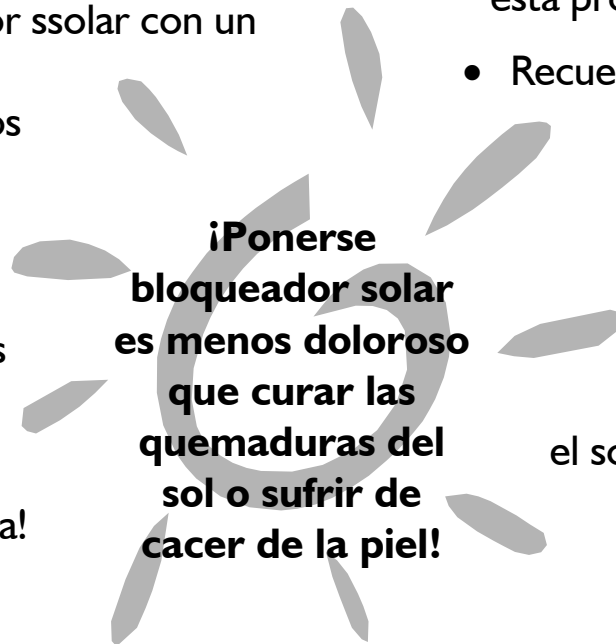


## SOL/PROTECCIÓN DE LA PIEL

**Tanto los niños como los adultos deben tomar medidas para protegerse contra el sol. Los bloqueadores solares deben usarse en todo momento mientras esté bajo el sol. Esto puede resultar incomodo, pero la prevención da buenos resultados.**

- Los bloqueadores deben usarse todo el año y todos los días.
- ¡Utilice un bloqueador solar con un grado de protección (SPF) de por lo menos 30!
- ¡No utilice aceites para broncearse ni salones de bronceado!
- ¡Permanezca en la sombra cuando pueda! Demasiado contacto directo con el sol puede ponerle fin a su diversión!
- Aplique el bloqueador solar cada dos horas para estar seguro de que está protegido.
- Recuerde que el sol está en todos lados; proteja su cuerpo entero, incluso sus manos, nariz y orejas.
  - Trate de limitar el tiempo que pasa en el sol entre las 10 am y las 4:00 pm
- Asegúrese de usar un sombrero de ala ancha para su *cabeza*, lentes oscuros para sus *ojos* y ropa apropiada para proteger su *cuerpo*.



be **SUN SMART!**