

# MUNDO SALUDABLE, VIDA SALUDABLE

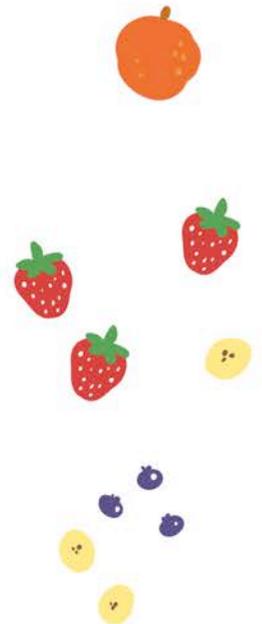
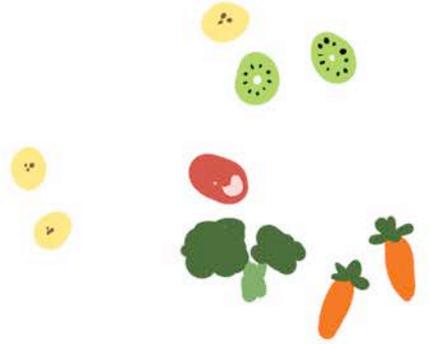
Libro de Cuentos y Actividades



Historia e Ilustración por Valeria Menéndez, MPH

Consejos para un ambiente saludable por Sarah Evans, PhD, MPH







# MUNDO SALUDABLE, VIDA SALUDABLE

Libro de Cuentos y Actividades



¡Mi nombre es Isabella! Hace unos años me mudé a la ciudad de Nueva York con mi familia.

Éramos 3 en aquel momento...



¡Pero ahora somos 5!



Recientemente he aprendido muchas cosas sobre cómo mantenerme

# SALUDABLE



y ahora es mi turno de enseñarle todas esas cosas a mi hermano.

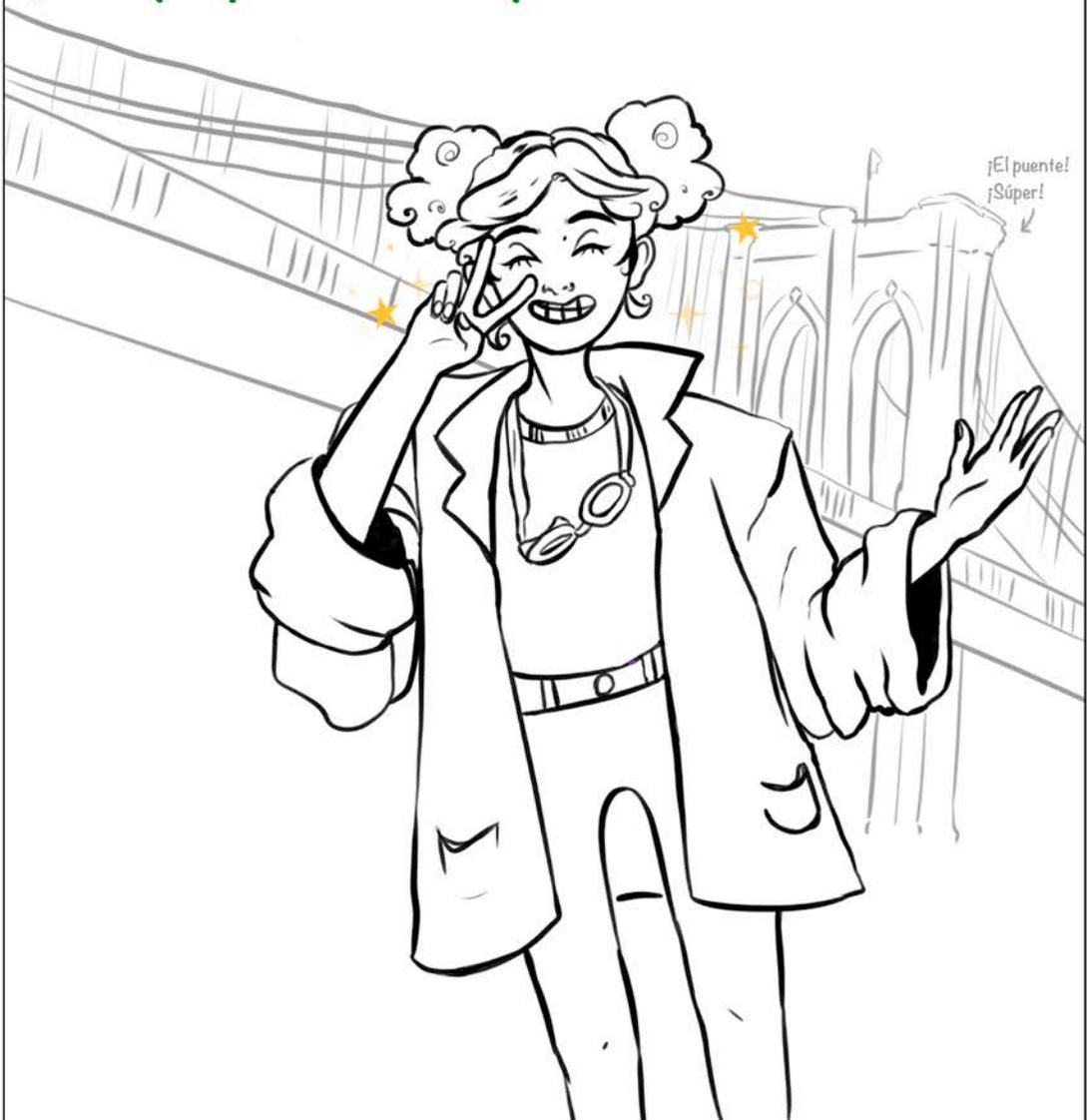


¡Creo que debes acompañarnos también!

**¡No te preocupes, tengo un plan!**

Nos estaremos reuniendo con nuestras amistades en el Brooklyn Bridge Park, ya que está cerca de nuestra escuela.

**¡Así que podemos ir aprendiendo en el camino!**



¡Antes de irnos, te daré una clase rápida!

Cuando hablemos sobre estar saludable,  
siempre tendremos que hablar sobre el

## MEDIO AMBIENTE

Nuestro medio ambiente es todo en el mundo que nos rodea.  
Incluye todo lo que está dentro y fuera de nuestros hogares  
como la comida que comemos, el aire que respiramos,  
¡y hasta las personas que nos rodean!



¿Pero qué tiene que ver con estar saludable?

Nuestro medio ambiente puede tener un impacto en nuestra  
salud. Nos puede ayudar a estar más saludables,  
o nos puede enfermar.

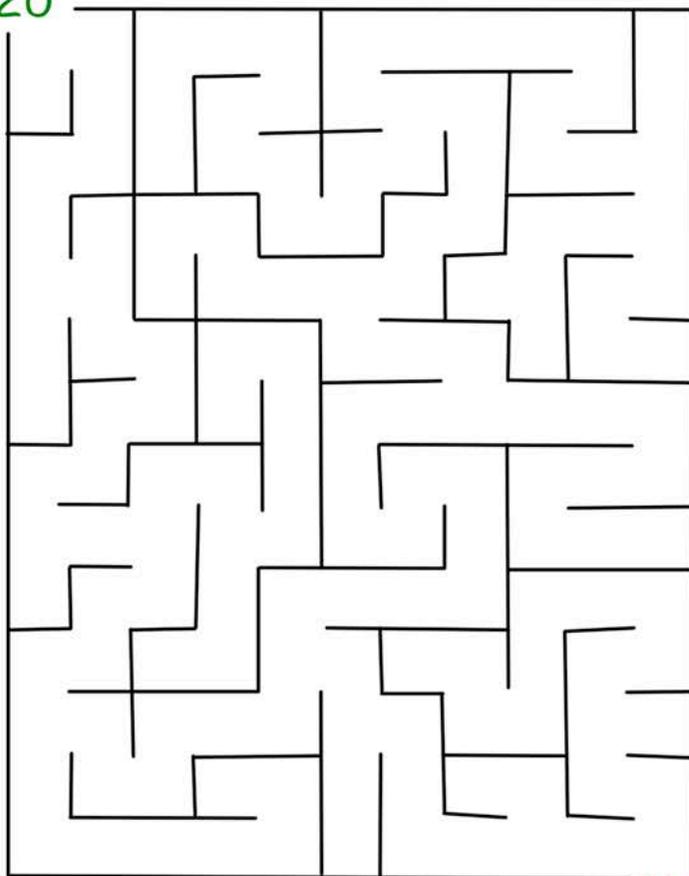


Por eso es que debemos saber qué cosas mantener cerca,  
y qué cosas debemos evadir completamente.



¡Oh! ¿Me puedes ayudar a encontrar mi mochila en la casa? ¡Hay un laberinto aquí adentro!

COMIENZO



¡Honestamente, hay muchas cosas que podemos hacer en nuestros hogares para mantenernos saludables!  
¡Veamos algunos ejemplos!



De estos dos cuartos, ¿cuál se ve mejor para dormir?



0



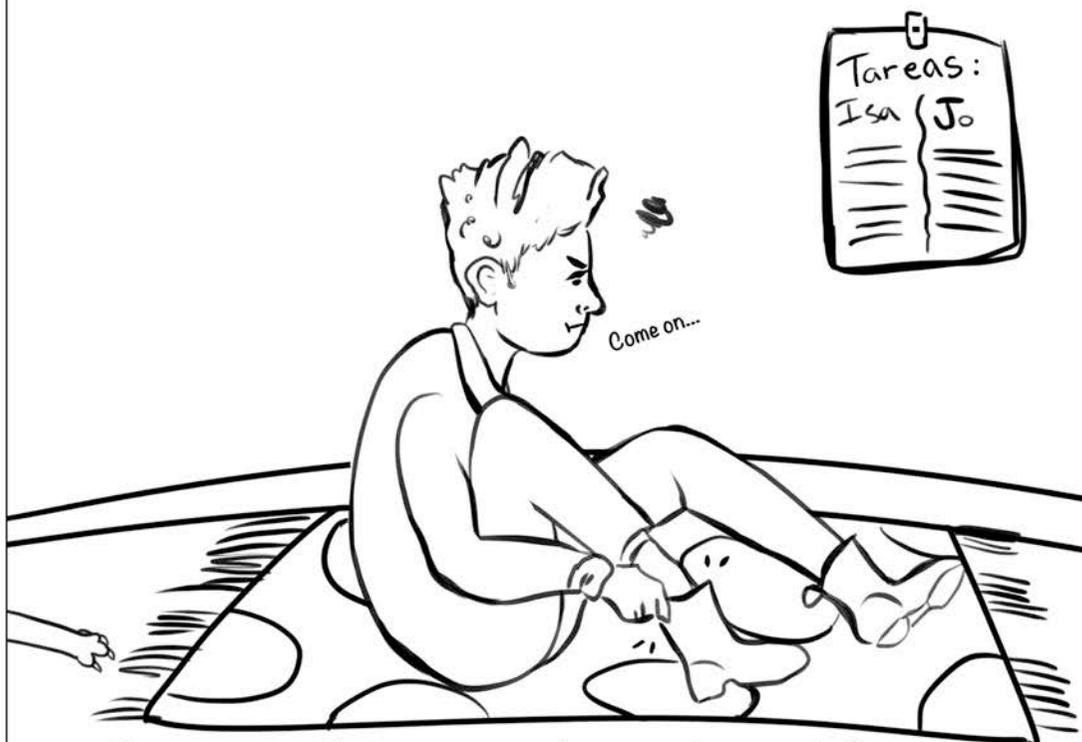
★+★ ¡La respuesta correcta era el cuarto #1! ★+★



## ¡Momento Científico!

- ★ Cuando nuestros cuartos no están limpios, polvo se acumula adentro de ellos.
- ★ Un cuarto lleno de polvo puede dificultar la respiración, especialmente si sufres de asma o alergias.
- ★ Los niños pasan hasta la mitad de su tiempo durmiendo, así que es importante mantener tu cuarto limpio.

Ahora que tengo mi mochila y revisamos nuestros cuartos, es tiempo del paso CASI final: ¡ponernos los zapatos!



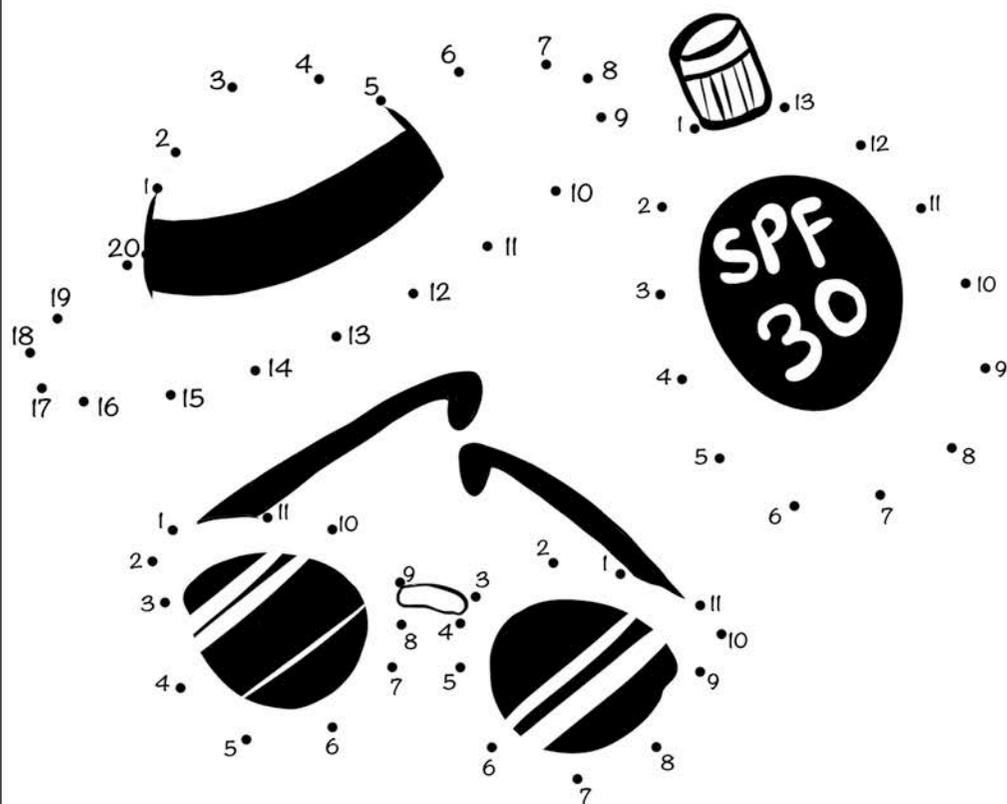
Nos quitamos los zapatos en la entrada cuando llegamos. De esa manera no pasamos el polvo de afuera por toda la casa. También nos lavamos las manos.



## ¡Momento Científico!

- ★ Los científicos han descubierto que, al quitarnos los zapatos al entrar a la casa, no permitimos que químicos como los pesticidas para el césped entren y se esparzan por todas partes.
- ★ Lavarse las manos antes de comer elimina la tierra, los gérmenes, y los químicos que no son buenos para la salud.

¡El ÚLTIMO paso es asegurarnos que estemos bien vestidos para el clima! Si está muy soleado en el parque, ¿qué deberíamos ponernos? ¡Conectemos los puntos para ver!



## ¡Momento Científico!

Todo el mundo debe usar bloqueador solar. A todos les puede dar cáncer en la piel sin importar la edad o el tono de piel.

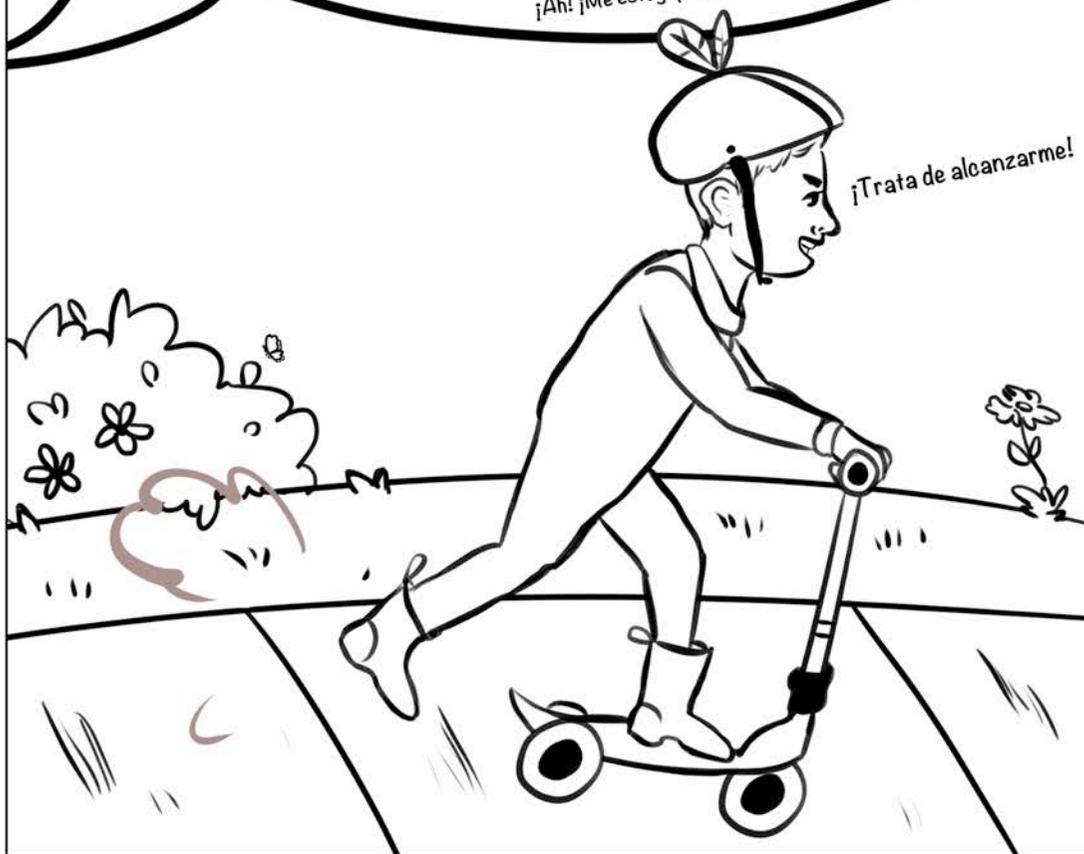
★ Los bloqueadores solares más seguros:

- ★ Protegen contra los rayos UVA y UVB del sol.
- ★ Son a base de minerales. Busca los ingredientes dióxido de titanio y óxido de zinc en la etiqueta.
- ★ Son de SPF 30 a 50. Los más altos no son mejores.
- ★ ¡Son lociones! Los aerosoles pueden inhalarse y no cubren la piel tan bien.

Caminar a lugares es una gran manera de mantenerse saludable. También puedes correr bicicleta, “scooter”, o patines.

Mi hermano siempre corre su “scooter” hasta el parque.

¡Ah! ¡Me estoy quedando atrás!



¡Trata de alcanzarme!



## ¡Momento Científico!

- ★ Manejar carros es una fuente principal de contaminación del aire, lo cual puede hacer la respiración más difícil y elevar el riesgo de asma.
- ★ La contaminación del aire también está causando el cambio climático, el cual lleva a tormentas más severas, temperaturas extremas, y otros cambios que afectan nuestra salud.

¡No olvides las meriendas!

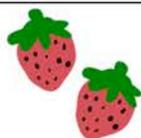
Cuando voy al parque, llevo mi botella de agua y meriendas.

Si compro algo, me aseguro de guardarlo en mi mochila.

De esa manera no desperdicio fundas plásticas que se vuelven basura.



## ¡Momento Científico!



- ★ Las mejores meriendas son frutas y vegetales frescos.
- ★ Al evitar comidas empacadas, procesadas, y rápidas, y tomar agua de una botella reusable, puedes disminuir la cantidad de químicos en el cuerpo Y proteger el planeta. ¡Todos ganamos!



### ¡Momento Científico!

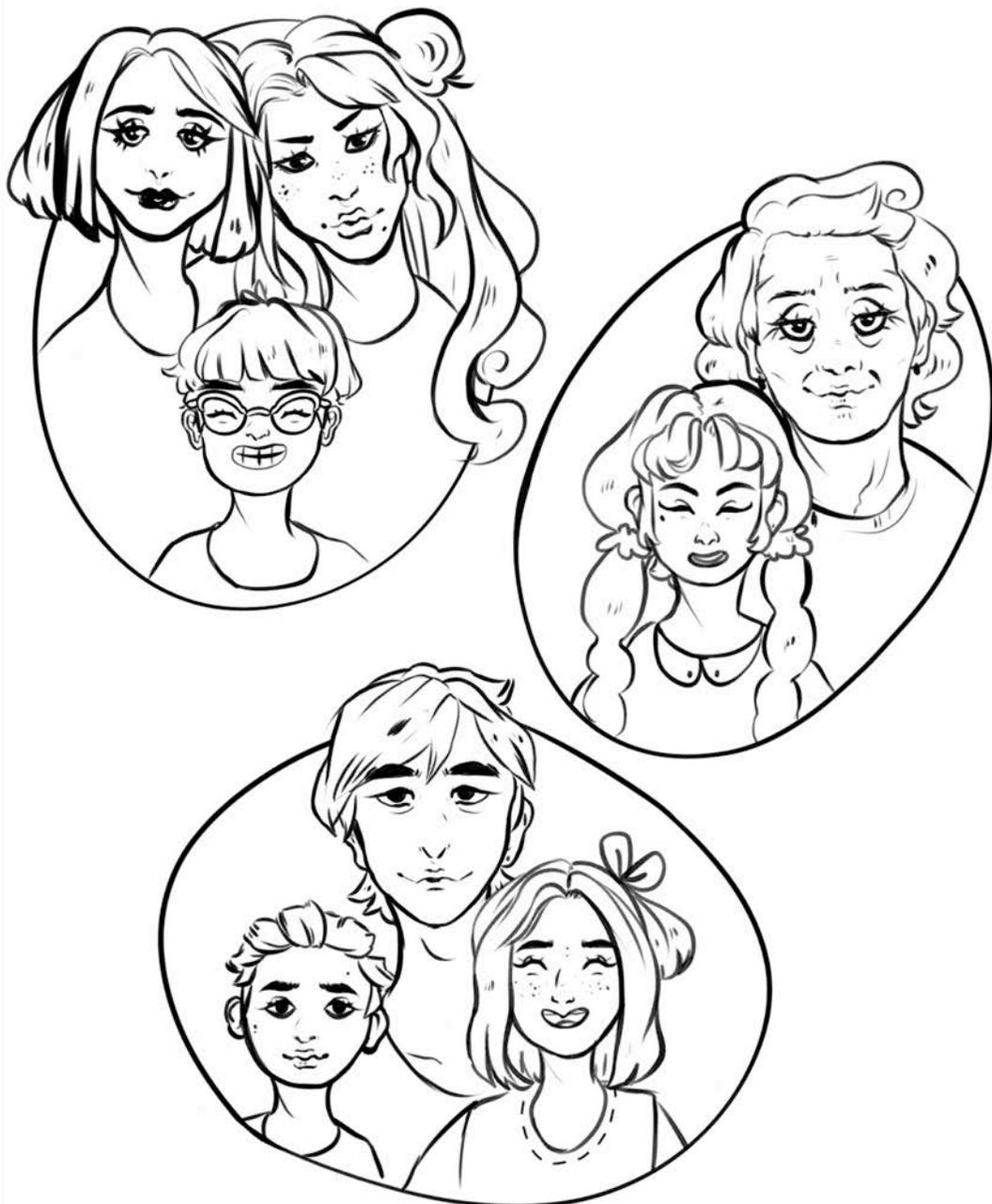
- ★ Jugar afuera es importante para mantenerse saludable.
- ★ En una semana, los niños pasan hasta 50 horas frente a un monitor, pero solo 4 afuera.
- ★ Jugar afuera mejora la condición física, el ánimo, la atención, y el comportamiento. También promueve el desarrollo social y emocional.

¡Mi última lección es que les enseñes a tus amistades! ¡Diles todo lo que has aprendido!



De esta manera, todos podemos estar felices y saludables.

# Resumen Familiar



Habla con tu familia. Hazles preguntas. ¡Algunos adultos pueden tener más información interesante para compartir!

# ★ ★ 10 Consejos para Adultos ★ ★

## 1. ¡Elimine el polvo!

Utilice una aspiradora HEPA o un trapeador mojado para reducir la exposición a químicos que en el polvo. Deje sus zapatos en la entrada para evitar traer químicos al interior.

## 2. ¡Ventilación!

El aire interior puede tener 5 veces más contaminantes que el exterior. Elija muebles y pinturas sin o bajas en COV, abra las ventanas, y encienda abanicos para ventilar.

## 3. ¡Alimentos frescos!

Preparar alimentos frescos y sin procesar en el hogar puede reducir su exposición a BPA y a disruptores endocrinos como los ftalatos. Consumir alimentos orgánicos puede reducir tu exposición a pesticidas hasta por un 90%.

## 4. ¡Lave sus manos antes de comer!

Lavarse las manos reduce las exposiciones a químicos significativamente. Evite jabones con antibacteriales añadidos, tales como triclosán (un disruptor endocrino) y "quats" como cloruro de benzalconio (asociado a irritación en la piel y asma).

## 5. Elija productos sin fragancias.

Los perfumes y las fragancias artificiales pueden contener cientos de químicos que podrían alterar las hormonas, y alterar el desarrollo reproductivo y del cerebro.

## 6. Elija productos de belleza y cuidado personal no tóxicos.

Elija aquellos sin ftalatos, parabenos, formaldehído, y otros químicos dañinos.

## 7. Elija bloqueadores solares a base de minerales.

Elija aquellos que contengan óxido de zinc o dióxido de titanio y provean protección UVA y UVB. Evite los bloqueadores solares en aerosol, los cuales son menos efectivos y pueden llevar a exposiciones perjudiciales al inhalarse.

## 8. Evite los recibos de cajas registradoras térmicas.

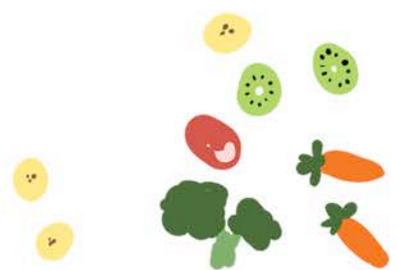
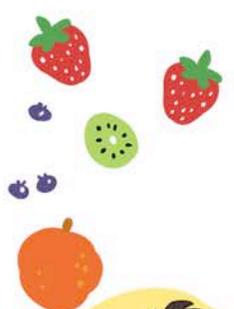
Elija los recibos electrónicos siempre que sea posible. El papel termal contiene niveles altos de BPA, los cuales son absorbidos por la piel.

## 9. Evite sustancias químicas ignífugas.

Cuando compre muebles o productos para bebé hechos con espuma de poliuretano, busque aquellos con el sello de "TB117-2013, no chemical flame retardants".

## 10. Identifique formas para reducir el estrés.

La exposición al estrés tóxico empeora los impactos de químicos y esta asociado a problemas de conducta, asma, y a enfermedad cardiovascular luego en la vida.



## Autoras



Valeria Menéndez es una artista que trabaja en comunicaciones en el Departamento de Medicina Ambiental y Salud Pública en la Icahn School of Medicine at Mount Sinai. A Valeria le apasiona la salud pública y cree firmemente que todo el mundo merece sentirse saludable, feliz, y amado. Valeria creció en Puerto Rico, pero ahora vive en Nueva York. ¡Su color favorito es el verde y ama los gatos!

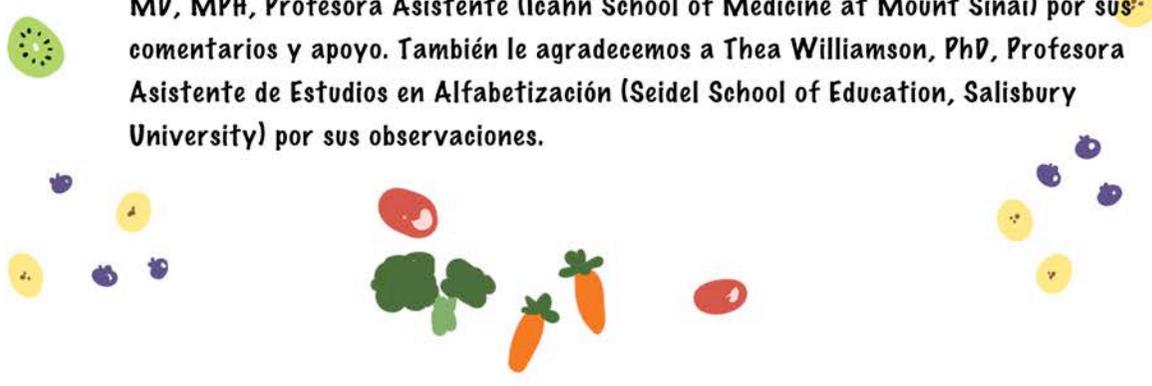


La Dra. Sarah Evans es una científica en el Departamento de Medicina Ambiental y Salud Pública en la Icahn School of Medicine at Mount Sinai. En adición a sus investigaciones sobre cómo los químicos y otras toxinas afectan la salud de los niños, Sarah también frecuentemente en eventos comunitarios, incluyendo escuelas, para educar a maestros, padres, y niños sobre cómo pueden ser campeones de la salud ambiental y hacer pequeños cambios con grandes impactos. A Sarah le encanta cultivar su jardín y prepara abono en su casa. Tiene tres magníficos hijos y vive en Connecticut.



## Reconocimientos

Agradecemos a Maida Galvez, MD, MPH, Profesora Asociada y a Lauren Zajac, MD, MPH, Profesora Asistente (Icahn School of Medicine at Mount Sinai) por sus comentarios y apoyo. También le agradecemos a Thea Williamson, PhD, Profesora Asistente de Estudios en Alfabetización (Seidel School of Education, Salisbury University) por sus observaciones.



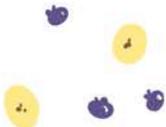


# ¡Muéstranos tus paginas coloreadas!

Pídele a un miembro de tu familia que tome una foto de tu trabajo y lo suba a las redes sociales. Etiqueta a @SinaiCEHC y usa el hashtag #HealthyMe.



@SinaiCEHC

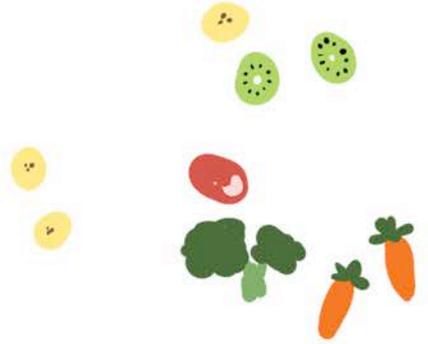


Impreso en papel 100% reciclado y sin ácidos.



**©2019**

**El Departamento de Medicina Ambiental y Salud Pública en la Icahn School of Medicine at Mount Sinai es un líder en investigación en salud ambiental, educación, y práctica clínica. Este material fue desarrollado por Valeria Menéndez, MPH, como aprendiz en el *Short-Term Training Program for Minority Students* dentro del departamento (National Heart, Lung, and Blood grant 5R25HL108857-08), y en colaboración con Sarah Evans, PhD, MPH, Profesora Asistente, a través del Mount Sinai Children's Environmental Health Center ([www.cehcenter.org](http://www.cehcenter.org)) y el Transdisciplinary Center on Early Environmental Exposures ([tceee.icaahn.mssm.edu](http://tceee.icaahn.mssm.edu), NIEHS grant P30ES023515). Los programas pioneros de investigación del departamento están investigando una amplia gama de exposiciones ambientales tempranas y sus impactos sobre la salud y el desarrollo a través de la vida. Nosotros traducimos y conectamos nuestra ciencia a pasos procesables que familias y jóvenes puedan tomar para crear un futuro más saludable para todos.**





**Mount  
Sinai**