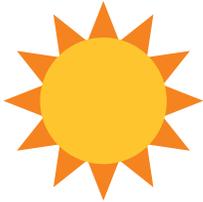


Días Cálidos

Diversión Refrescante



Un libro de actividades para
jóvenes para la seguridad térmica.



¡Soy un Campeón del Calor y este es mi libro!

Este folleto se creó con el apoyo del “Desafío Hablemos Sobre el Calor” de la Agencia de Protección Ambiental (EPA), una competencia nacional para innovar estrategias de comunicación que eduquen a las personas sobre el calor extremo y cómo mantenerse a salvo.

AUTORES
Municipalidad de Phoenix
Carrie Brown
Michelle Litwin
Barry Sparkman
Danielle Vermeer
Keyera Williams

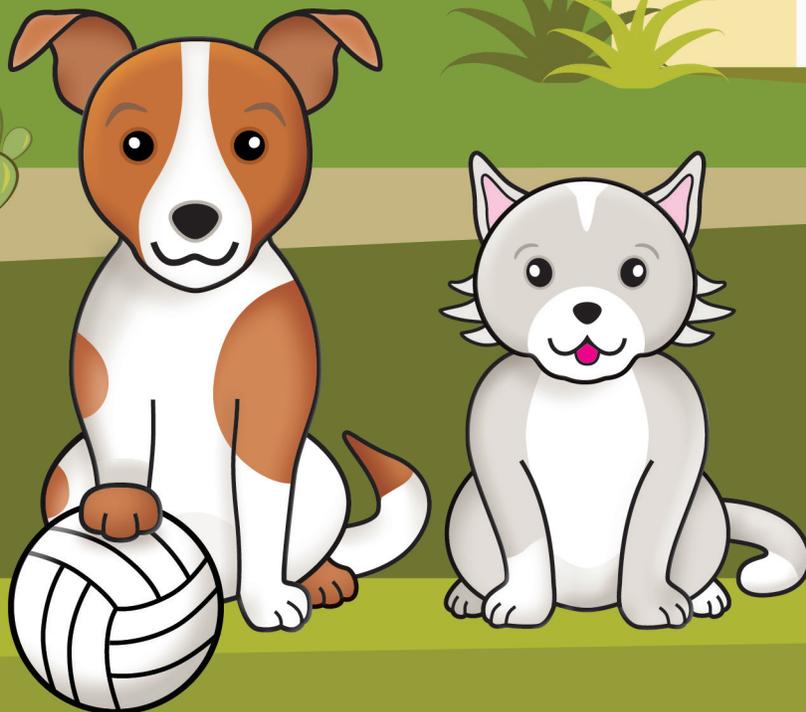
**Universidad Estatal
de Arizona**
Mary Munoz Encinas

DISEÑO
LisaMacStudio
Lisa MacCollum

©2023, Municipalidad
de Phoenix

En un alegre vecindario de Phoenix, Arizona, vivía un perrito feliz llamado Max. A Max le encantaba jugar con sus amigos en el parque. Un día, Max se dio cuenta que un nuevo vecino se acababa de mudar; era un amistoso gato llamado Sawyer. Fue a saludar a Sawyer y pronto platicaban de todas las cosas que tenían en común.

Max pensó que sería divertido invitar a Sawyer a jugar volibol con él en el parque. A Sawyer le pareció una idea estupenda y se prepararon rápidamente. “¡Hace mucho calor afuera! Asegurémonos de usar la ropa adecuada y empacar lo necesario para mantenernos a salvo bajo el sol,” dijo Max. Evita usar ropa con telas gruesas y colores oscuros. Estos pueden atrapar más calor que ropa ligera y de colores claros.



La ropa ligera es la mejor para mantenerse fresco mientras jugamos afuera. También debemos aplicarnos protector solar, usar un sombrero, y llevar una botella de agua para mantenernos hidratados. ¡Ahora Sawyer estaba lista para un día de diversión bajo el sol!

Cuando llegaron al parque, Max y Sawyer comenzaron a jugar. Se pasaban el balón de un lado al otro, riéndose y pasándosela a lo grande. Pronto, Sawyer se empezó a sentir mareada y débil. Sudaba profusamente y le dolía la cabeza. Max pudo reconocer los síntomas del agotamiento por calor, que es cuando el cuerpo se sobrecalienta, y supo que necesitaba ayudar a Sawyer de inmediato.



Detente, descansa, y refréscate si sientes cualquiera de estos:

- Mareo/débilidad
- Dolor de estómago
- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza

Si estos síntomas empeoran o paras de sudar, busca atención médica. El golpe de calor (insolación) es una condición grave que pone en riesgo nuestra salud.

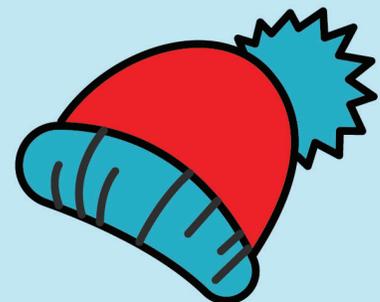
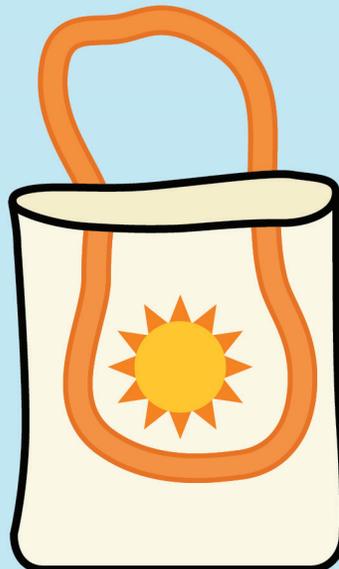
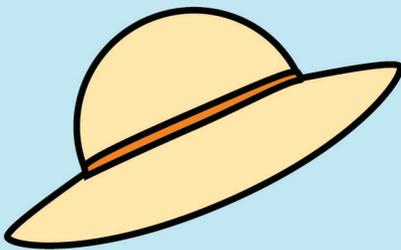
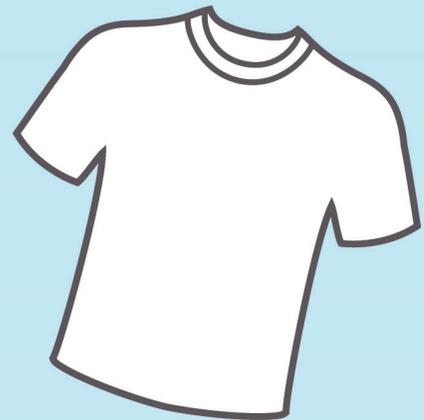
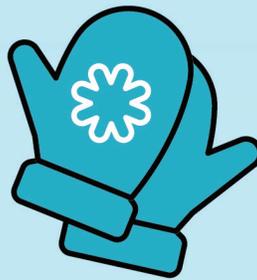


El protector solar se debe de aplicar 15 minutos antes de estar expuestos al sol, y se debe de reaplicar cada dos horas para proteger a nuestra piel.

¡Empaca tu equipo HeatReady!

¿Qué artículos deberías llevar a un día de diversión bajo el sol?

Une los objetos correctos a la bolsa.



Max le ayudó a Sawyer a hidratarse y descansar en la sombra. Para asegurarse de que Sawyer pudiera recuperarse por completo, visitaron la biblioteca para refrescarse en el aire acondicionado y llenar sus botellas de agua. Pronto Sawyer se sintió mucho mejor. Max se alegró de poder ayudar a su nueva amiga.

Al caminar a casa, Max y Sawyer charlaron acerca de cómo estar mejor preparados para la próxima vez que jugaran afuera en el calor. Decidieron siempre llevar agua extra, usar sombreros y protección solar, tomar muchos descansos a la sombra, y saber dónde se encuentra el centro de enfriamiento más cercano.

Max y Sawyer jugaron juntos todo el verano, a menudo en el parque. Siempre se divertían mucho y sabían cómo mantenerse a salvo durante el calor de verano.



Sopa de Letras

DRUQUAEMA _____

ROSDU _____

HRITRADA _____

VONREA _____

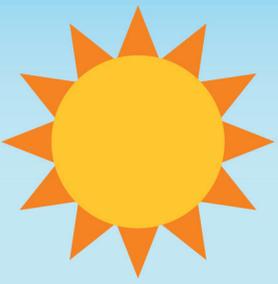
PORTOCERT _____

¡Ayuda a Max y Sawyer a llegar a la biblioteca!

Sigue la ruta más fresca.



Los centros de enfriamiento son lugares con aire acondicionado donde puede refrescarse cuando hace calor. Las bibliotecas, los centros comunitarios y los centros comerciales son algunos ejemplos de lugares para buscar alivio del calor e hidratación.

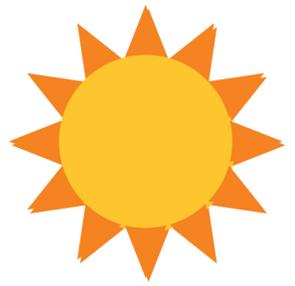


¿Dónde están Max y Sawyer?

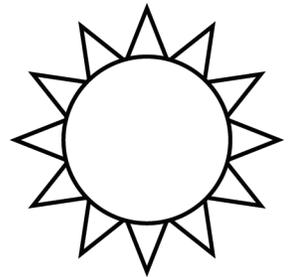


Clave: Max y Sawyer se pueden encontrar en siete lugares.

Conecta Los Puntos



¡Max y Sawyer están listos
para un día de diversión
bajo el sol!



RESPUESTAS

¡Empaca tu equipo HeatReady!

¿Qué artículos deberías llevar a un día de diversión bajo el sol?
Une los objetos correctos a la bolsa.



Página 3

Sopa de Letras

DRUQUAEMA	<u>QUEMADURA</u>
HRITRADA	<u>HIDRATAR</u>
ROSDU	<u>SUDOR</u>
VONREA	<u>VERANO</u>
PORTOCERT	<u>PROTECTOR</u>

Página 4

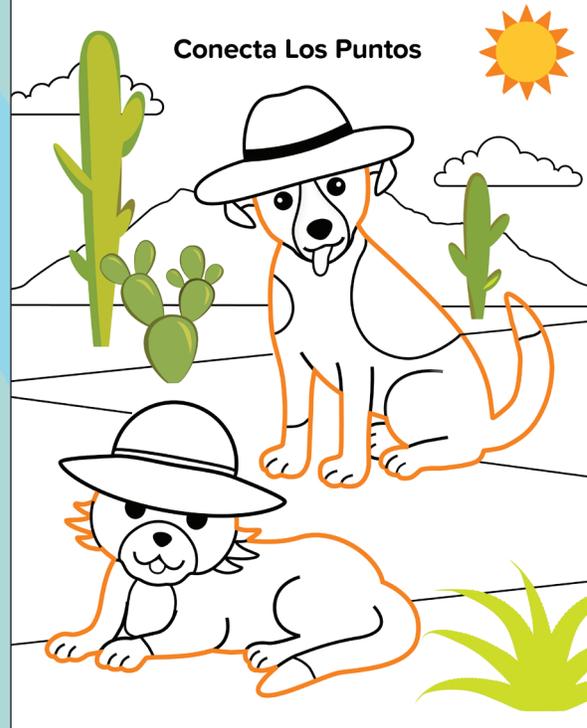
¡Ayuda a Max y Sawyer a llegar a la biblioteca!

Sigue la ruta más fresca.



Página 5

Conecta Los Puntos



Página 7



Para aprender más acerca del calor y estar mejor preparado,
visita phoenix.gov/heat