

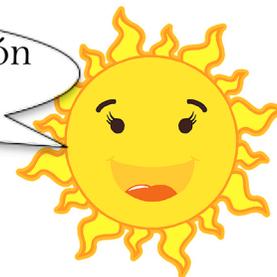
# El primer viaje de Paco al

## Parque Acuático

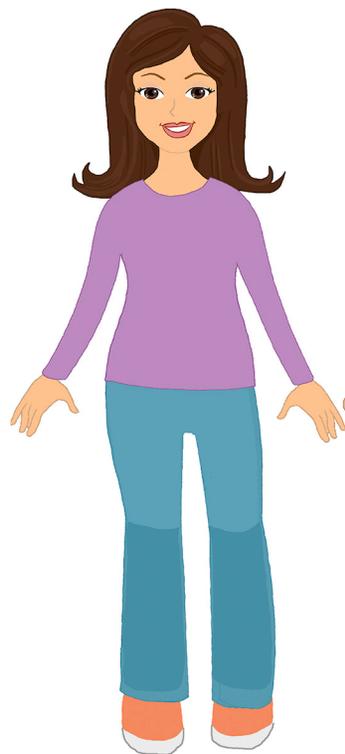


# ¡Aprenda cómo protegerse del sol!

Cuando se está al aire libre, la protección solar es de fundamental importancia.



## La mamá de Paco



Paco



Janela



Simon



Amy



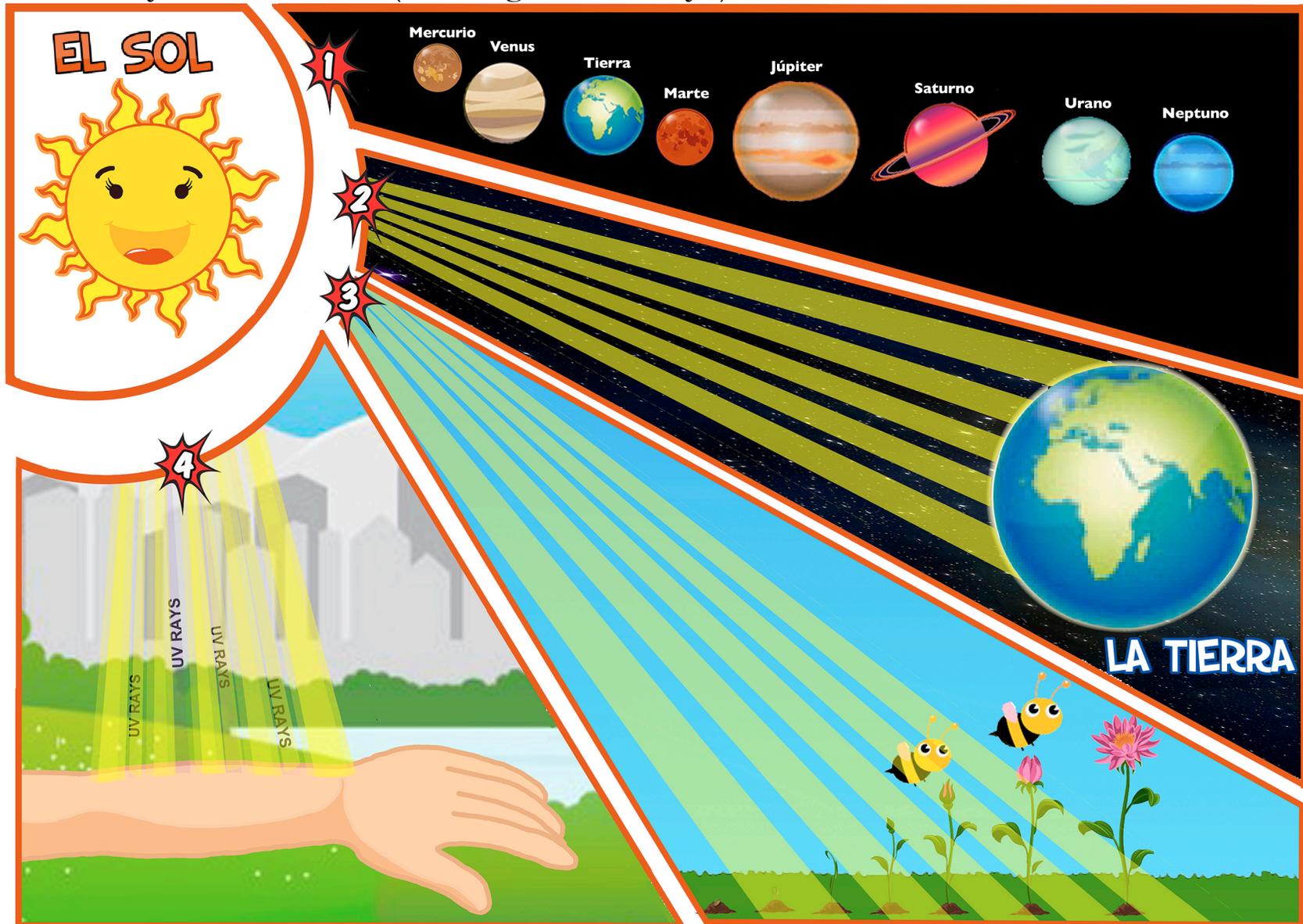
Ben



Este libro pertenece a

A large green rectangular box with a white interior and a dashed line, intended for writing the name of the owner.

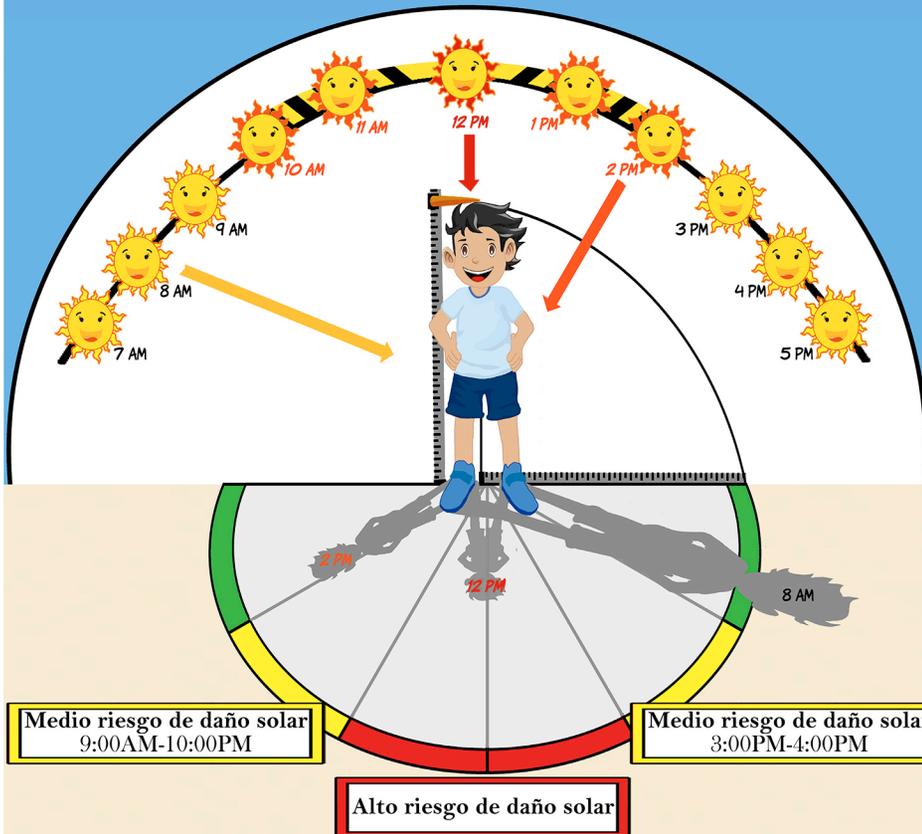
**1** El Sol es una estrella enorme situada en el centro de nuestro sistema solar. **2** La luz de sol es necesaria para nuestra vida en la Tierra porque nos mantiene calientes. **3** También ayuda a que las plantas crezcan. Estas plantas sirven para alimentar a los animales. **4** La luz de sol contiene rayos que podemos ver, pero también contiene rayos que no podemos ver ni sentir y nos dañan, y se llaman rayos ultravioleta (o en inglés, UV Rays).



Tenemos que proteger nuestra piel de los rayos UV porque pueden debilitar nuestra piel.

“Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde. Tu puedes averiguar cuando los rayos del sol son fuertes si observas tu sombra,” dijo Paco. Y su mamá le recomendó, “Si tienes que exponerte a los rayos fuertes del sol, acuérdate de usar equipo para protegerte.”

## La Regla de la Sombra



El sol hace las sombras más cortas entre 10 de la mañana y 2 de la tarde.

### ACTIVIDAD A ESCOGER

Elige la sombra más corta de Paco.

## Equipo para protegerse del sol



Lentes de sol con protección UV



Gorro de ala ancha



Camiseta con protección contra el sol



Bloqueadores solares



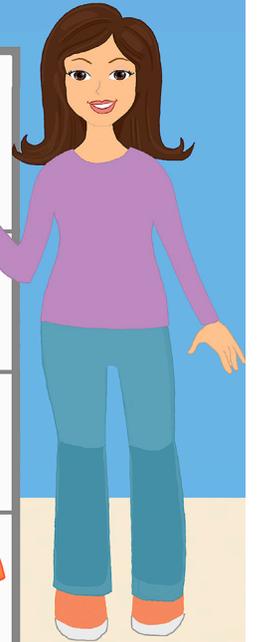
loción



en barra



spray



“Hoy es un día cálido y soleado—perfecto para ir el parque acuático,” dijo Paco.



“Mamá, por favor ayúdanos a elegir el equipo para protegernos del sol que llevaremos al parque acuático,” dijo Paco.

Una sombrilla es una buena medida para refrescarse, sobre todo durante los momentos más calientes del día.

No te olvides de llevar un gorro con ala ancha y los lentes de sol de Paco.

### Actividad de Buscar

Trata de encontrar el gorro con ala ancha y los lentes de sol de Paco.



“Mi mamá dijo que nos vamos a ir para el parque acuático en 20 minutos. Estoy muy emocionado de subirme en todos los toboganes,” dijo Paco.

Todo el mundo debe usar medidas de protección solar, sin importar el tono de piel que tengan.

Es hora de que nos apliquemos el bloqueador solar.

Asegúrate de cubrir toda tu piel con bloqueador solar.

Después de frotarlo en tu piel, lávate las manos.  
Después de nadar, sudar o secar tu piel con una toalla, aplícate nuevamente el bloqueador solar.

## Actividad de Contar

Cuenta el número de personas que están usando bloqueador solar.



“Recuerda la regla de la sombra: Si tu sombra es más corta que tu altura, ponte en la sombra. Si tienes que exponerte a los rayos fuertes del sol, acuérdate de usar equipo para protegerte,” dijo la mamá de Paco.

Recuerda que el sol hace las sombras más cortas entre 10 de la mañana y 2 de la tarde.

Deberíamos ir al vestuario para ponernos nuestras swim shirts.

**BEA SUNHERO!**  
REMEMBER THE SHADOW RULE!

**Actividad de Sombra**  
Encuentra todas las sombras.



“Recuerden aplicar bloqueador solar generosamente sobre toda tu piel que estará expuesta al sol,” dijo Amy. “No se olviden de aplicar bloqueador solar sobre la parte de arriba de sus pies,” añadió.



### Actividad de dónde se debe aplicar Bloqueador Solar

La Cara \_\_\_\_ Las Orejas \_\_\_\_ El Cuello \_\_\_\_ Las Manos \_\_\_\_ Las Piernas \_\_\_\_ Los Pies \_\_\_\_

“Hoy está soleado así que podemos ver nuestras sombras,” dijo Simon. “En días nublados, las nubes hacen difícil de ver nuestras sombras. Recuerden de usar equipo para protegerse del sol en los días nublados,” añadió.



“Después de que salgamos de la piscina, todos tenemos que volver a usar equipo para protegernos del sol,” dijo Paco. “El mejor bloqueador solar es el que es en forma de barra. No se remueve tan fácilmente como loción,” Paco le dice a sus amigos.



### Actividad de Buscar

Encuentra el bloqueador solar en forma de barra.

“El parque acuático fue muy divertido,” dijo Paco. “Estoy contento de haber aprendido cómo proteger mi piel del sol,” añadió Paco.



**CUANDO TU SOMBRA ES MÁS CORTA QUE TU,  
¿QUÉ HACES PARA PROTEGER TU PIEL DEL SOL?**



# Mi Lista de Recordatorio

## Equipo de protección solar para proteger a sus hijos del sol.

### Lentes de sol con protección UV

Usa lentes de sol con protección UV. Revisa la etiqueta al comprar lentes de sol.



### Gorro con ala ancha

Usa un gorro con ala ancha (alas de 10 cm por lo menos) para proteger tu cabeza del sol.



### Camiseta

Dependiendo del tejido, los rayos del sol pueden atravesar la ropa, pero existe ropa especial con protección contra el sol.

Una camiseta mojada no protege la piel contra el sol.

Una swim shirt protege completamente la piel cuando esta mojada.

### Bloqueador Solar

El bloqueador solar impide el paso de los rayos dañinos a la piel.

Usa bloqueador solar con protección de amplio espectro (broad spectrum en inglés) con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de al menos 30 SPF.

Los niños pueden aplicarse protector solar en barra en su cara.

Aplica el protector solar hasta los pómulos de la cara.

No se escurre ni causa ardor en los ojos.

Un bloqueador en spray es fácil de usar, pero es difícil de ver las áreas de la piel donde no se aplicó bien.

Cuando use bloqueador solar en spray, asegúrate de aplicar una capa abundante, de forma uniforme y procura que no quede ningún área descubierta.

El bloqueador solar en loción hace que la piel se sienta un poco pegajosa.

Lo recomendado es aplicar dos capas de bloqueador solar en la piel que no está cubierta por la ropa.

