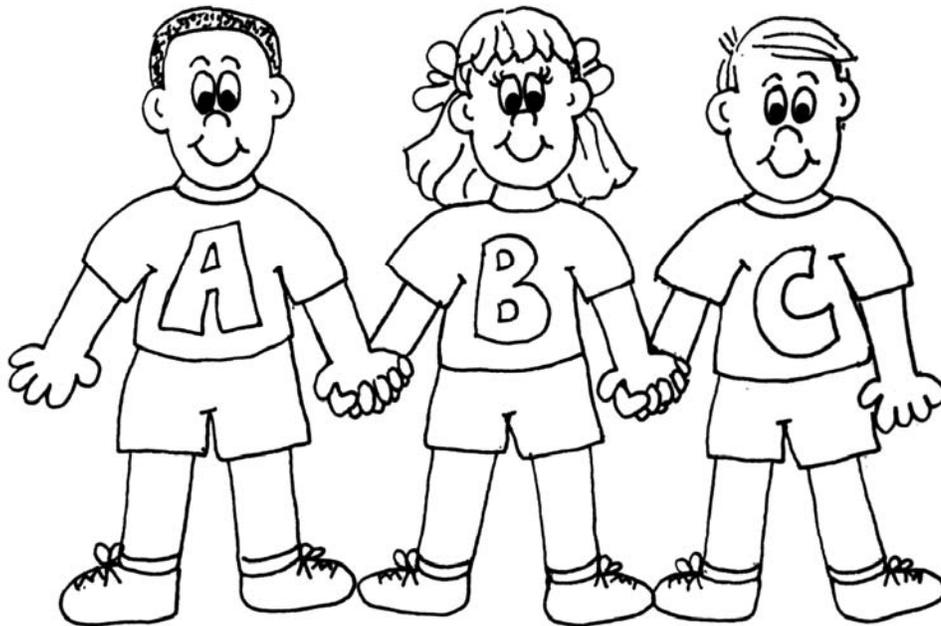


EL ABECEDARIO



DE LA BUENA SALUD
Libro para colorear

Texto e ilustración de Sara Luckhaupt, B.A.
estudiante de la Universidad Estatal de Ohio,
Colegio de Medicina y Salud Pública.
Fue producido como parte del Programa SEARCH
del Departamento de Salud de Ohio
y del *Cuerpo Nacional de Servicio de Salud.

Con la colaboración de
Alvin Jackson, M.D.
Manjali Shastry, M.D.
Michele Guoin, B.S.W.

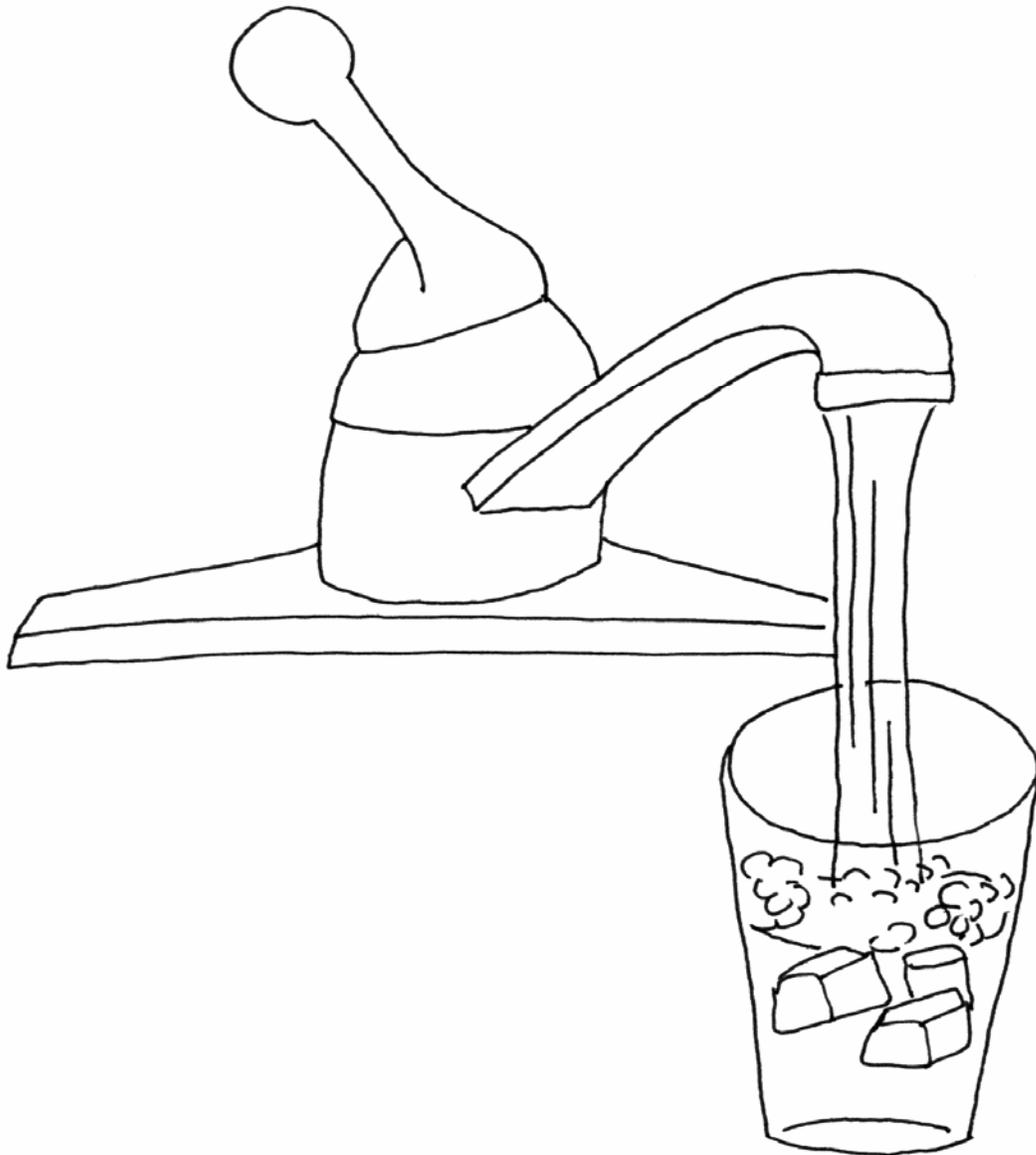
y otro personal de
Servicios de Salud Comunal
Joseph Lyszak, C.E.O.
410 Birchard Ave.
Freemont, Ohio 43420

Julio de 1999

Preparado para publicación por:
Patrick J. Harsch, Ph.D.
Coordinador del Programa SEARCH
Departamento de Salud de Ohio
246 North High Street
Columbus, Ohio 43215-2412

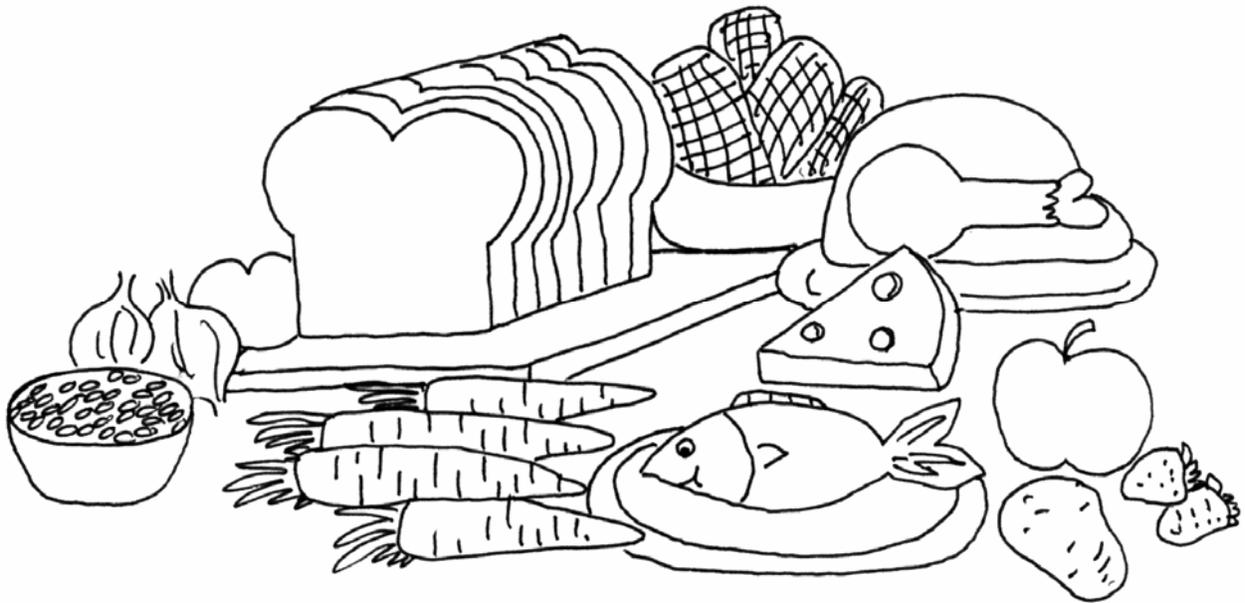
*National Health Service Corps

A es de **AGUA**.



Tómala todos los días y úsala para
bañarte.

B es de **BUENOS**.



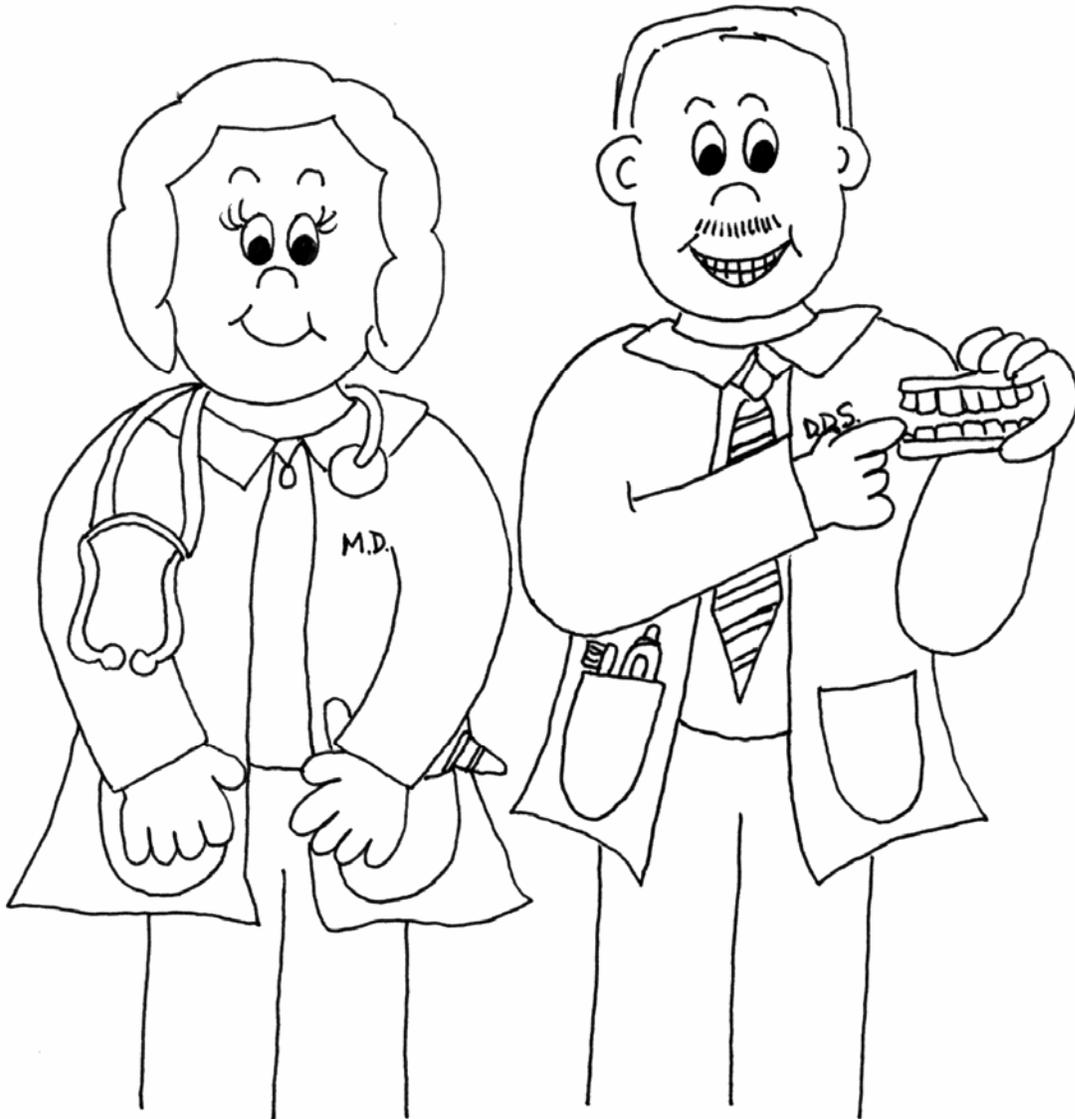
Comer buenos alimentos como frutas, vegetales, carnes, panes, y quesos te ayudarán a crecer saludable.

C es de **CASCO**.



Quando andes en bicicleta, usa siempre el casco.

D es de **DOCTORES** y **DENTISTAS**.



Ellos quieren que te mejores. Sigue sus consejos.

E es de **EJERCICIO**.



Corre, anda en bicicleta, o practica deportes si quieres tener músculos fuertes.

F es de **FUMAR**.



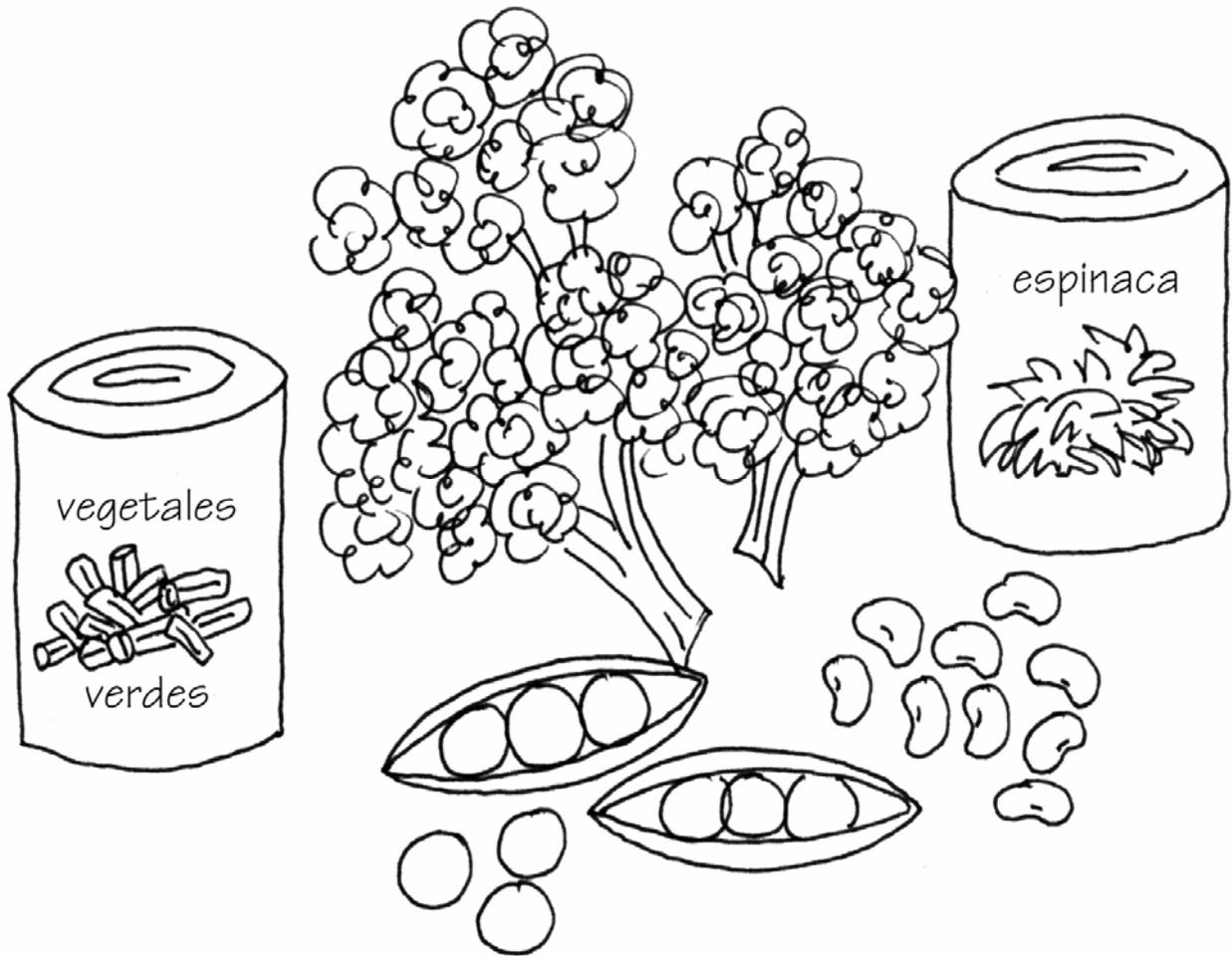
Fumar hace daño a los pulmones porque el cigarrillo tiene nicotina.

G es de **GRUÑIR**.



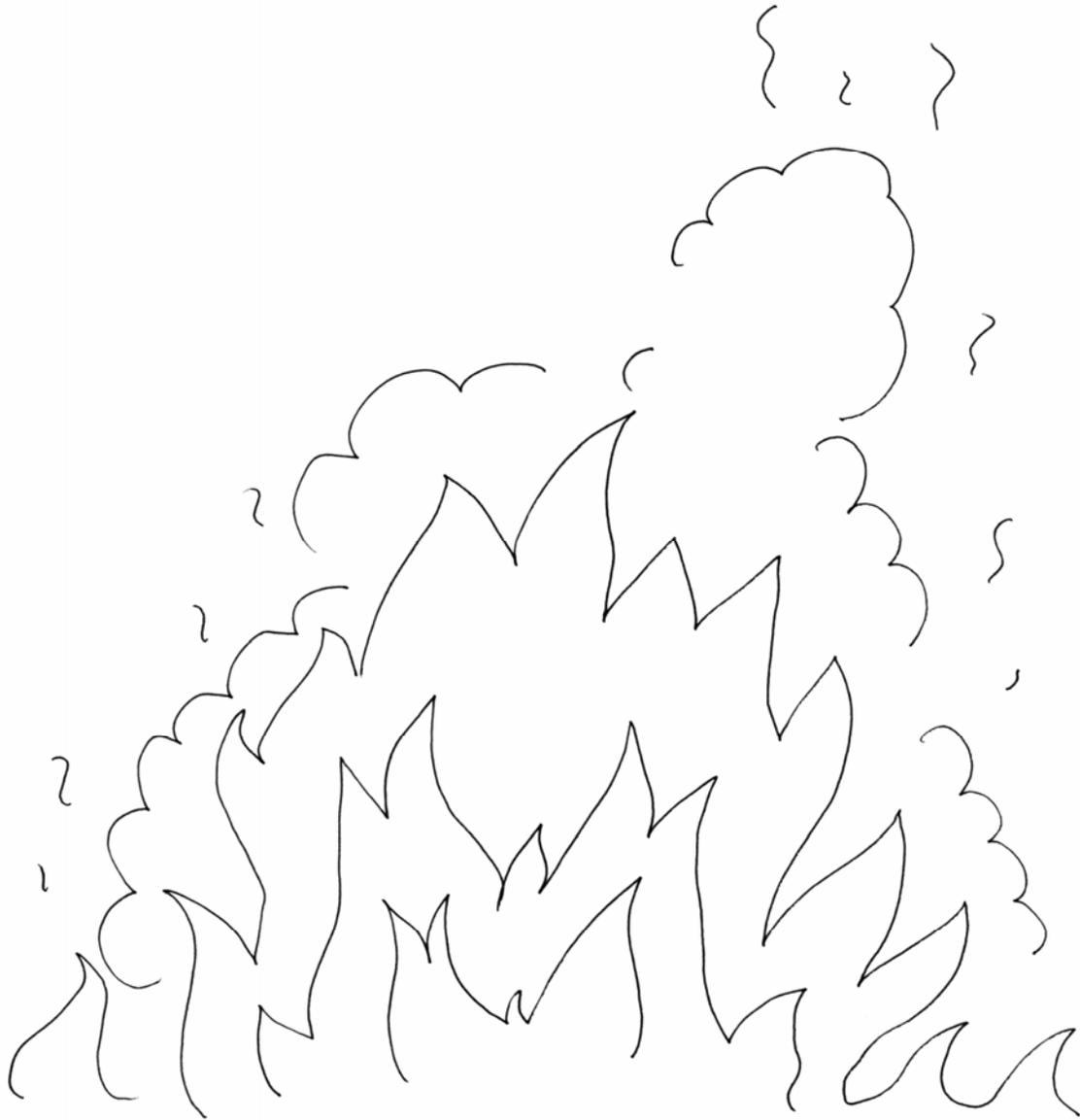
Tus animales pueden ser cariñosos, pero otros que no conoces pueden gruñir y morderte.

H es de **HIERRO**.



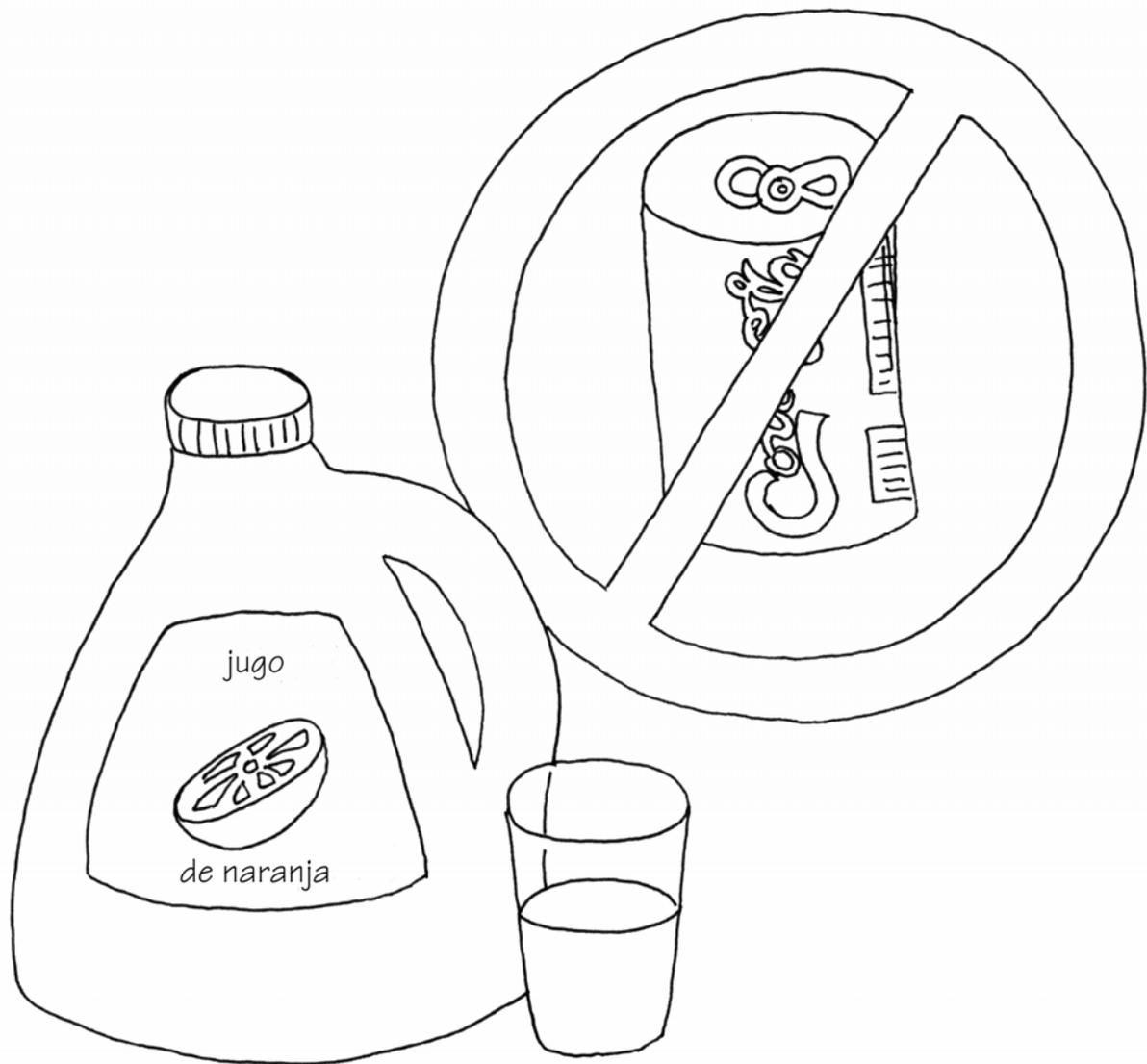
Para obtener hierro para la sangre, **come muchos vegetales verdes.**

I es de **INCENDIO**.



Si tu ropa se incendia, no corras, déjate caer al piso y rueda.

J es de **JUGO**.



Toma jugo en lugar de gaseosa.
Es mejor.

K es de **KIOSKO**.



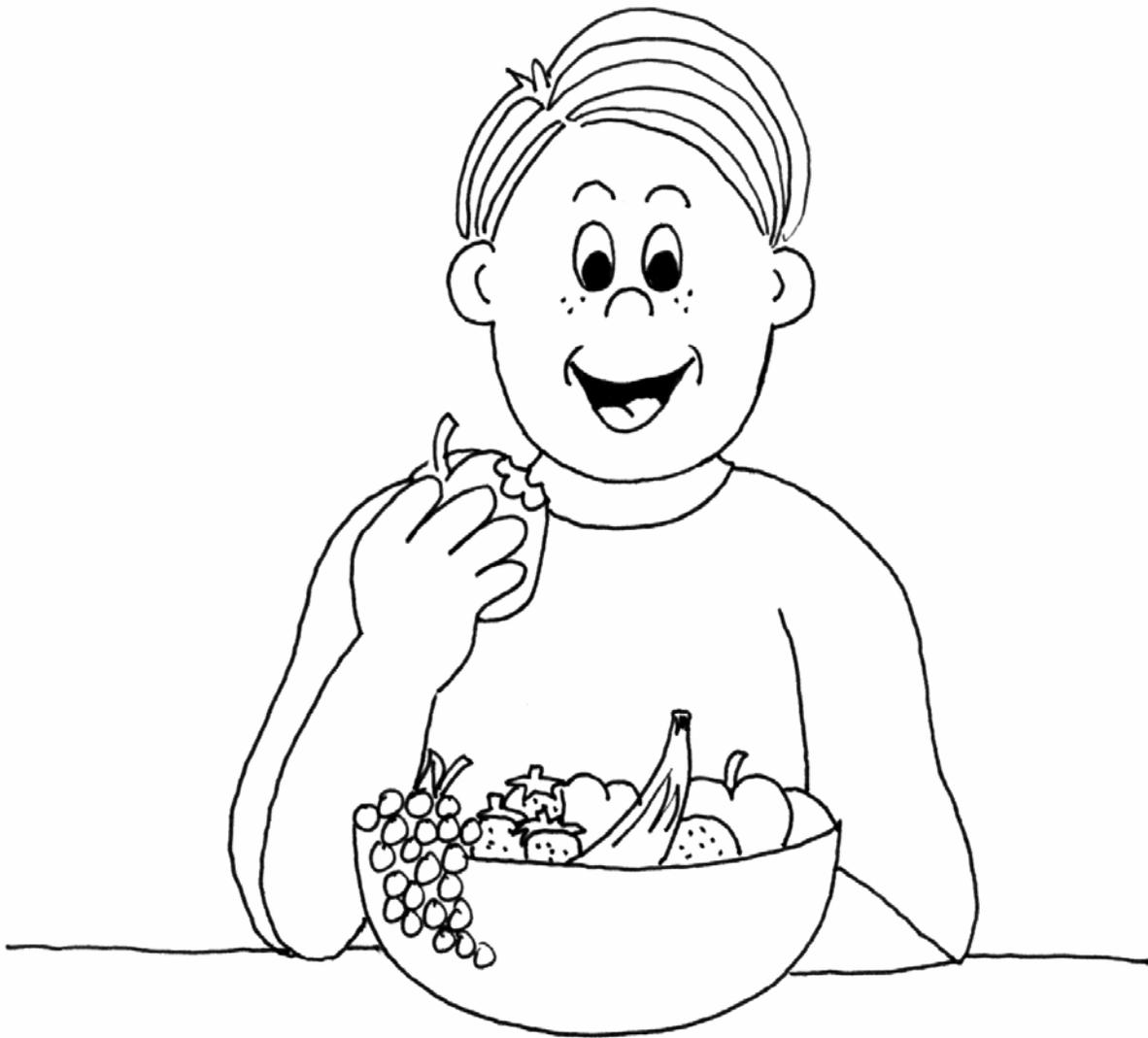
En el kiosko de revistas encontrarás cosas para leer. **Leyendo aprenderás y te divertirás.**

L es de **LECHE**.



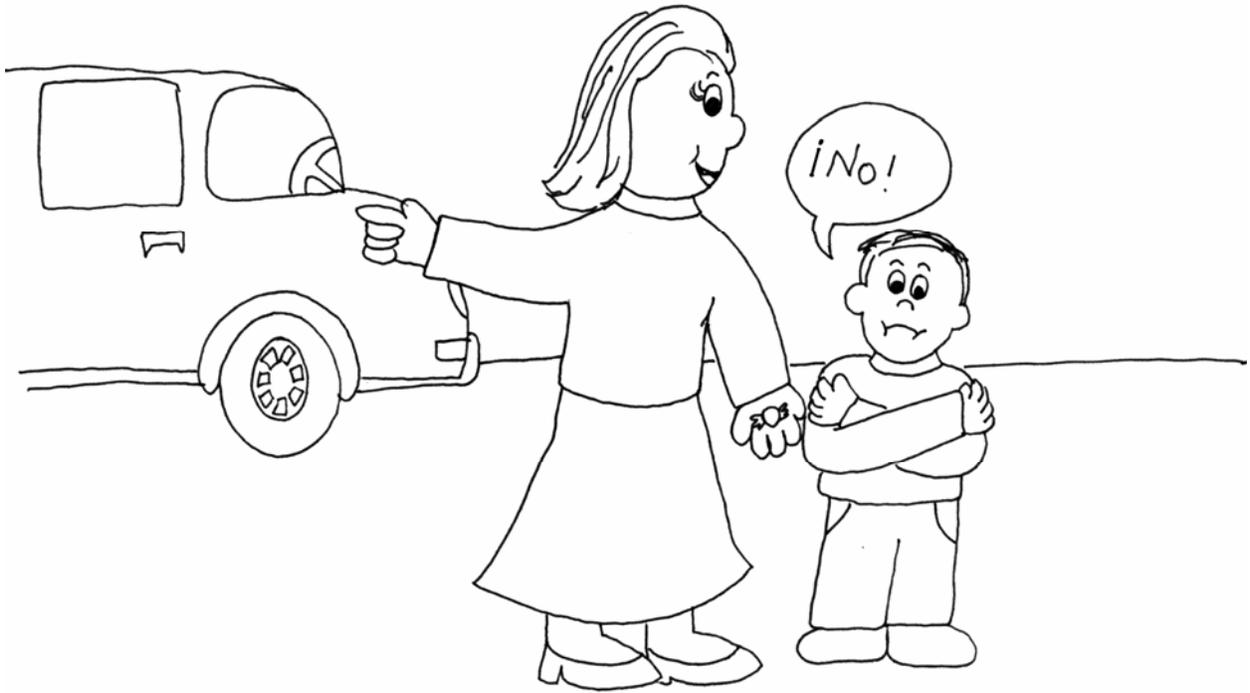
**Bebe mucha leche para huesos y
dientes fuertes. La leche tiene calcio y
vitamina D.**

M es de **MANZANA**.



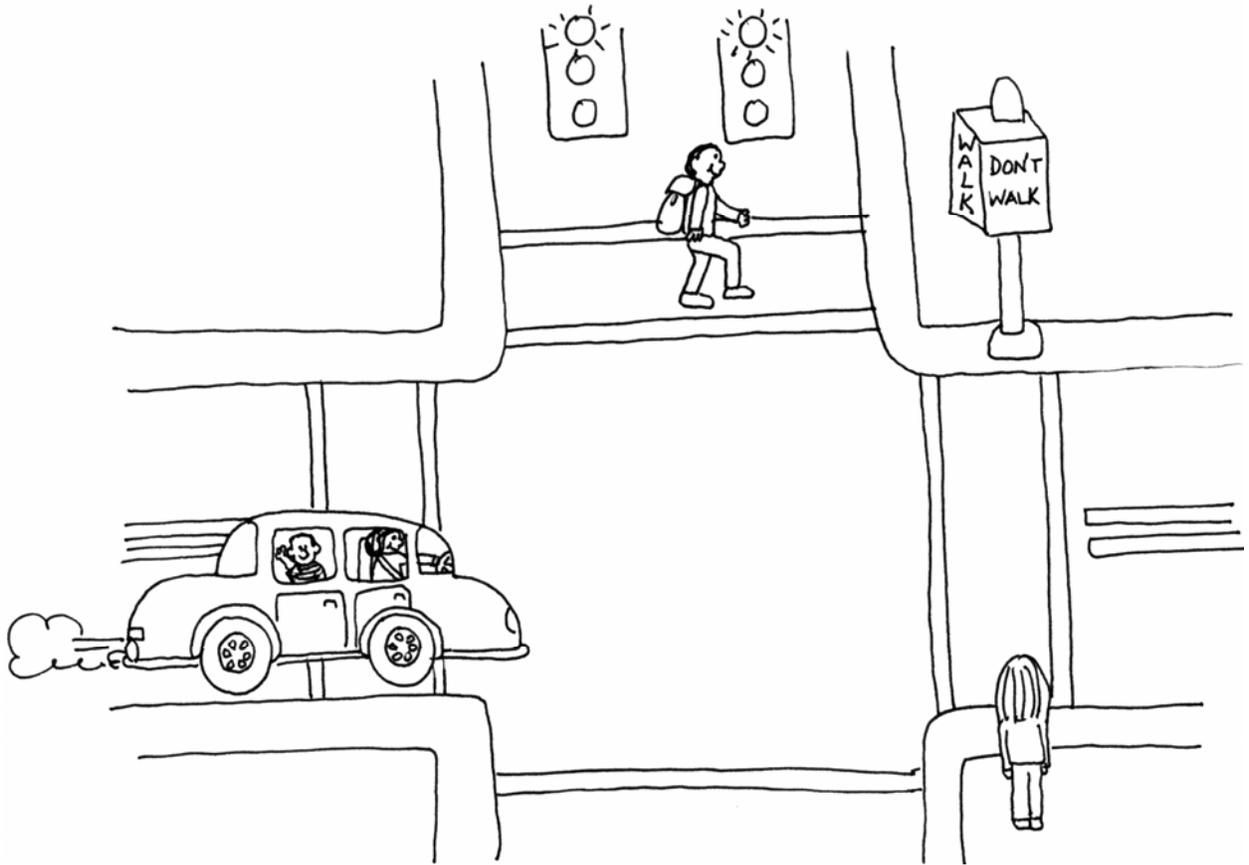
Para que estés saludable, come muchas **manzanas y otras frutas.**

N es de ¡NO!



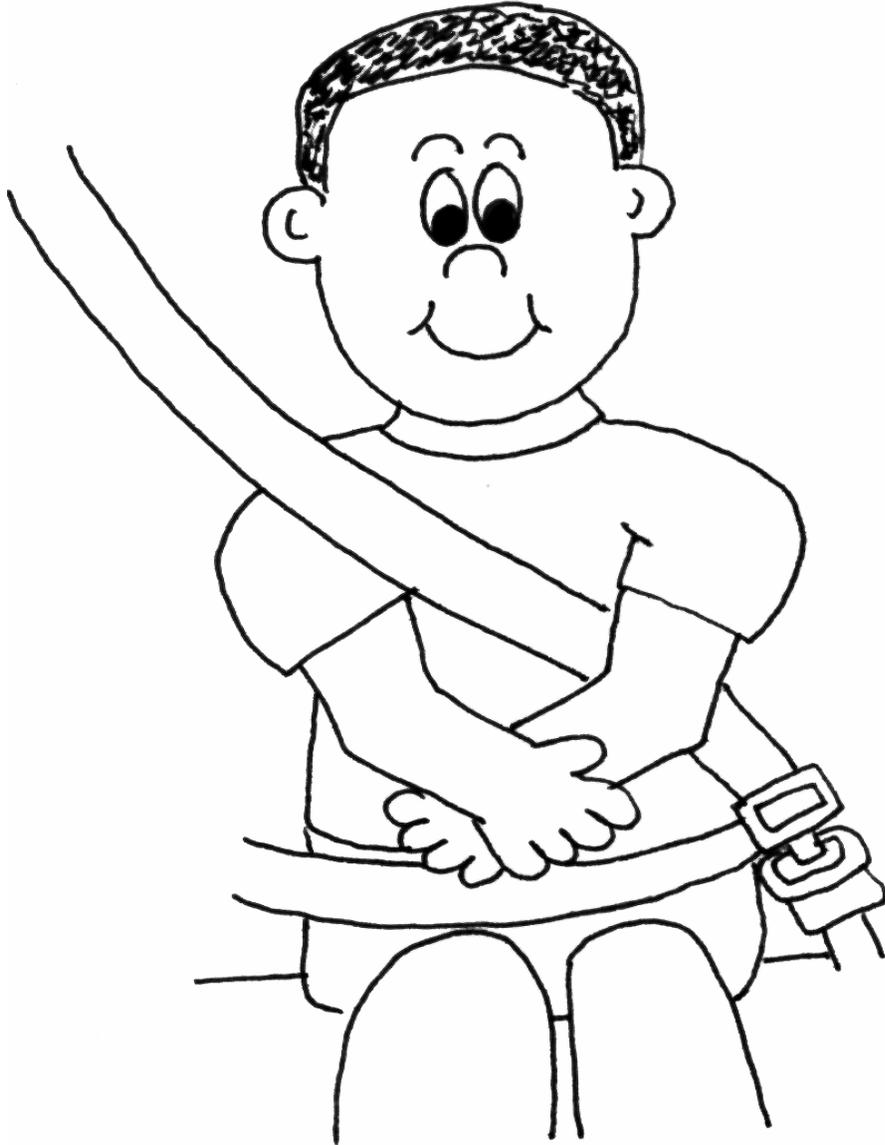
No te subas a un automóvil con personas que no conoces ni aceptes dulces de ellos.

O es de OBEDECER.



Obedece las leyes de tránsito. Cruza la calle en la esquina cuando la luz verde indique “Walk”. Esto quiere decir que puedes cruzar.

P es de **PROTECCIÓN**.



Siempre abróchate el **cinturón de seguridad** para tu protección.

Q es de quién. ¿Sabes **quién** es?

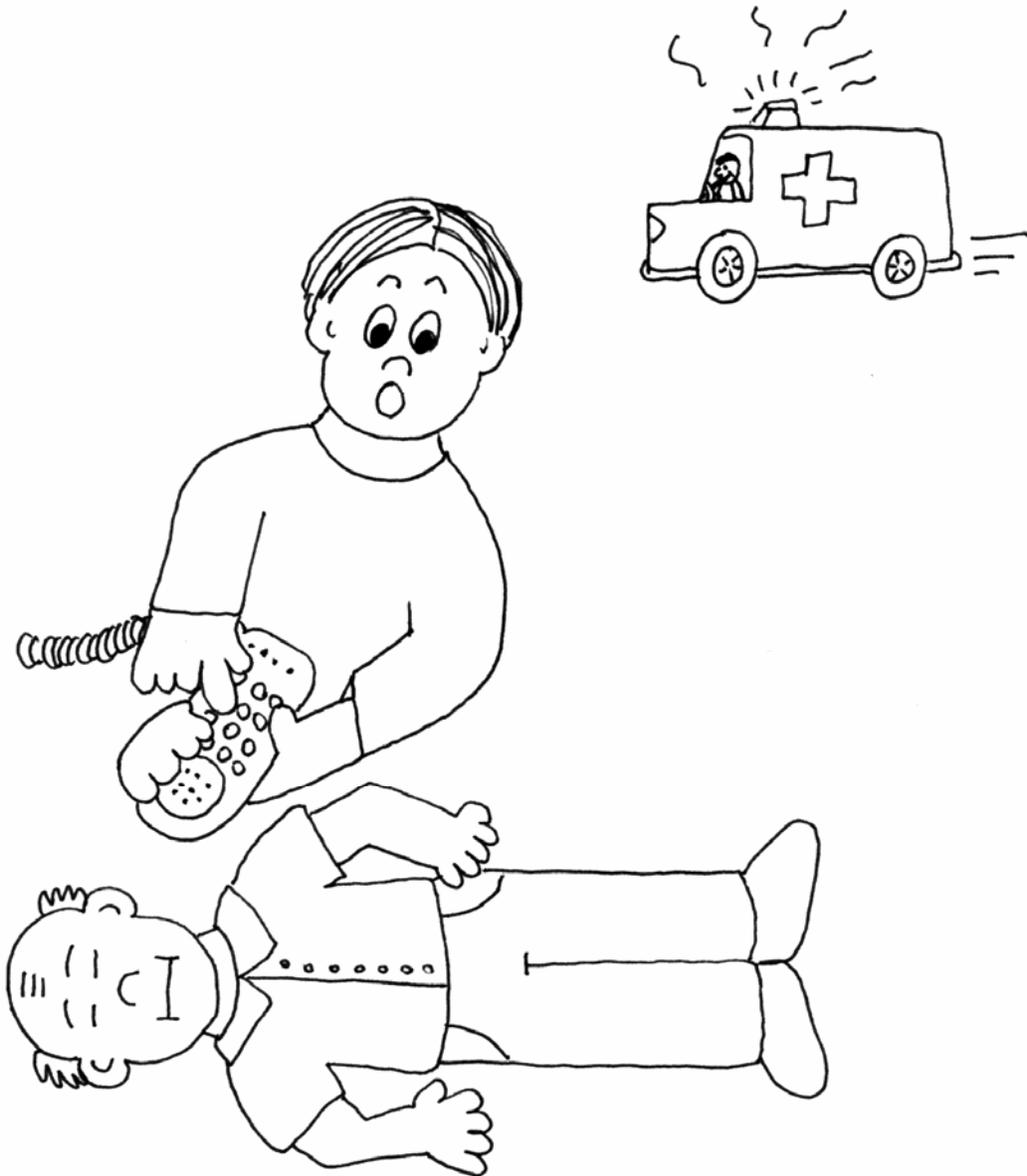


Dibuja tu pelo y
tu ropa. →



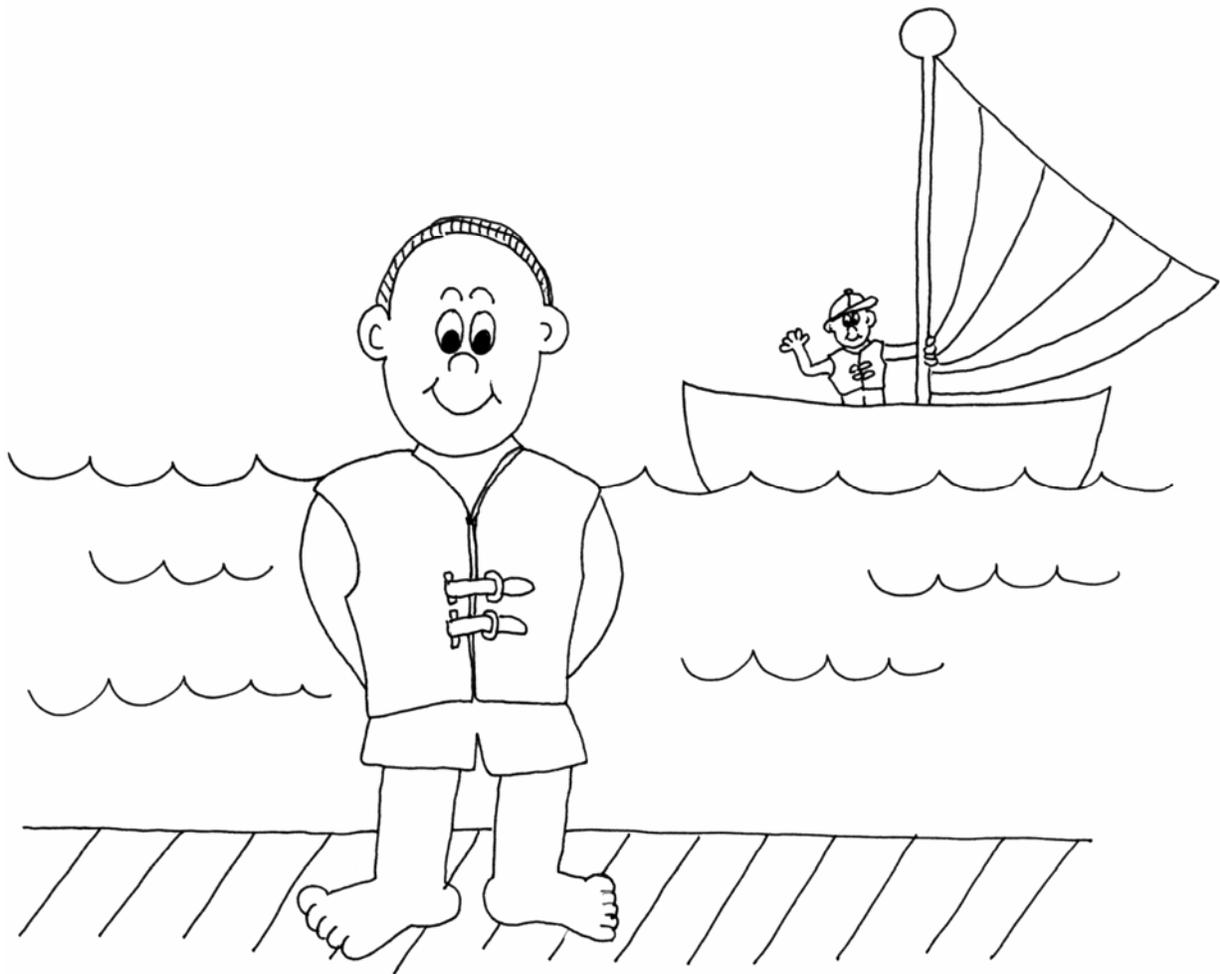
Aprende hábitos saludables y siempre te sentirás bien.

R es de **RÁPIDAMENTE**.



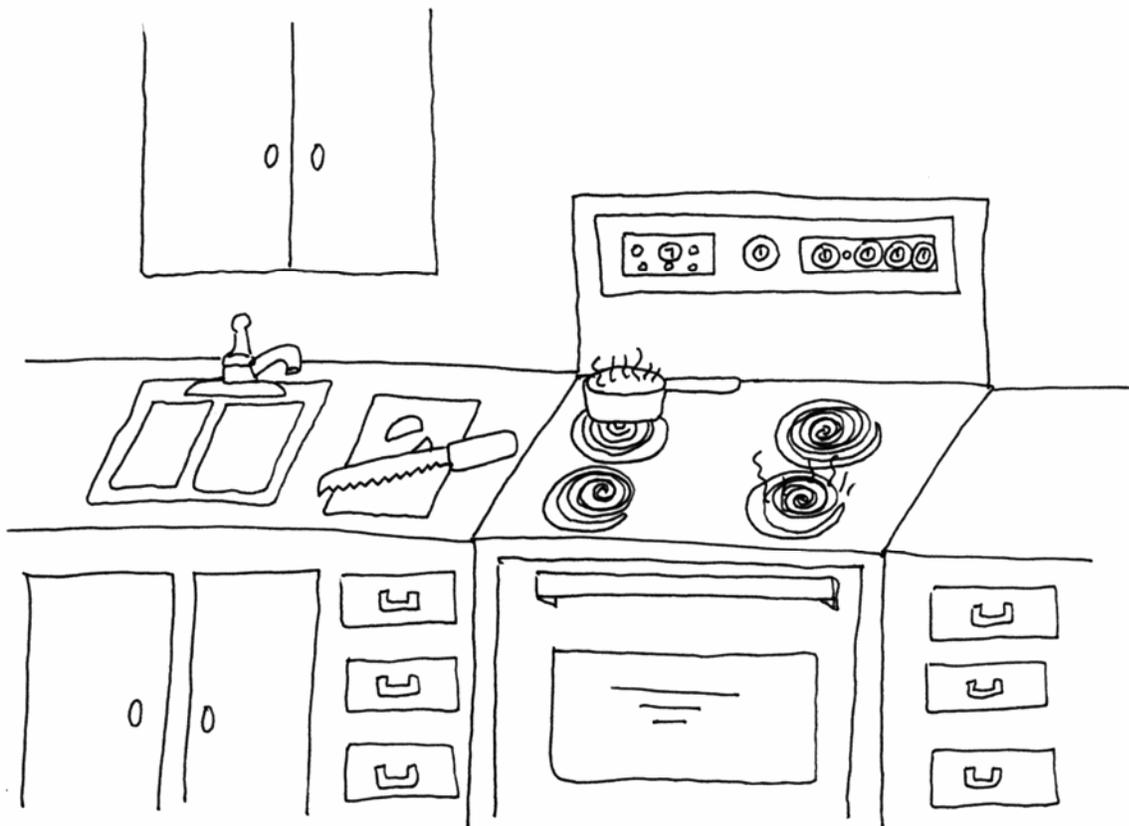
En caso de una emergencia, llama **rápido**mente al **9-1-1**.

S es de **SALVAVIDAS.**



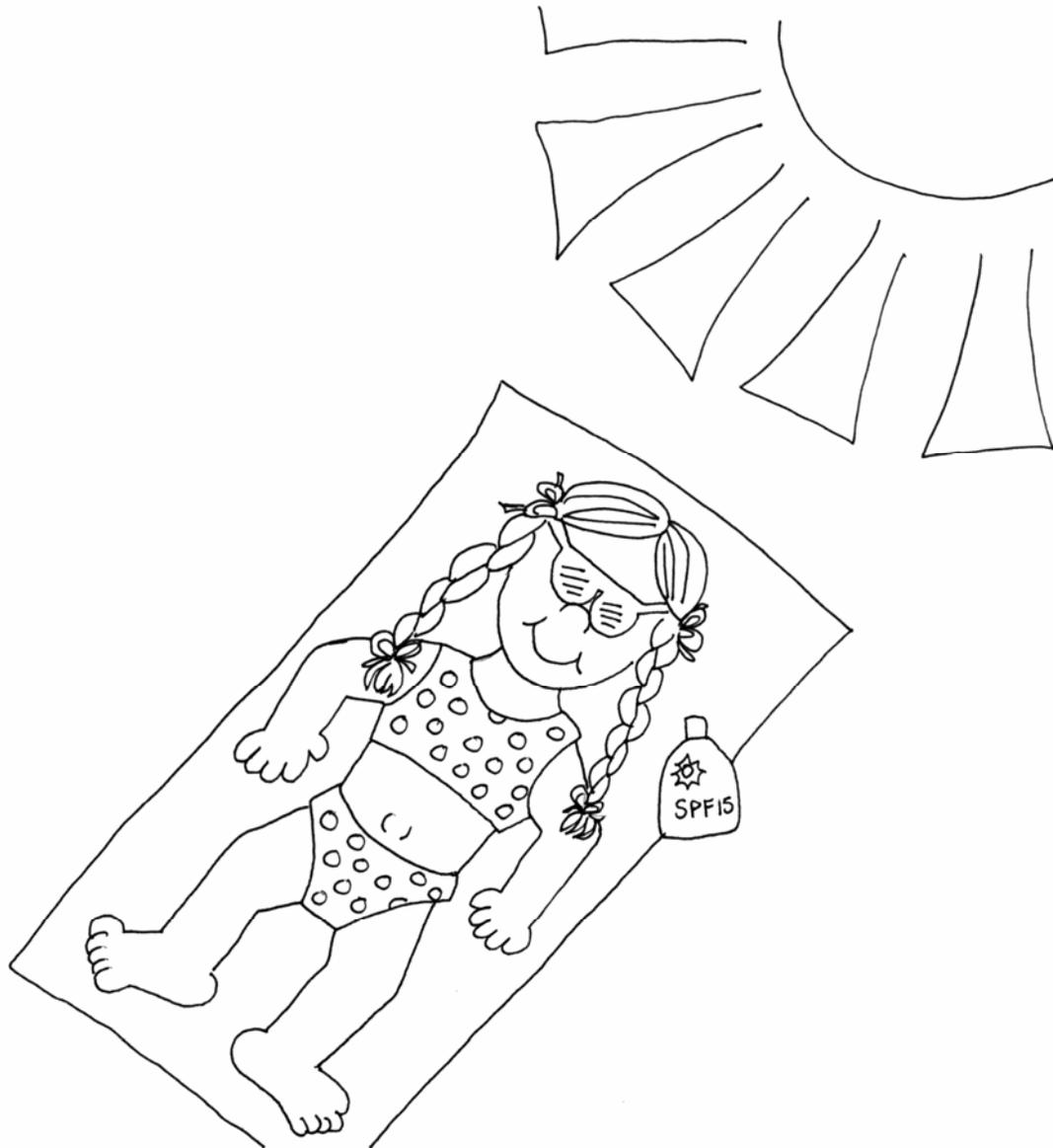
Ellos te cuidan cuando vas al mar y a la piscina.

T es de **TENER**.



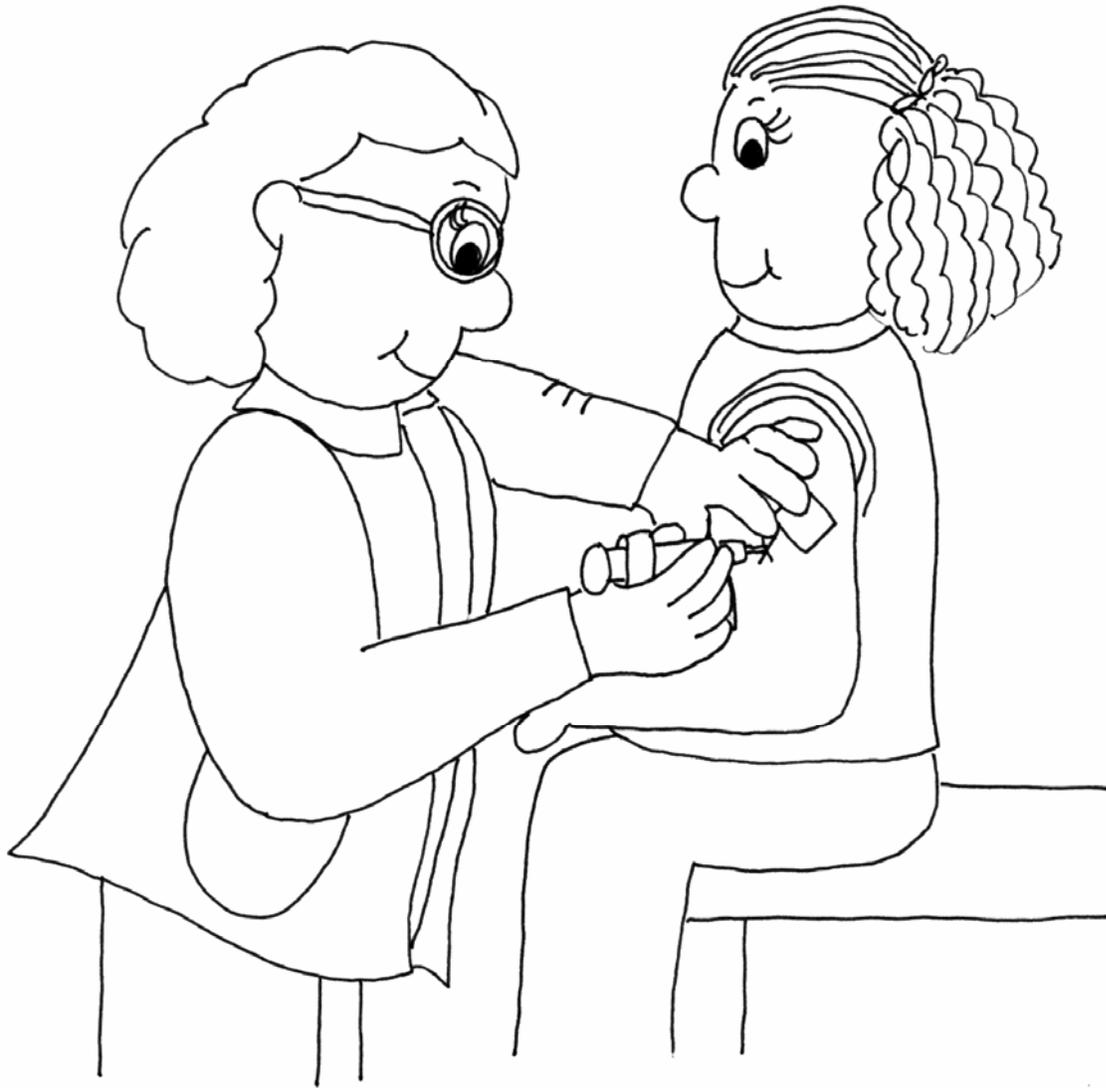
Debes tener cuidado cuando estás cerca de **estufas calientes y de cuchillos afilados.**

U es de **USAR**.



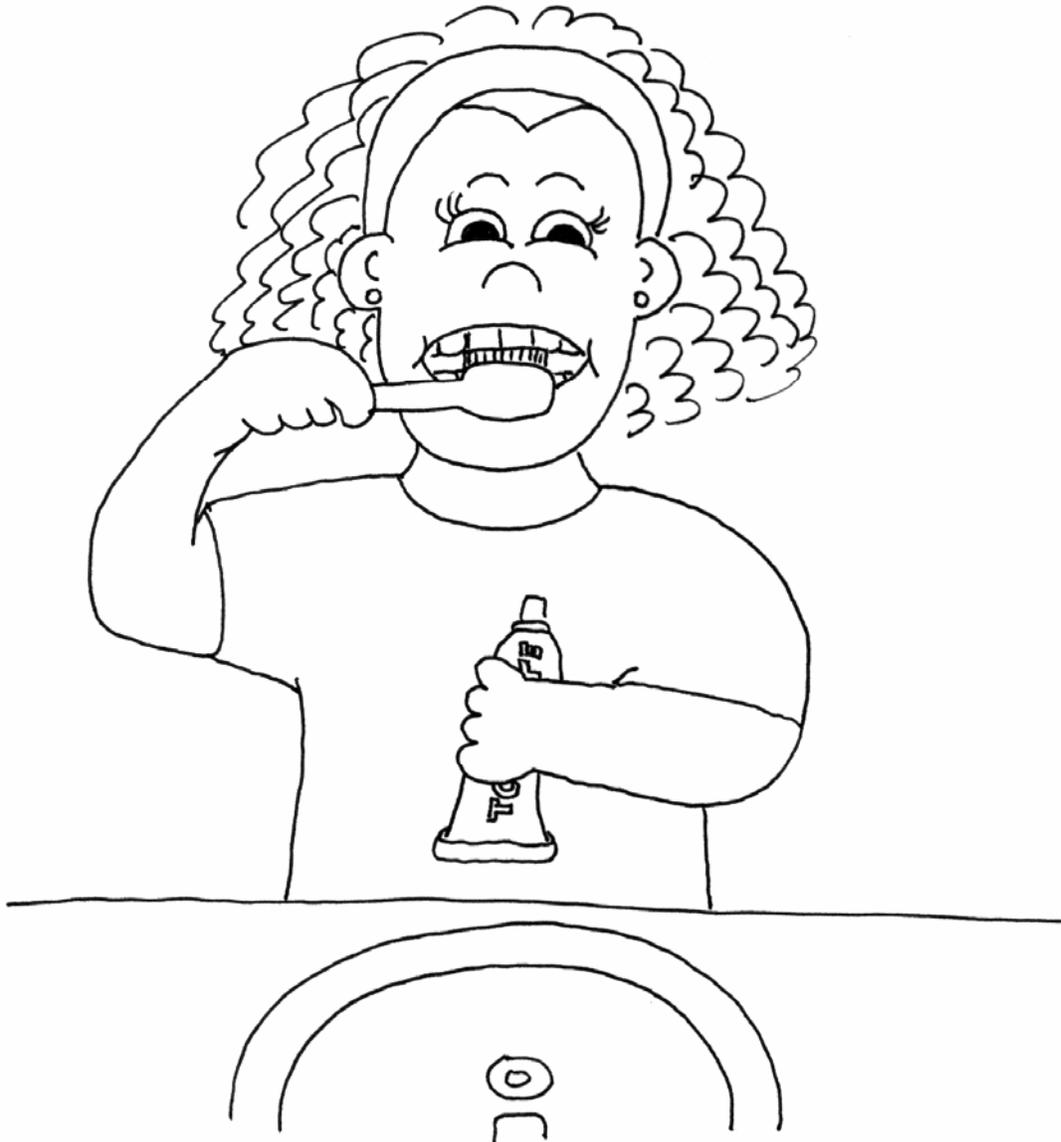
Siempre debes usar crema protectora para protegerte del sol.

V es de **VACUNAS**.



Son las inyecciones que te pone la enfermera para que no te enfermes.

W es de **W**anda.



Haz como Wanda. Cepíllate los dientes hasta las raíces, dos veces al día para mantenerlos saludables.

X es el signo de **NO**.



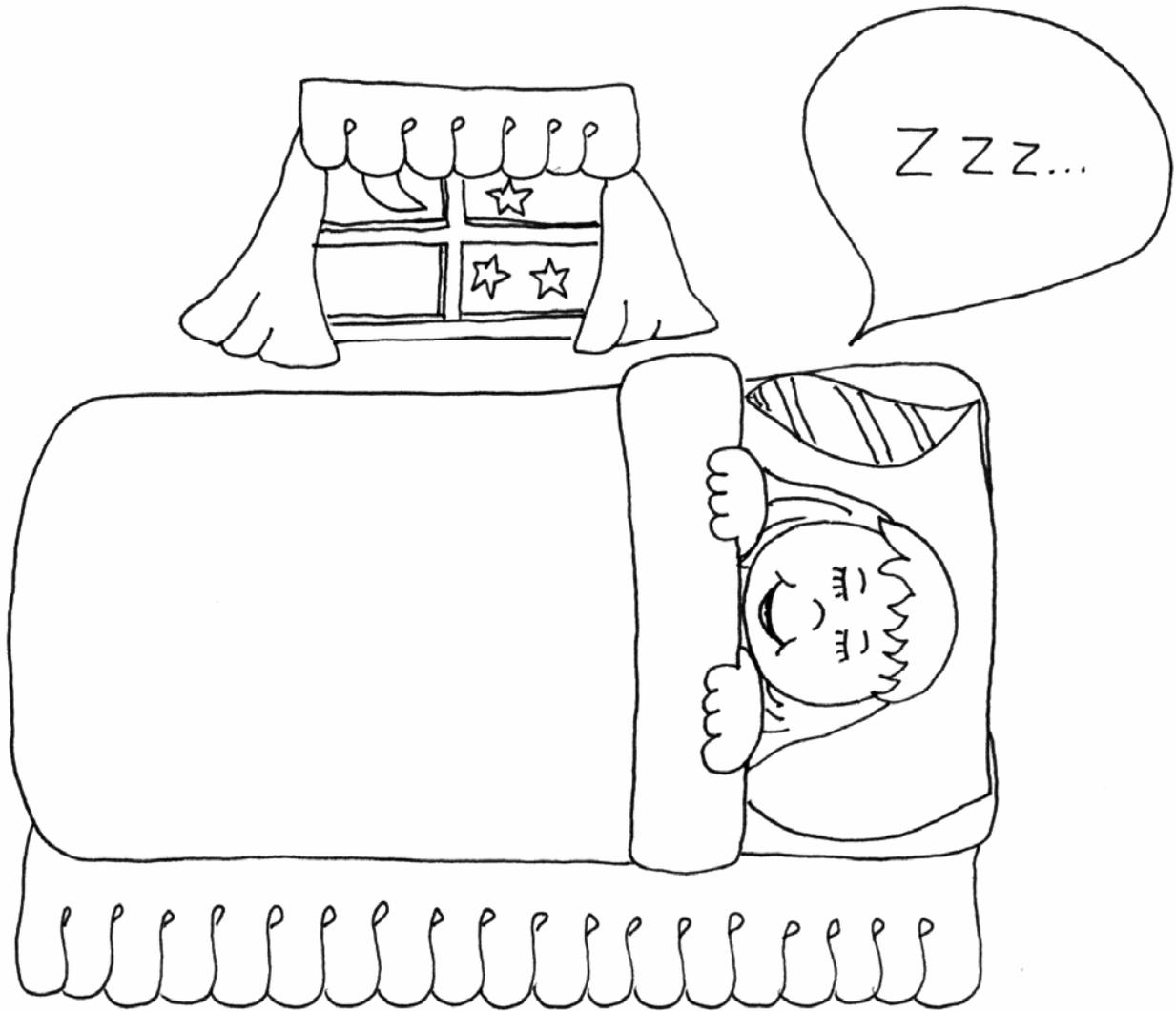
No uses drogas ni alcohol porque hacen daño a tu cuerpo.

Y es de YO.



Yo debo lavarme las manos antes de comer o después de usar el baño.

“Zzzz” es de sueño.



Trata de dormir ocho horas en la noche.