



ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y EXPOSICIÓN AL SOL

Los veranos son cada vez más calurosos debido al cambio climático, lo que hace que los niños y los estudiantes atletas corran un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, deshidratación, quemaduras solares y otras enfermedades causadas por el calor.

- Beba mucha agua y tome descansos en la sombra.
- Hable con el entrenador de su hijo acerca de cómo mantenerse seguro en los días de mucho calor.
- Haga menos actividad al aire libre durante la parte más calurosa del día (entre las 10 a. m. y las 4 p. m.).
- Coloque protector solar de amplio espectro, SPF 30 o superior, para niños mayores de seis meses o use ropa ligera para proteger su piel del sol.

ASMA Y ALERGIAS

El cambio climático aumenta la temperatura del aire, hace que el aire que respiramos sea menos saludable y puede empeorar el asma y las alergias de su hijo.

- Use el código QR para descargar una aplicación que enviará alertas de la calidad del aire.
- Tome sus medicamentos para el asma y las alergias según lo indicado y haga un plan con su proveedor médico para mantenerse bien.
- Mantenga siempre un inhalador de rescate cerca para los niños con asma, incluso en la escuela.
- El calor y el polen pueden llevarnos a permanecer más tiempo en interiores. Mantenga niveles bajos de polvo, humo y otros desencadenantes de asma y alergias en lugares cerrados.



IQAir para dispositivos Android



IQAir para dispositivos Apple

CLIMA EXTREMO

El cambio climático hace que las tormentas, las inundaciones, las olas de calor y las sequías sean peores y más frecuentes, lo cual aumenta el riesgo de lesiones por condiciones climáticas peligrosas.

- Use el código QR para suscribirse a alertas de emergencia, hacer un plan, armar un kit de emergencia y aprender cómo y cuándo buscar refugio.
- Hable con su proveedor médico acerca de cómo prepararse para cualquier necesidad médica especial que su hijo pueda tener en caso de un desastre o una emergencia.
- Consulte a su proveedor médico si su hijo está lesionado o preocupado después de un desastre climático.
- Use el código QR para completar un libro de actividades con su hijo y así ayudarlo a sobrellevar un desastre.



ready.gov/plan



cdc.gov/orr/readyrigley

NUTRICIÓN

El cambio climático reduce la cantidad de alimentos que se cultivan, hace que los alimentos sean más caros y que aquellos que consumimos sean menos nutritivos.

- Aumente gradualmente los granos integrales, los frijoles, las nueces, las frutas y los vegetales en su dieta.
- Coma menos carne roja y beba menos lácteos. Los niños mayores de dos años no necesitan más de 16 a 24 oz de leche por día.
- Cultive los alimentos que pueda en contenedores y pequeñas parcelas de tierra y composte con restos de vegetales.
- Use el código QR para ponerse en contacto con apoyo como Mujeres, Bebés y Niños (WIC), Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), Dare to Care y otros recursos en su área.
- Use el código QR para encontrar productos frescos cultivados localmente y vendidos en una escala móvil de junio a noviembre.



findhelp.org



newroots.org

JUGAR LIBREMENTE AL AIRE LIBRE

El juego fortalece los músculos, mejora el crecimiento del cerebro y ayuda a los niños a lidiar con el estrés y las preocupaciones.

- Comience poco a poco: pase tiempo en su jardín o camine por su vecindario.
- Deje que su hijo explore y juegue solo, para desarrollar confianza y conocer el exterior.
- Use el código QR para encontrar un parque local que su hijo pueda explorar.



louisville.ky.gov

¿QUÉ MÁS?

El cambio climático puede ser abrumador, ipero usted puede ayudar a marcar la diferencia!

- Camine, ande en bicicleta o use el transporte público tanto como pueda.
- Use menos, desperdicie menos, reutilice y recicle más.
- Use configuraciones de eficiencia energética y apague los electrodomésticos cuando no estén en uso.
- Únase a grupos comunitarios en la lucha contra el cambio climático.
- Vote por líderes que hagan del cambio climático una prioridad. Use el código QR para registrarse para votar.



ky.gov