

# 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

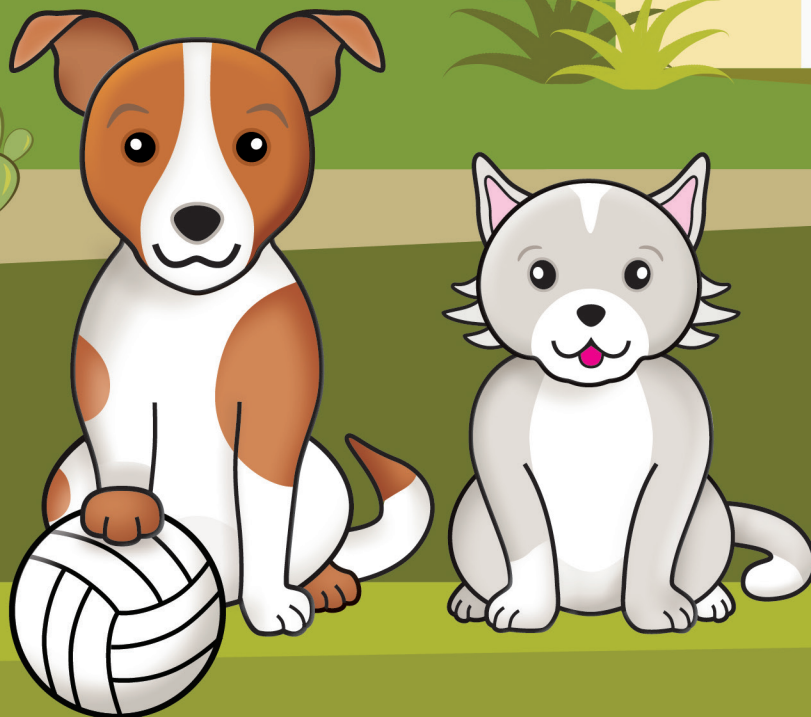
**Universidad Estatal  
de Arizona**  
Mary Munoz Encinas

**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.**

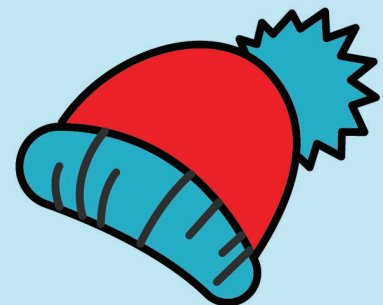
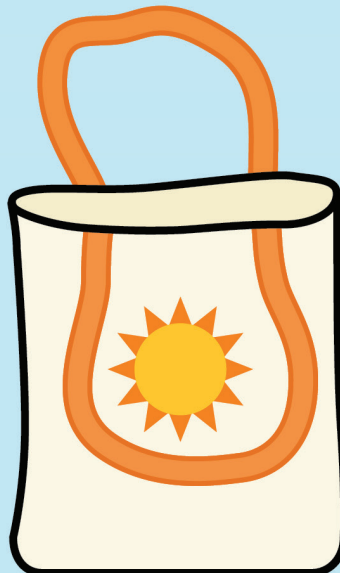
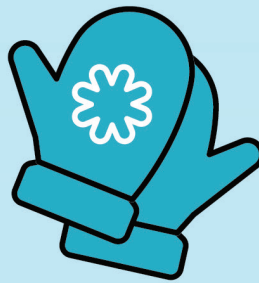


El protector solar se debe de aplicar 15 minutos antes de estar expuestos al sol, y se debe de reaplicar cada dos horas para proteger a nuestra piel.

## ¡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?



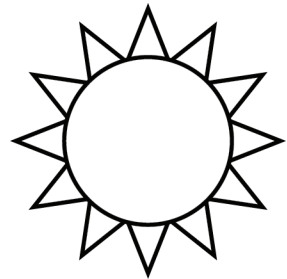
Clave: Max y Sawyer se pueden encontrar en siete lugares.



# 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

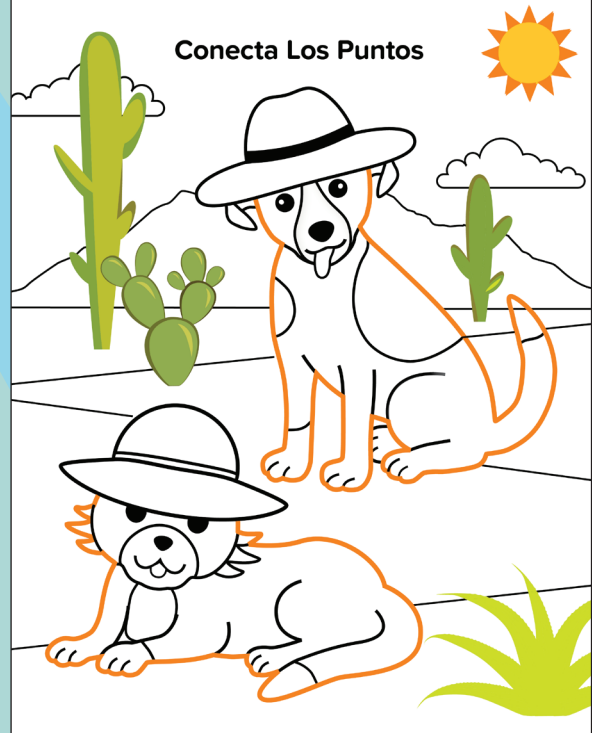
## ¡Ayuda a Max y Sawyer a llegar a la biblioteca!

Sigue la ruta más fresca.



Página 5

## Conecta Los Puntos



Página 7



**ASU**  
Julie Ann Wrigley  
Global Futures  
Laboratory™  
Arizona State  
University



Para aprender más acerca del calor y estar mejor preparado,  
visita [phoenix.gov/heat](http://phoenix.gov/heat)