



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

PREPARESE. ESTE LISTO.

Consejo de Emergencia del Mes

¿Sabía usted que el 50% de su exposición al sol durante toda su vida sucede durante su niñez y adolescencia? Enseñándoles a los niños a disfrutar del sol en forma segura a una edad temprana es el primer paso para reducir su riesgo de desarrollar cáncer en la piel posteriormente en sus vidas. Aquí le damos algunos consejos que puede usar para proteger a los niños contra los efectos negativos del sol:

1. Evite el sol cuando está en su punto más fuerte: entre 10:00 a.m. y 4:00 p.m.
2. Siempre use crema bloqueadora contra el sol cuando esté al aire libre. Seleccione una crema bloqueadora contra el sol con un factor SPF de 30 ó más alto que protege contra los rayos UVA y UVB y volver a aplicar cada 2 horas o después de nadar.
3. Cúbrase con ropa y use un sombrero de ala grande. Vista a los niños pequeños con ropa ligera de pantalones largos, mangas largar y un sombrero para evitar quemaduras del sol. Si un niño pequeño obtiene quemaduras del sol, aplique una compresa fría sobre la zona afectada.
4. Trate de buscar la sombra de los árboles, sombrillas y toldos mientras está afuera.
5. Use lentes de sol que brindan protección contra los rayos UVA y UVB.
6. Tome líquidos en abundancia y el agua cuando sale el sol.
7. Tenga mucho cuidado cuando este cerca del agua y la arena. Ya qué reflejan los rayos UV y estos pueden causar quemaduras de sol en forma más rápida.

Una versión imprimible de estos consejos estará disponible en nuestro sitio web www.es.crs.ymca.org para que usted pueda pasar esta información a su personal y padres de familia.

Para obtener mayor información sobre cómo practicar la seguridad con el sol durante todo el año, póngase en contacto con YMCA Childcare Resource Service al 1-800-481-2151.