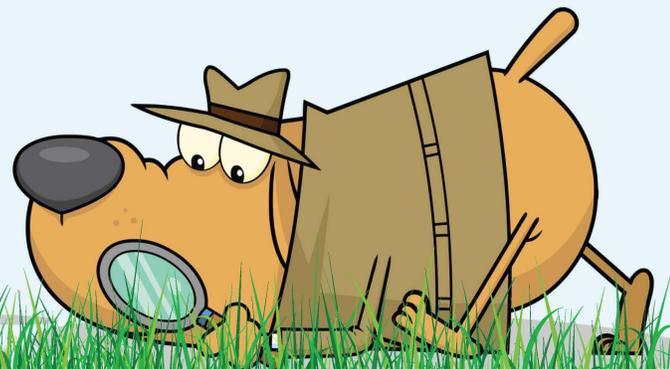


Noroeste PEHSU y Departamento de Salud de
Washington presentan

Detección y Protección: Un Libro de Actividades Sobre el Plomo





**Creado por: Aileen Andrade-Torres, MaryKate Cardon,
Margaret Willis, Cristina Urrutia, and Emma Bauer**

Este libro de actividades fue creado por NW PEHSU y financiado por el Departamento de Salud de Washington.

PEHSU ESTÁ FINANCIADO POR EL ACUERDO DE COOPERACIÓN FAIN: NU61TS000356 DE LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES/AGENCIA PARA SUSTANCIAS TÓXICAS Y EL REGISTRO DE ENFERMEDADES (CDC/ATSDR). LA AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL DE LOS ESTADOS UNIDOS (EPA) BRINDÓ APOYO MEDIANTE EL ACUERDO INTERINSTITUCIONAL 24TSS2400078 CON LOS CDC/ATSDR. EL INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA APOYA A LAS UNIDADES ESPECIALIZADAS DE SALUD AMBIENTAL PEDIÁTRICA COMO OFICINA NACIONAL DEL PROGRAMA. LOS HALLAZGOS Y CONCLUSIONES PRESENTADOS NO HAN SIDO DIFUNDIDOS FORMALMENTE POR LOS CDC/ATSDR NI POR LA EPA Y NO DEBEN INTERPRETARSE COMO UNA DETERMINACIÓN O POLÍTICA DE NINGUNA AGENCIA. EL USO DE NOMBRES COMERCIALES QUE PUEDAN MENCIONARSE ES SOLO PARA FINES DE IDENTIFICACIÓN Y NO IMPLICA EL RESPALDO DE LOS CDC/ATSDR NI DE LA EPA.

Un mensaje a los padres de NW PEHSU...

LA UNIDAD DE ESPECIALIZACIÓN EN SALUD AMBIENTAL PEDIÁTRICA (O PEHSU POR SU SIGLA EN INGLÉS) ES UN PROGRAMA NACIONAL DE EXPERTOS EN TEMAS DE SALUD INFANTIL RELACIONADOS CON LA EXPOSICIÓN AMBIENTAL, COMO EL PLOMO.

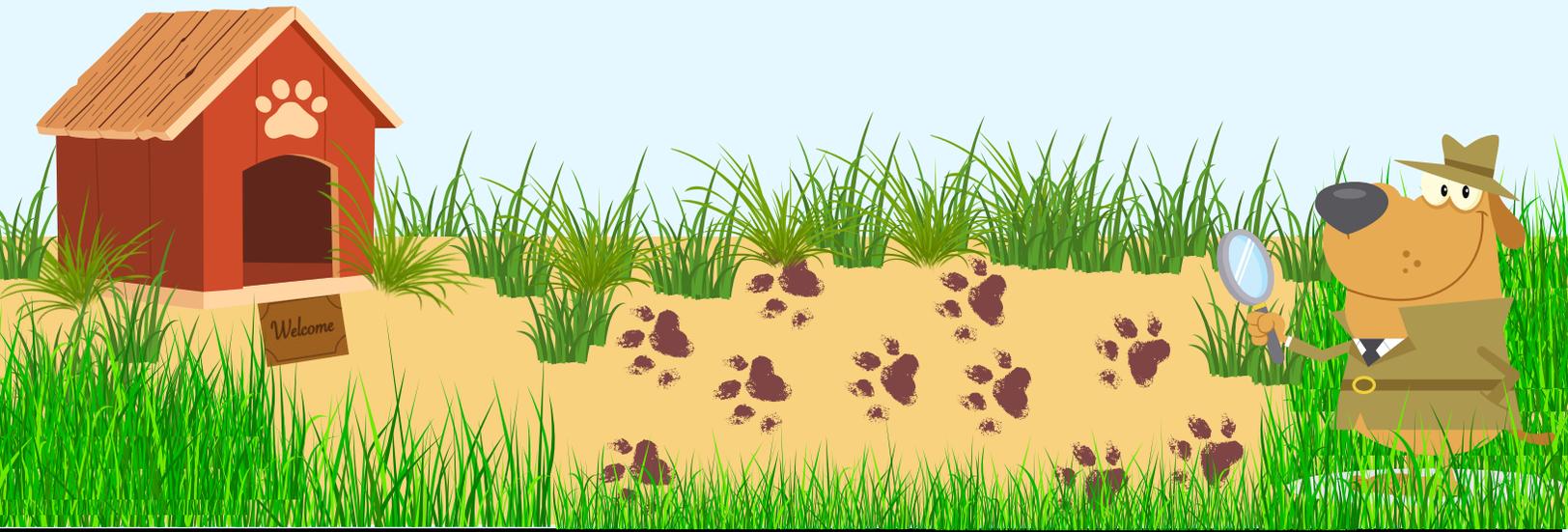
EN ESTE LIBRO DE ACTIVIDADES, LOS NIÑOS APRENDERÁN A DETECTAR Y PROTEGERSE CONTRA LA EXPOSICIÓN AL PLOMO JUNTO CON UN PERRO DETECTIVE. AL REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES CON SU HIJO, ¡PODRÁN TRABAJAR EN FAMILIA PARA ESTAR LIBRES DE PLOMO!

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PLOMO Y OTROS TEMAS DE SALUD AMBIENTAL, ASÍ COMO SOBRE PEHSU, VISITE WWW.PEHSU.NET

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal tramposo que puede esconderse en la tierra, el polvo, la pintura vieja y otros lugares. El plomo no pertenece a nuestro cuerpo, ¡pero hay cosas que puedes hacer para mantenerte sano! Detectar el plomo puede ser difícil, ¡pero el Detective Perro está aquí para ayudarte a descubrir dónde podría estar escondido y mostrarte cómo protegerte.

¡Completa las actividades de este libro para aprender cómo tú y tu familia pueden mantenerse libres de plomo!



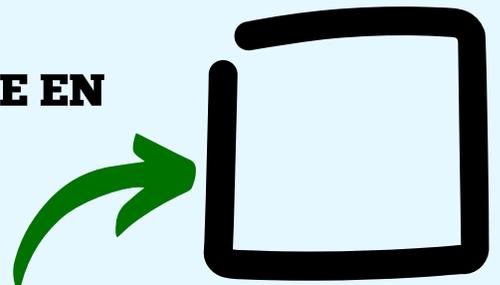
Encuentra Los Sombreros del Detective

¡OH, NO! ¡EL DETECTIVE PERRO HA PERDIDO SUS SOMBREROS POR TODO EL LIBRO!

MANTÉN LA VISTA ATENTA Y OBSERVA CON ATENCIÓN: SUS SOMBREROS ESTÁN ESCONDIDOS EN DIFERENTES PÁGINAS. ¡CUENTA TODOS LOS SOMBREROS QUE VEAS, INCLUSO LOS QUE LLEVA PUESTOS!

¿CUÁNTOS SOMBREROS VISTE EN ESTE LIBRO?

ESCRIBE CUÁNTOS ENCONTRASTE AQUÍ



Detective del Plomo en Casa: ¡Busca los Peligros del Plomo!

¡ El plomo puede esconderse en el interior, pero tú puedes ser un detective y encontrarlo! Algunas casas construidas antes de 1978 tienen 🏠 pintura vieja que puede desprenderse y convertirse en polvo. Algunas 🚰 tuberías antiguas pueden tener plomo en su interior. El plomo también puede colarse a través 🧰 de herramientas de trabajo o 🍃 del polvo que queda en los zapatos de las personas.

¡ Círcula las imágenes de arriba en la foto de abajo!



Padres:

Si su casa se construyó antes de 1978, la pintura podría contener plomo. Revise las superficies pintadas para ver ⚠️ si están descascaradas o desconchadas. Al reparar, remodelar o repintar, utilice prácticas seguras con el plomo o contrate a un contratista certificado en como lidiar con el plomo. ⚠️

¡Combata el plomo con alimentos!

LEl plomo puede entrar a tu cuerpo, pero ciertos alimentos pueden ayudarte a mantenerlo afuera. Comer alimentos con calcio (como queso y yogur), hierro (como pollo y espinacas) y vitamina C (naranjas y fresas) son superalimentos que ayudan a proteger tu cuerpo del plomo.

¡Ayuda a los animales hambrientos a encontrar los mejores superalimentos! Dibuja una línea desde el animal hasta el superalimento que les ayudará a mantenerse fuertes y a combatir el plomo.

¡A Tina la tortuga le encanta el calcio para mantener su caparazón fuerte!



¡Leo el León come hierro para mantenerse fuerte!



¡A Lalo el loro le gusta la vitamina C para mantener sus plumas brillantes!



Quesadilla de Verduras Súper Poderosa

¡Prueba esta receta rica en hierro, vitamina C y calcio!



Lo que necesitarás:

- 1 tortilla integral
- 1/4 taza de queso rallado (calcio)
- 1/4 taza de espinacas (hierro)
- 1/4 taza de pimientos morrones (vitamina C)
- 1/4 taza de frijoles negros (hierro)
- 1/4 taza de pollo cocido (hierro, proteína)
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

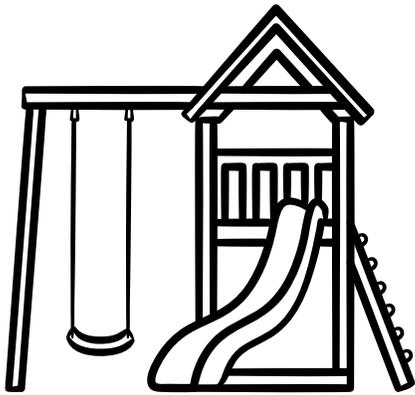
1. Con la ayuda de un adulto, calienta una sartén a fuego medio y úntala con aceite de oliva. Coloca una tortilla en la sartén y espolvorea queso, espinacas, pimientos, frijoles negros y pollo en una mitad.
2. Dobra la tortilla por la mitad y cocina de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que esté dorada y crujiente.
3. ¡Córtala en pedazos y disfruta de tu quesadilla vegetariana energética!

¡Mantenga el plomo al aire libre!



El plomo puede esconderse en lugares como la pintura de los parques infantiles, la tierra o incluso en el trabajo. Para mantener tu casa limpia y segura, ¡quítese siempre los zapatos antes de entrar! Colorea la señal de abajo para recordarles a todos que se quiten los zapatos y dejen la tierra afuera.

CORTE AQUÍ.

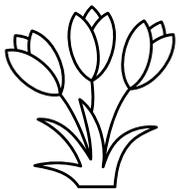


¡POR
FAVOR,
QUÍTESE
LOS



ZAPATOS!







¡Para el plomo con las manos limpias!



El plomo puede estar en tus manos, pero con el poder del jabón, el agua y un poco de frotamiento, ¡puedes eliminarlo! Lavandote las manos ayuda a eliminar el polvo y la suciedad de plomo antes de que entren en tu cuerpo. Frotar durante 20 segundos (aproximadamente el tiempo que tardas en cantar una corta canción divertida) garantiza que tus manos estén limpias y protegidas.

¡Crea tu propia canción de 20 segundos!

Llena los espacios en blanco con palabras divertidas para crear una súper canción. Cántala mientras te frotas las manos por 20 segundos.

(cantado con la melodía de "El Viejo MacDonald Tenía Una Granja")

🎵 Verso 1:

¡Mi súper piel es fuerte y genial, FROTA, FROTA, FROTA!

¡Al plomo no lo de ja pasar, FROTA, FROTA, FROTA!

Con un ____ aquí, y un ____ allá,

(sonido gracioso)

(sonido gracioso)

Aquí froto, allá _____, en todos lados frotar-frotar,

(verbo)

¡Mi súper piel es fuerte y genial, FROTA, FROTA, FROTA!

🎵 Verso 2:

¡Jabón y agua salvan el _____, BURBUJA, BURBUJA, BURBUJA!

(sustantivo)

¡Se llevan el plomo y los _____, BURBUJA, BURBUJA, BURBUJA!

(rima con el último sustantivo)

Con un splash-splash aquí, y un ____ allá,

(sonido gracioso)

Aquí un splash, allá un frote, en todos lados _____,

(sonido gracioso)

¡Jabón y agua salvan el día, BURBUJA, BURBUJA, BURBUJA!



Una Página Para Colorear

AYUDA AL DETECTIVE PERRO LAVAR LA SUCIEDAD  DE SUS MANOS
COLOREANDO ESTA PÁGINA.

¡LAVA EL PLOMO DE TUS MANOS!
¡SI



El plomo puede esconderse en la suciedad en nuestras manos cuando jugamos al aire libre. Podemos usar nuestro superpoder para lavarnos las manos y eliminar el plomo después de jugar.



Sopa de Letras

Rellena los espacios en blanco con palabras del banco de palabras para aprender formas de evitar el plomo. ¡Luego busca y circunda las palabras en la cuadrícula a continuación!

F	A	D	C	T	G	R	N	Q	E	S	S
Y	P	I	N	T	U	R	A	R	E	P	E
I	O	T	C	S	A	M	A	O	I	N	G
Q	L	M	I	L	B	Q	Y	M	Y	Z	U
K	V	T	D	E	G	K	A	A	W	V	N
H	O	O	E	K	R	L	X	N	S	X	D
O	F	I	L	T	R	A	D	O	Q	Y	O
M	Y	I	Y	A	T	H	B	S	O	Z	S
T	C	A	L	C	I	O	P	G	E	J	Q
W	U	D	Z	A	P	A	T	O	S	M	I

Pistas

1. LÁVATE LAS _____ ANTES DE COMER O TOCAR COMIDA.
2. COME ALIMENTOS CON _____, HIERRO Y VITAMINA C PARA PROTEGER TU CUERPO DEL PLOMO.
3. QUÍTATE LOS _____ CUANDO ENTRES A LA CASA PARA MANTENER EL PLOMO AFUERA.
4. SIEMPRE LÁVATE LAS MANOS POR AL MENOS 20 _____.
5. LIMPIA EL _____ DE LOS MARCOS DE LAS VENTANAS Y LOS PISOS CON FRECUENCIA.
6. BEBE O COCINA CON AGUA _____.
7. ALÉJATE DE LA _____ QUE SE ESTÁ PELANDO.
8. EVITA TOCAR _____ Y LUEGO LLEVARTE LAS MANOS A LA BOCA.

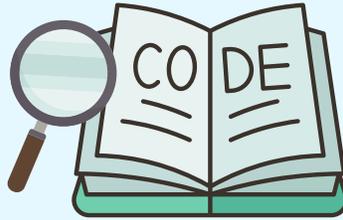
Lista de palabras

Tierra	Calcio
Segundos	Pintura
Filtrado	Manos
Zapatos	Polvo



¡Descubre el código!

¡Ayuda al Detective Dog a resolver el código! Usa la clave de abajo para revelar el mensaje oculto



☀	✦	⦿	▲	♥	+	⤴	➡	▱	☁	⊔	✳	⊠	⬆	◆	★	
E	R	X	A	G	T	L	N	P	Z	M	Y	K	B	D	O	J

¡

⬆ ☀ + ☀ ⊔ + ▲ ✳

,

▱ ✦ ◆ + ☀ ♥ ☀ + ☀

▲ ⊔ ☀ ★ ▲ ☀ ⊔

!

▱ ⊔ ◆ ⊔ ◆

Nos protegemos del plomo mediante:

- Usando una alfombra de la puerta y quitándonos los zapatos antes de entrar a casa
- Comiendo una dieta rica en hierro, vitamina C y calcio para combatir el plomo
- Manteniéndonos alejados de cualquier pintura descascarada o dañada, por dentro y por fuera
- Lavándonos las manos después de jugar al aire libre y antes de comer
- Informando a nuestro médico si estamos preocupados por el plomo

¡ Este certificado de finalización se presenta a

(Nombre)

por completar este libro de actividades y convertirse en un Detective de PLOMO!



Más Información Para Los Padres

El plomo es un metal natural perjudicial para los humanos. Los niños de seis años o menos son los más afectados, ya que sus cerebros, aún en desarrollo, son más sensibles a los efectos dañinos del plomo.

Algunas posibles fuentes de plomo incluyen: pintura a base de plomo en casas construidas antes de 1978, juguetes, tierra, agua potable, joyas, riesgos laborales y recreativos, utensilios de cocina de aluminio o cerámica vidriada, especias importadas y remedios caseros, y cosméticos tradicionales.

Puede ayudar a su familia a tener un futuro más seguro y saludable tomando medidas para reducir la exposición al plomo de fuentes comunes. Visite la página sobre plomo del Departamento de Salud de Washington para obtener más información sobre cómo proteger a su familia en doh.wa.gov/lead o escaneando el código QR.



UNA PRUEBA DE PLOMO EN SANGRE ES LA ÚNICA MANERA DE SABER SI SU HIJO/A HA ESTADO EXPUESTO. LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS EXPUESTOS NO PARECEN NI SE COMPORTAN COMO ENFERMOS, PERO PEQUEÑAS CANTIDADES DE PLOMO PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA SU SALUD FUTURA. SI LE PREOCUPA QUE SU HIJO/A HAYA ESTADO EXPUESTO/A, CONSULTE CON SU MÉDICO SOBRE LA POSIBILIDAD DE REALIZARLE UNA PRUEBA DE PLOMO EN SANGRE.



Padres:

Los niños inscritos en Medicaid deben recibir una prueba de plomo en sangre a los 12 y 24 meses, o antes de cumplir 6 años si no se han hecho la prueba anteriormente.



Clave de Respuestas

1.

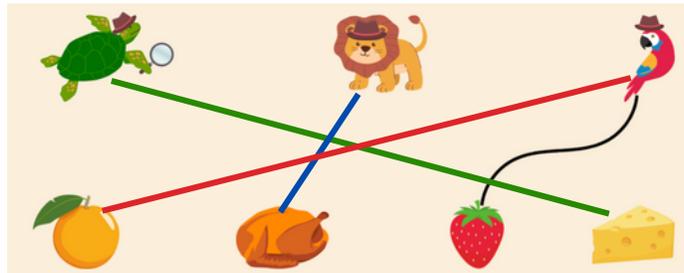
¿CUÁNTOS SOMBREROS VISTE EN ESTE LIBRO?

15

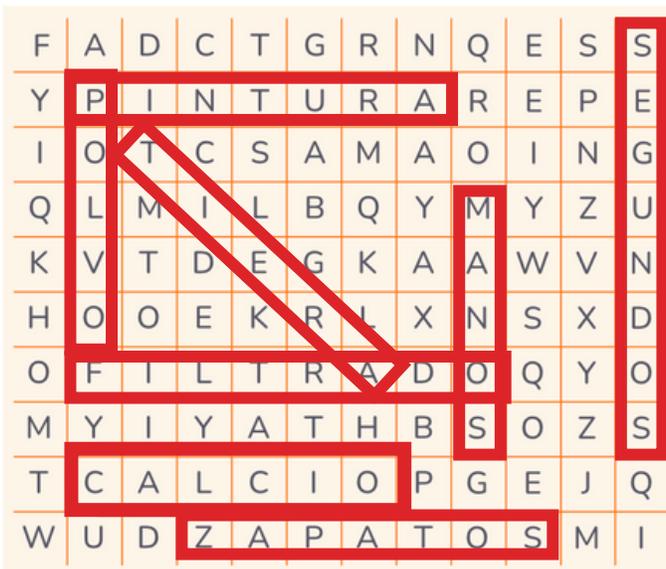
2.



3.



4.



5.

