¡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).

"¡Bienvenidos al club **SunWise!**", dijo Amy.

"Quiero que todos conozcan a Carlos y a Lisa. Ellos acaban de llegar a nuestro comunidad y quieren formar parte de nuestro club", dijo Kelly.

"Ellos oyeron que el Club SunWise se divierte al protegerse del sol", dijo Erin.

"¡Nosotros nos divertimos mucho! Tenemos misiones y aventuras secretas, que cuando las terminamos obtenemos premios fabulosos", dijo Brian.

"¿Cuál es nuestra misión secreta de hoy?", preguntó Sam.

"Nuestra misión de hoy es ayudar a que Carlos y Lisa se protejan del sol y sigan con atención lo que el Club SunWise les dice, cuando ellos aprendan como protegerse del sol, obtendremos nuestro premio", dijo Amy.

“¿Por qué debo protegerme del sol?”, preguntó Lisa.

“El Sol es una estrella”, dijo Kelly. “Ayuda mucho a las plantas y a los animales de la Tierra”.

“El Sol nos da luz para que podamos ver, nos mantiene calientitos y ayuda a que las plantas crezcan”.

“Pero, si nos asoleamos mucho nos puede hacer daño, aunque el sol es muy importante para todos”.

“Debemos protegernos de los rayos del sol llamados **RAYOS ULTRAVIOLETA**. Estos rayos también se llaman **rayos UV**”.

"¡Claro!", dijo Amy, "tú no puedes ver ni sentir los rayos UV, pero siempre están ahí, inclusive en los días nublados. Los rayos UV pueden lastimarte la piel y los ojos, sin importar que tu piel sea clara u oscura. Los rayos UV pueden hacerte mucho daño".

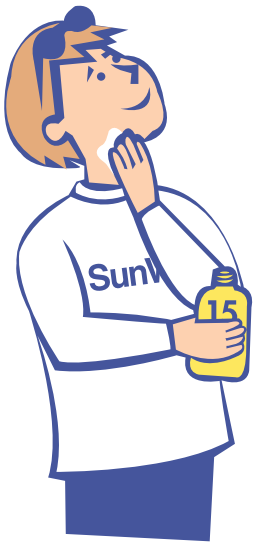
"El cielo tiene un escudo protector llamado la **CAPA DE OZONO**. Esta capa no deja que los rayos UV lleguen a la Tierra. Se parece a un paraguas para la lluvia. Pero, la capa de ozono no puede bloquear todos los rayos UV. Por eso, es importante que nos protejamos del sol y que hagamos lo que el Club SunWise nos dice".

"Los rayos UV son más fuertes al medio día. Por eso, no es bueno que salgamos a jugar a esa hora, ESPECIALMENTE si no hacemos lo que nos dice el Club SunWise."

"OK" dijo Carlos, "ya sé por qué necesito protegerme del sol. Pero, ¿cómo hago lo que me dice el Club SunWise y cómo me protejo de los rayos UV?"

"¡Eso es muy fácil!", dijo Kelly. Todo lo que tienes que hacer es acordarte de lo siguiente: ¡**PONTE UNA CAMISETA DE MANGA LARGA, PONTE PROTECTOR CONTRA EL SOL, PONTE UNA GORRA Y UNOS ANTEOJOS DE SOL,™ REVISA EL ÍNDICE DE LOS RAYOS UV** y **JUEGA EN LA SOMBRA**!"

"**PONTE** una camiseta de manga larga y unos pantalones para que te cubra casi todo el cuerpo", dijo Amy.

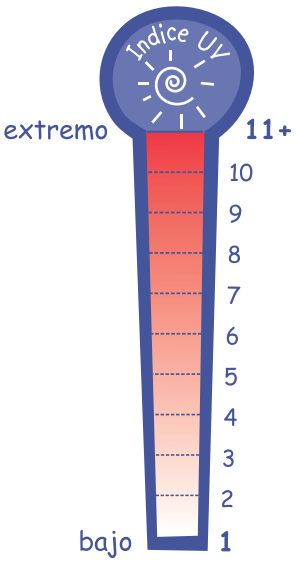


"**PONTE** protector contra el sol que tenga un SPF de 15 o mayor que éste. Póntelo en la cara, brazos, piernas y en cualquier otra parte del cuerpo que quede al sol", dijo Sam. Y recuerda, "póntelo varias veces".

"**PONTE** la gorra más adecuada. Un buen sombrero te protegerá la cara, los oidos y el cuello de los rayos UV", dijo Brian.

"Si sigues cada uno de los pasos del Club SunWise te ganarás una insignia. Si te ganas varias podrás entrar a nuestro club", dijo Kelly. "¡Nosotros te ayudaremos!"

"**PONTE** unos gafas de sol. Los gafas de sol te protegen los ojos", dijo Kelly.



"¡**CHEQUEA EL ÍNDICE UV**, ya que te mostraremos como hacerlo! El índice UV te indica la intensidad de los rayos UV para el día", dijo Sam.

"Y **JUEGA EN LA SOMBRA**. Si estás en la sombra, estarás protegido de los rayos ultravioleta", dijo Erin.

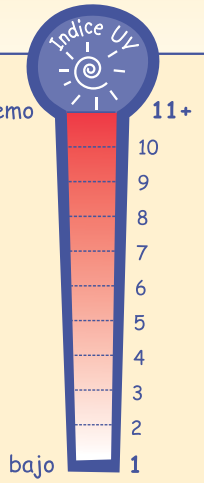
"Debemos revisar el índice UV antes de que salgamos a jugar", dijo Brian.

"¿Qué es el índice UV?", preguntó Lisa.

"El índice UV es una predicción de la intensidad de los rayos UV. Así como podemos predecir si va a llover o a nevar, también podremos saber la intensidad de los rayos UV. El índice UV se mide en una escala de 0 a 11+. Entre más alto es el número, más fuerte son los rayos solares que caen sobre la Tierra y por eso tenemos que protegernos más del sol", dijo Amy.

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



Entre más alto sea el índice ultravioleta, la necesidad de protegerse y de seguir los pasos del Club SunWise es más importante.

"Puedes encontrar el índice UV en muchos lugares. Está en la sección del estado del tiempo del periódico y también en los informes del tiempo que se anuncian por la televisión y la radio. Si visitas la página Web del Club SunWise **www.epa.gov/sunwise** podrás encontrarlo allí también".

"Si **CHEQUEAS EL ÍNDICE UV** todos los días, te ganarás una insignia del Club SunWise", agregó Brian.

"¿Qué tal si me pongo ésto?", preguntó Carlos. "¿Me protegerá del sol como dice el Club SunWise?"

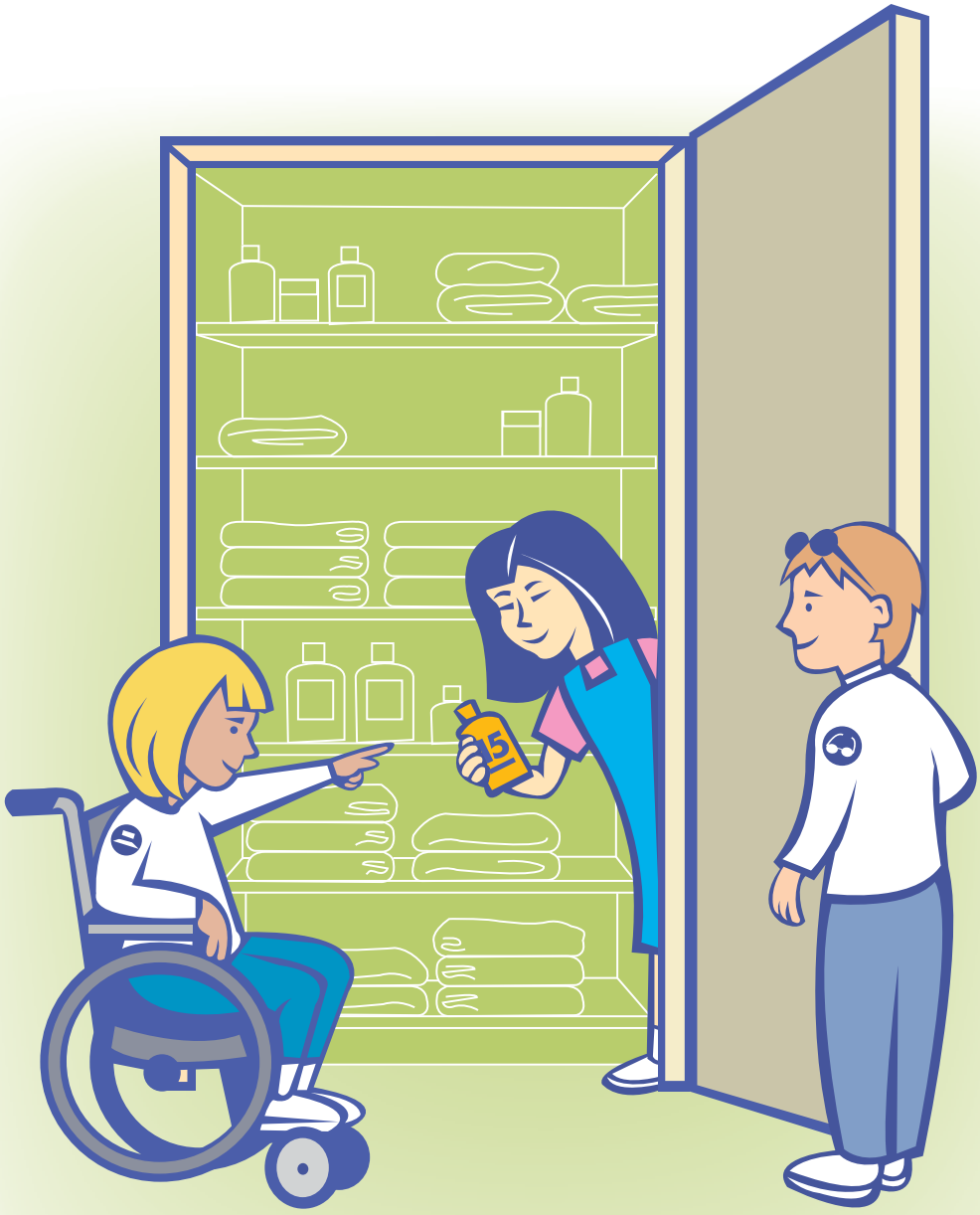
"Está bien", dijo Amy, "pero **ÉSTA** es mucho mejor".

Recuerda, para que sigas los pasos del Club SunWise, debes cubrirte la mayor parte del cuerpo. ¿Qué otra clase de ropa es la más adecuada?

“Es hora de **PONERTE** protector contra el sol”, dijo Kelly.

“¡Aquí está el que mi mamá usa!. ¿Qué indica el número 15?”, preguntó Lisa.

“Los números que aparecen en el protector te indican la protección que esta crema te dará. Siempre debes usar un protector número 15 o más alto. El protector que te **PONGAS** te ayudará a cuidarte la piel de los rayos UV”, dijo Sam. “Recuerda, tienes que **PONERTE** bastante y volverlo a hacer varias veces”.



"Es hora de **PONERTE** una gorra y unos gafas de sol. ¿Qué clase de gorra me debo poner?", preguntó Carlos.

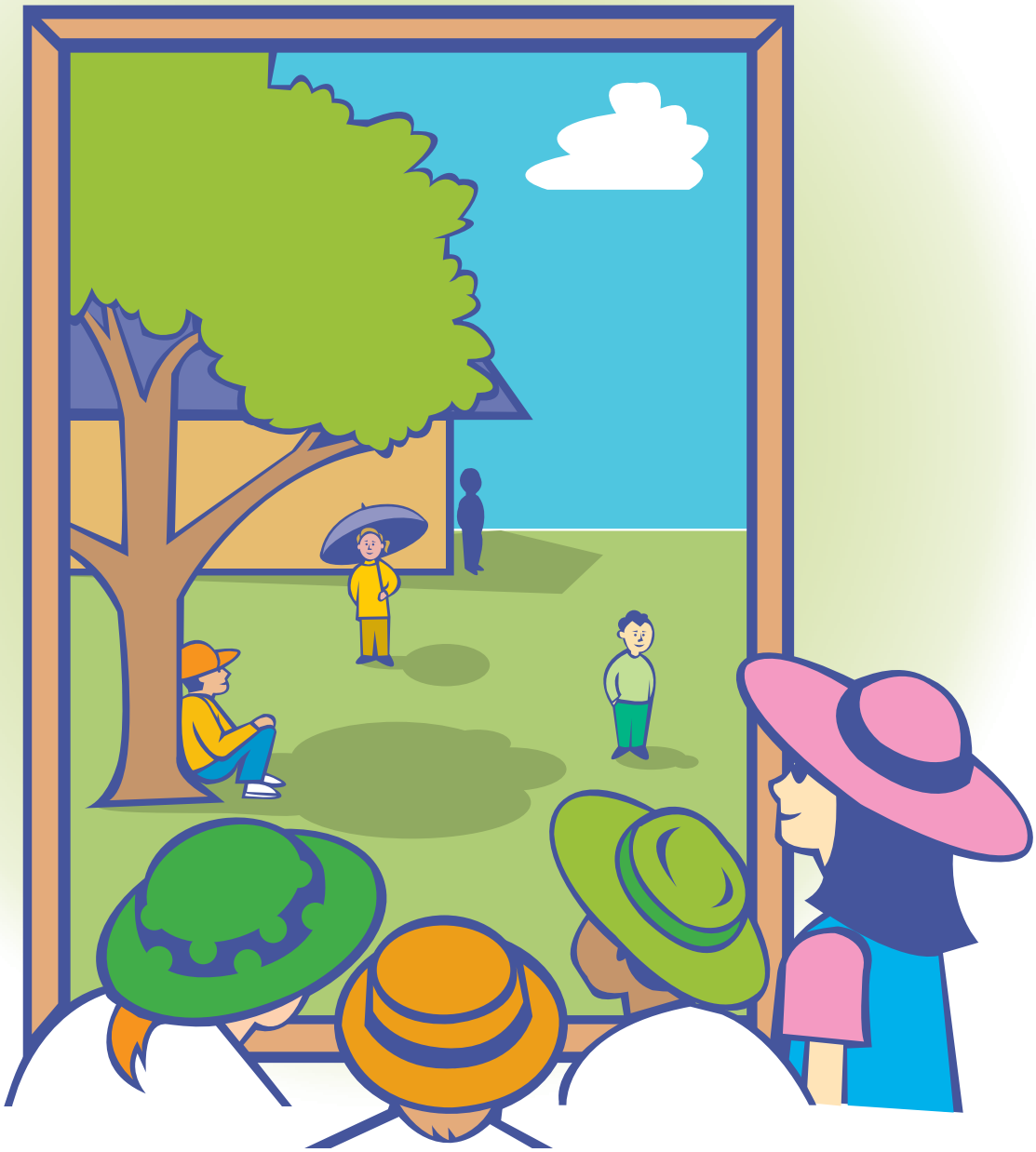
"Escoge una gorra que te cubra la cabeza, la cara y el cuello del sol", dijo Kelly.

¿Cuál gorra crees tú que es la más apropiada?

"Trata de **JUGAR EN LA SOMBRA** cuando estés afuera", dijo Sam.

"¿Sabes una forma de indicar si los rayos del sol son muy fuertes?", preguntó Kelly. "Es cuando tu sombra es más pequeña que tu cuerpo".

"¿Puedes encontrar las partes sombreadas de este dibujo?", preguntó Erin. Puedes ganarte una insignia si las encuentras todas".



"OK, Lisa y Carlos, ¿cómo han seguido los pasos del Club SunWise? ¿cuántas insignias han ganado?", preguntó Brian.

"¡Cada uno ganó 6 insignias!", dijo Lisa.

"Nos **PUSIMOS** camisetas de manga larga y pantalones,

nos **PUSIMOS** protector contra el sol,

nos **PUSIMOS** gorras que nos cubrieron la cara y el cuello,

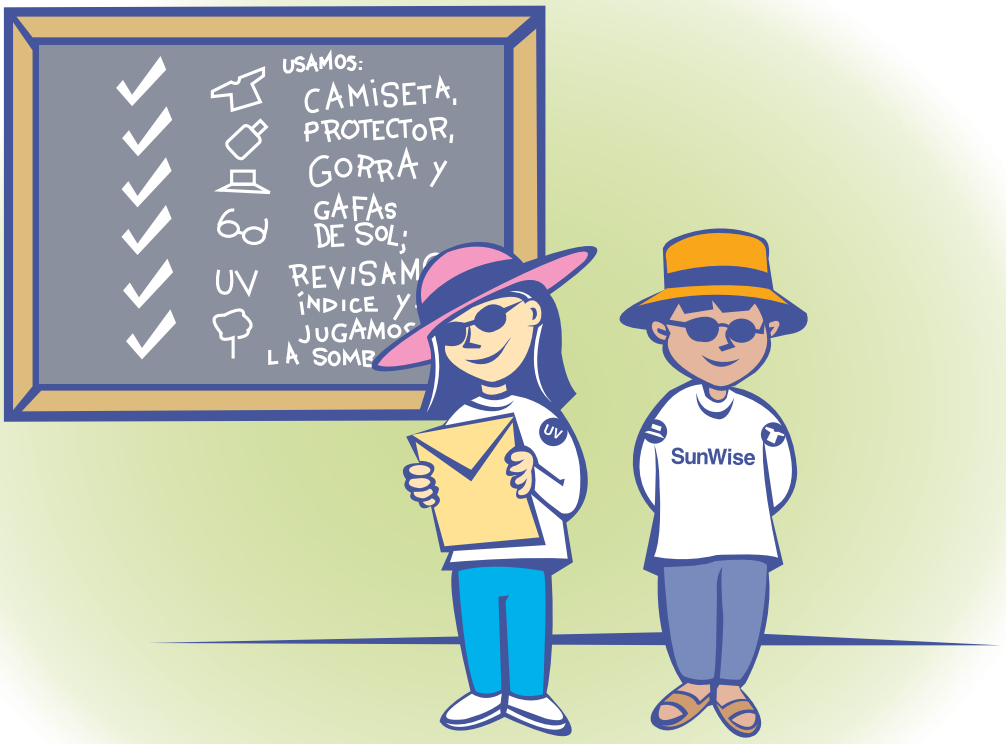
nos **PUSIMOS** unos gafas de sol,

CHEQUEAMOS EL ÍNDICE UV y

JUGAMOS EN LA SOMBRA".

"Ya sabemos como protegernos del sol y hacemos lo que el Club SunWise nos dice", dijo Carlos.

"¡Y terminamos nuestra misión secreta!", dijo Amy. "Me pregunto ¿cuál será nuestro premio?"



“Nuestro premio es: ¡Un paseo al parque de diversiones!”, dijo Amy.

“¡Lisa y Carlos!: **Bienvenidos al Club SunWise**”, dijo Erin.

“¡Gracias!”, dijeron Lisa y Carlos.

“Todos los niños pueden unirse al Club SunWise. Lo único que tienes que hacer es protegerte del sol y hacer lo que el Club SunWise te dice”, dijo Brian.

“Recuerda: **¡PONTE** una camiseta de manga larga, **¡PONTE** protector, **¡PONTE** una gorra y unos gafas de sol,™ ¡**CHEQUEA EL ÍNDICE UV** y **JUEGA EN LA SOMBRA**!”, dijo Sam.

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-01-006
April 2010
www.epa.gov/sunwise

El sol es una estrella que ayuda a darle vida a las plantas y a los animales de la Tierra. El sol nos proporciona la luz para que podamos ver, nos mantiene calientitos y ayuda a que las plantas crezcan. Necesitamos el sol, pero si nos exponemos demasiado a éste nos puede hacer daño.

Este librito le presenta al niño conceptos básicos acerca del sol y lo que debe hacer para protegerse de éste. A los niños les encantará formar parte del Club SunWise ya que podrán mostrarles a sus amigos lo que deben hacer para protegerse del sol.

La ¡Misión SunWise! cuyos libros para colorear y de actividades forman parte del Programa SunWise sin costo alguno para niños pequeños, de la Agencia Federal de Protección Ambiental. Para mayor información sobre el Club SunWise visite nuestra página Web www.epa.gov/sunwise.