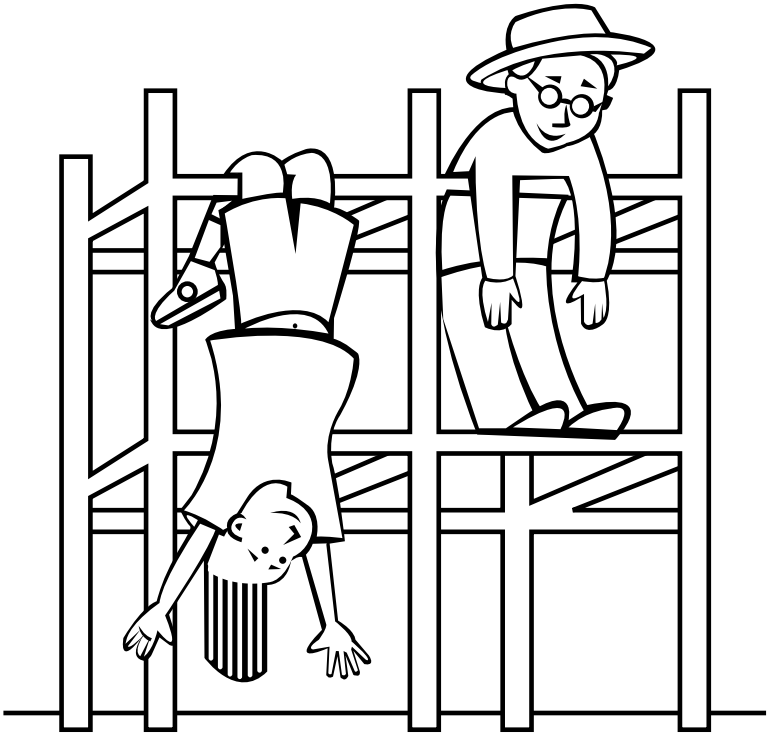


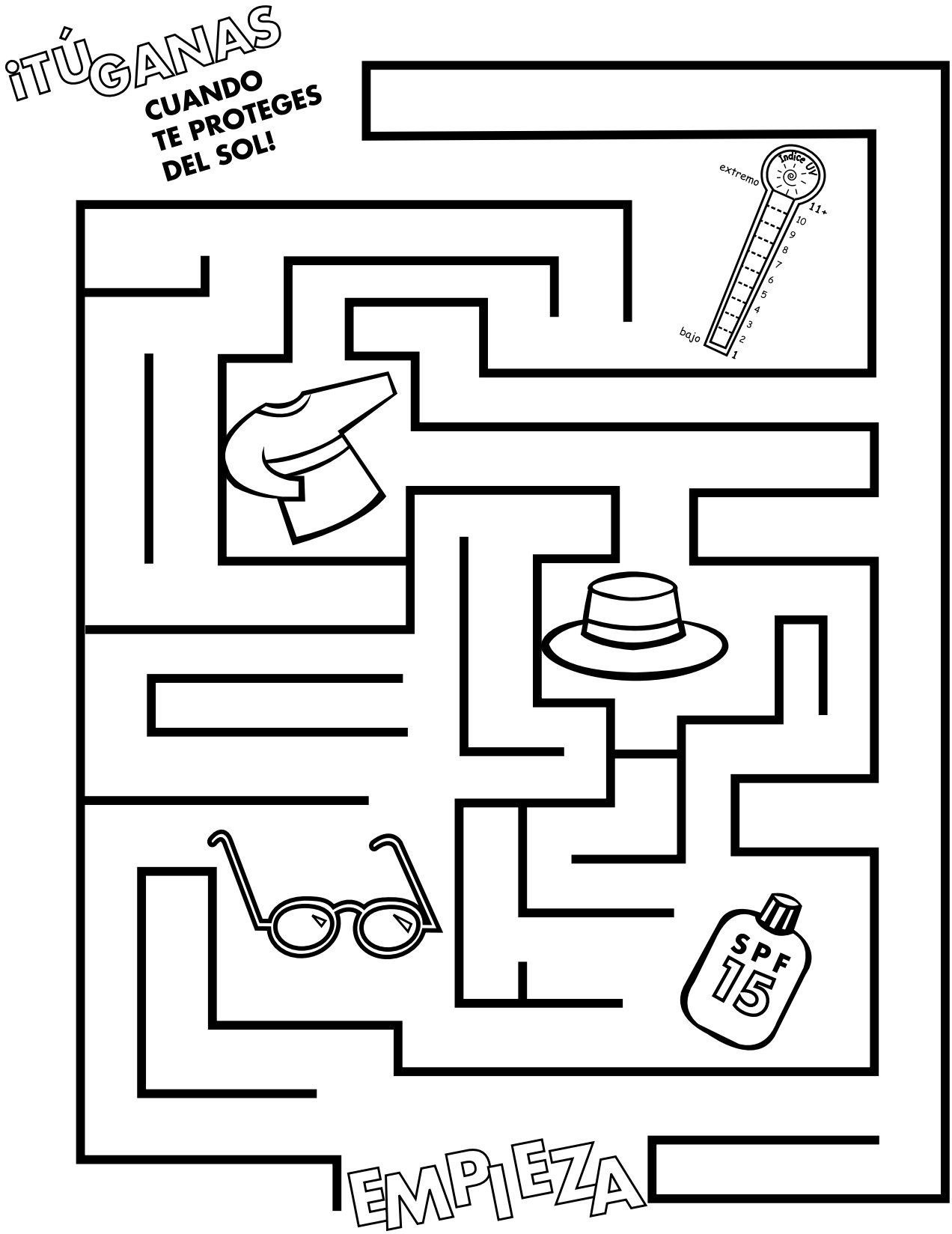
¿Se protegen contra el sol estos niños y tienen en cuenta lo que el Club SunWise les dice?

¿Qué es lo que se necesita para que se protejan del sol?

Díbujales a los niños artículos para protegerse del sol: Gorras, gafas de sol y ropa. Colorea las partes del cuerpo en las cuales deben ponerse protector.

¡Recuerda protegerte del sol y hacer lo que el Club SunWise te dice inclusive en los días nublados!





Encuentra la salida del laberinto y escoge todas las cosas que necesitas para protegerte del sol.

¡Es muy fácil y divertido protegerse del sol y hacer lo que el Club SunWise nos dice!

Díle a tus amigos como pueden protegerse del sol.

Y recuerda: ¡PONTE UNA CAMISETA DE MANGA LARGA, PONTE PROTECTOR SOLAR, PONTE UNA GORRA y UNOS GAFAS DE SOL,™ REVISA el ÍNDICE ULTRAVIOLETA y JUEGA EN LA SOMBRA!

Respuestas de la página 2

Letras que faltan:

sol
ozono
tierra
rayos

Palabras que hacen falta:

estrella
nublado
ojos
quemar

Adivina el mensaje:

La capa de ozono ayuda a bloquear los rayos ultravioleta.

El Programa SunWise quisiera agradecerle a la Asociación Americana del Cancer (American Cancer Society) por su constante apoyo y por permitirnos usar su lema SLIP! SLOP! SLAP! WRAP!"™.

SLIP! SLOP! SLAP! WRAP!™ es un lema registrado por la American Cancer Society, Inc.

United States
Environmental Protection
Agency

Office of Air and
Radiation (6205J)

EPA 430-K-01-007
April 2010
www.epa.gov/sunwise

¿Sabe USTED protegerse del sol?

¡Únase a los niños del Club SunWise y aprenda tanto a protegerse del sol como a divertirse bajo el!