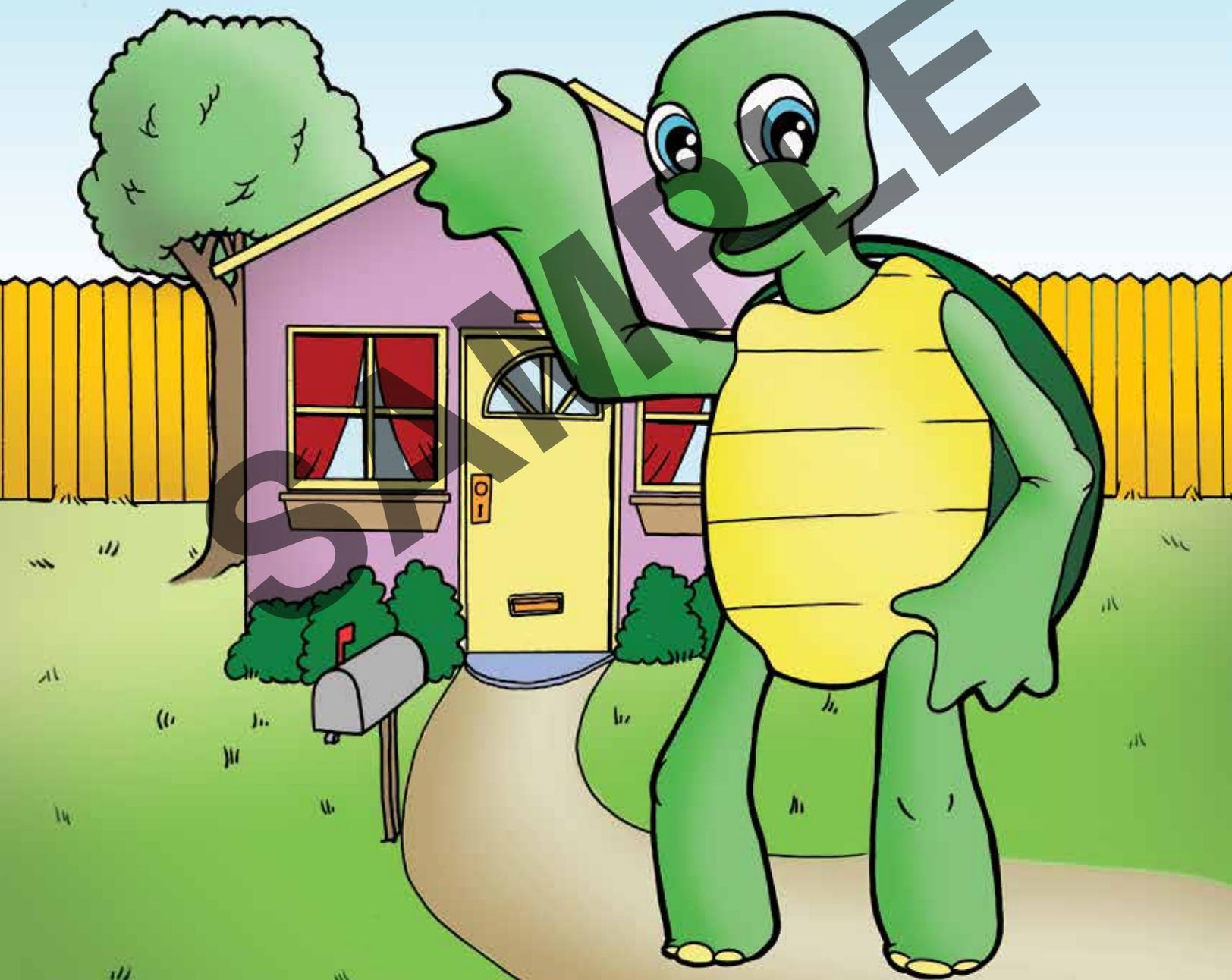


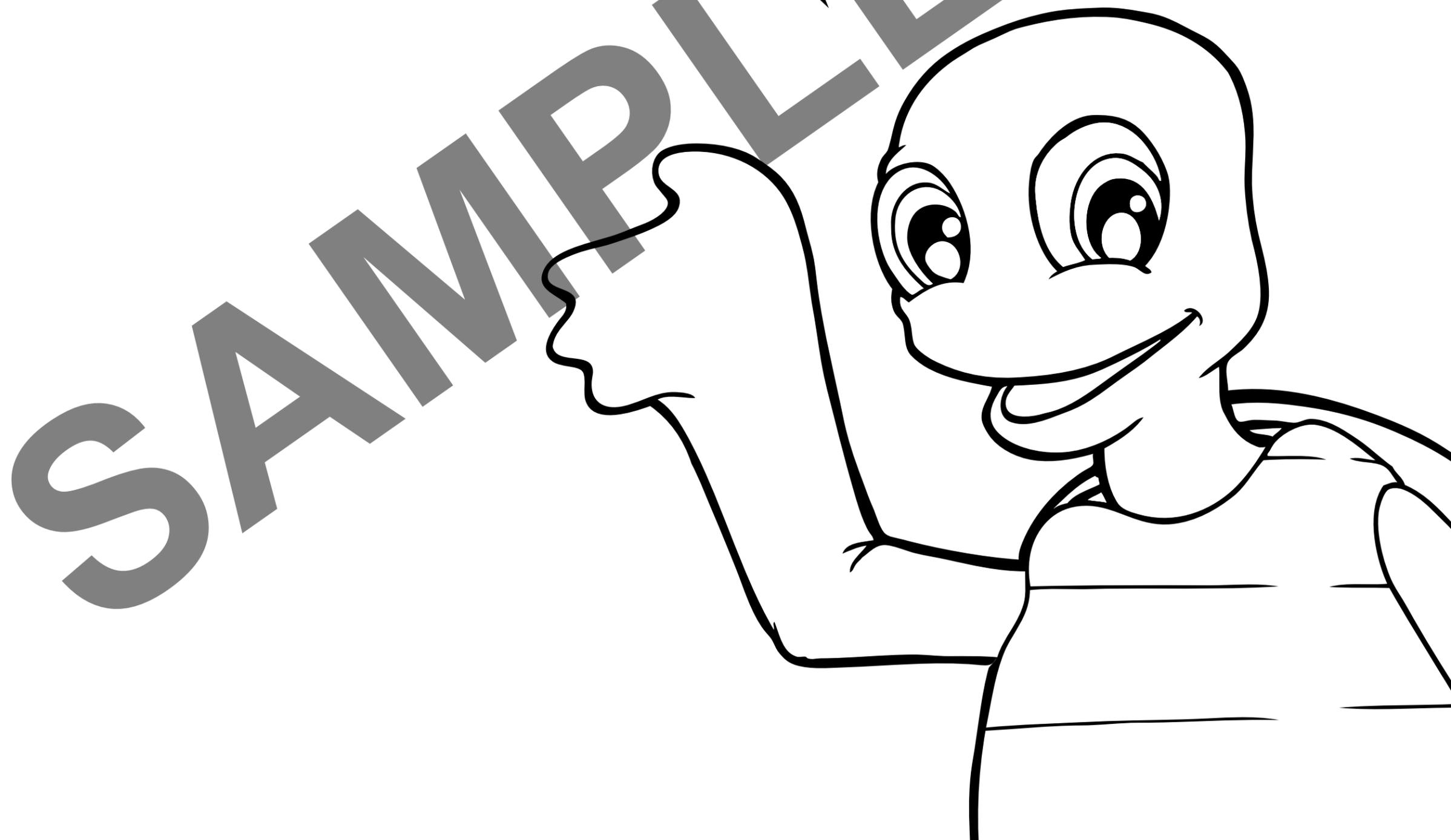
GUÍA DE TIMMY LA TORTUGA PARA

# UN HOGAR FELIZ Y SALUDABLE



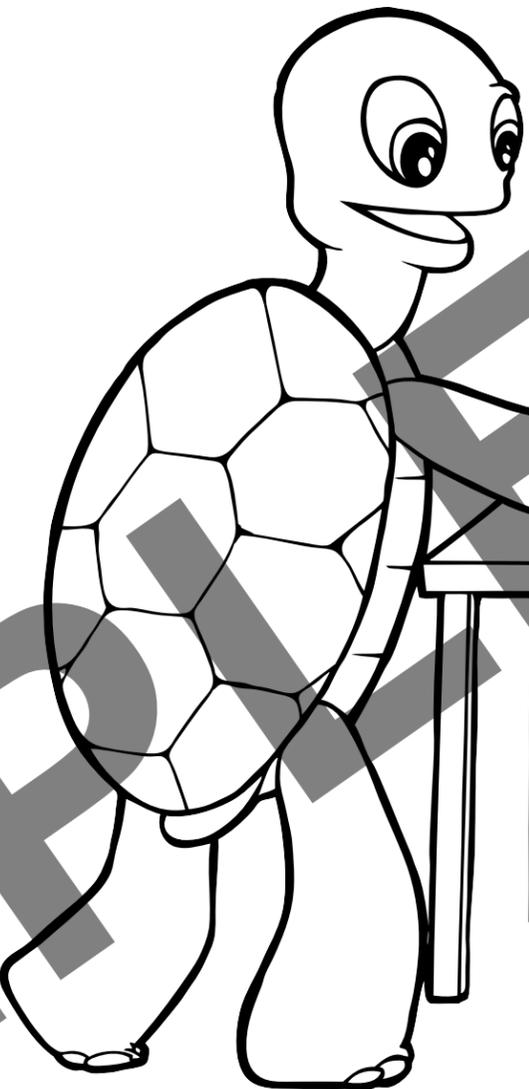
LIBRO DE COLOREAR Y DE ACTIVIDADES

Hola, me llamo Timmy la Tortuga.  
¿Sabías que tu casa podría hacerte  
toser, estornudar o enfermar?





La mejor manera de mantener la casa saludable es **¡Mantenerla limpia!**



**¡Limpia los derrames!**

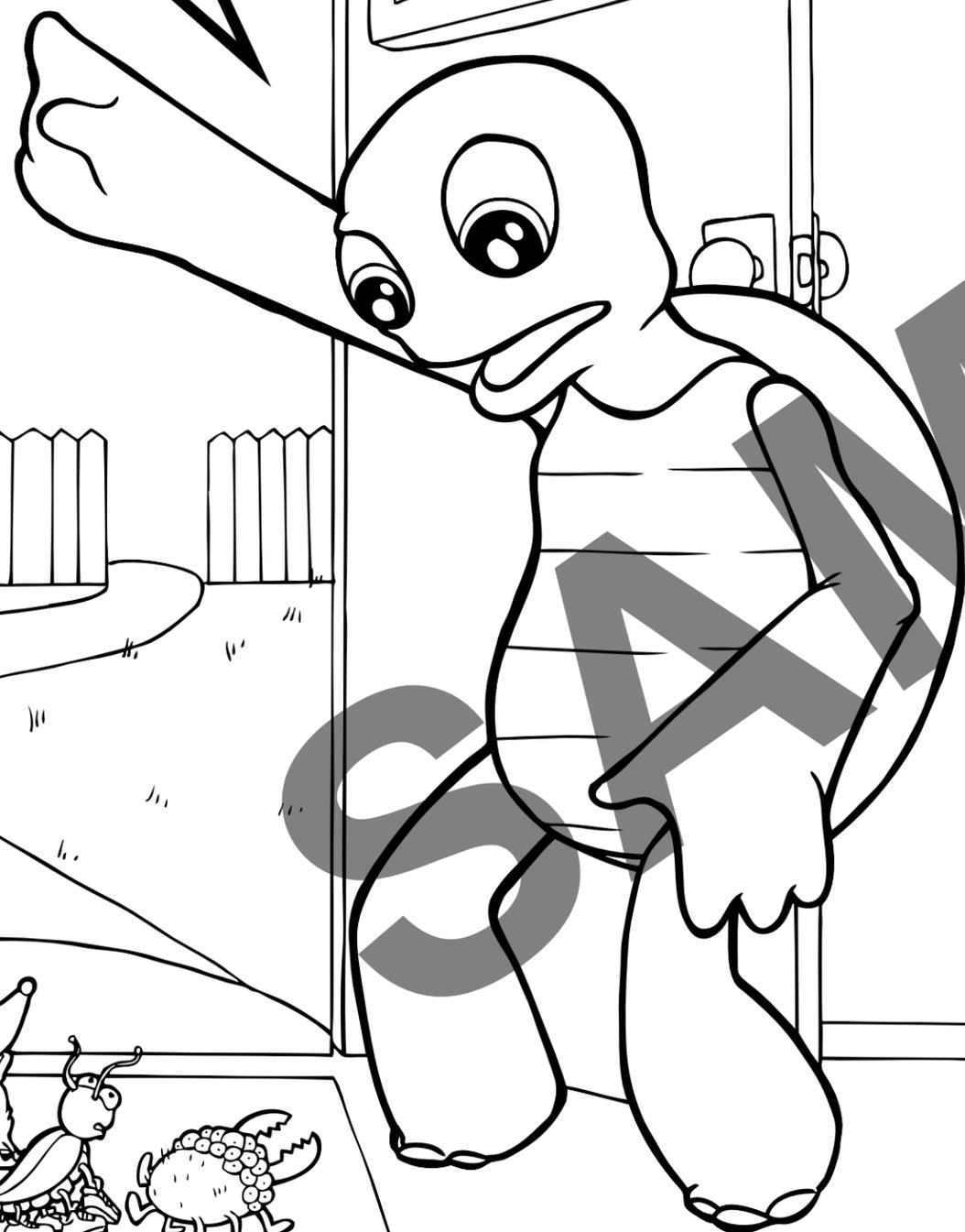


**¡Aspira el pelo de la mascota!**

**¡Barre el polvo!**



Cuando tu casa está sucia, los bichos y ratones se acercan y te hacen enfermar.  
¡Fuera de aquí, bichos!

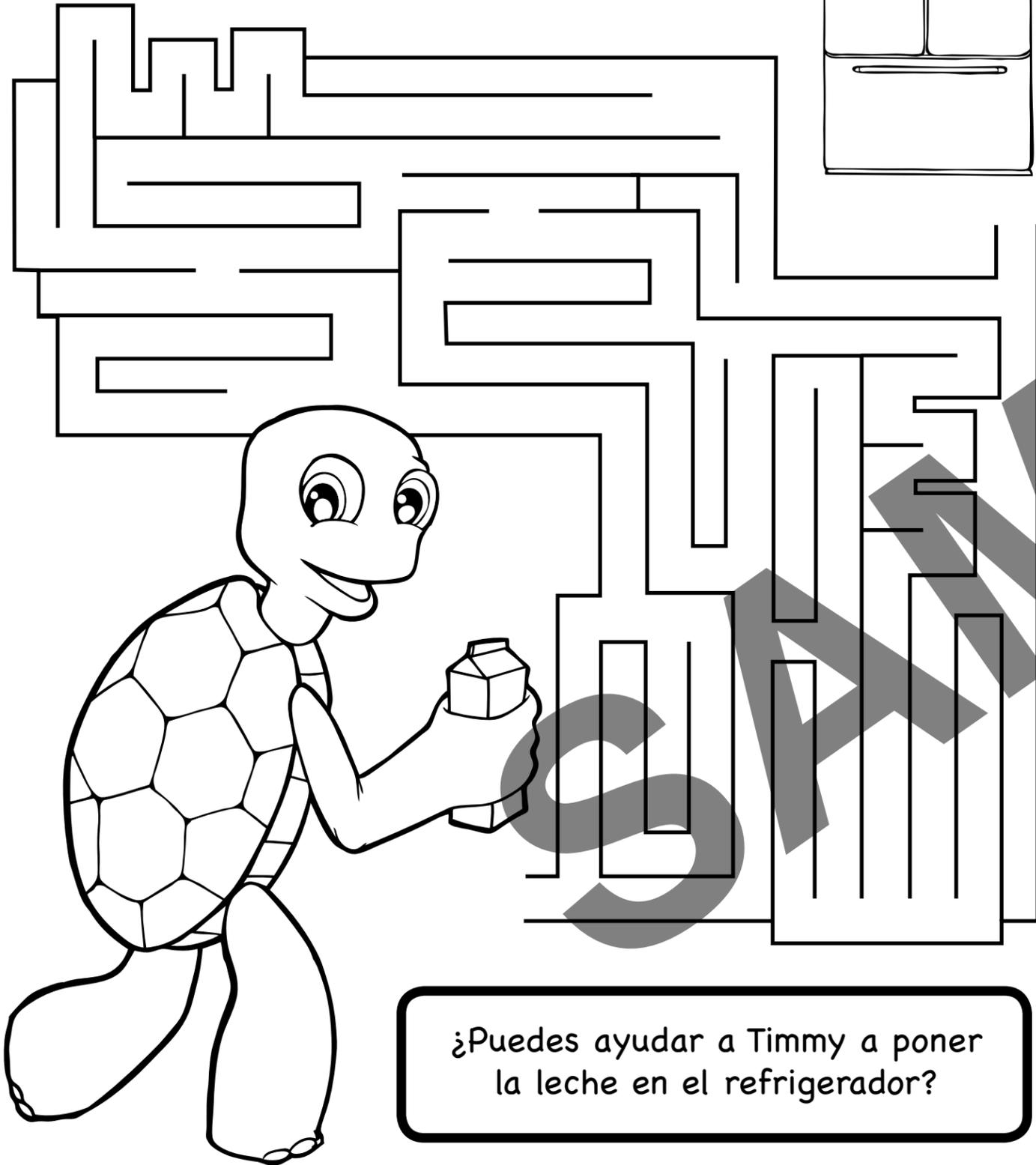


Siempre límpiate los pies y quítate los zapatos antes de entrar.



Tus zapatos pueden traer suciedad y sustancias químicas nocivas.

Si dejas la comida fuera, podría atraer insectos.



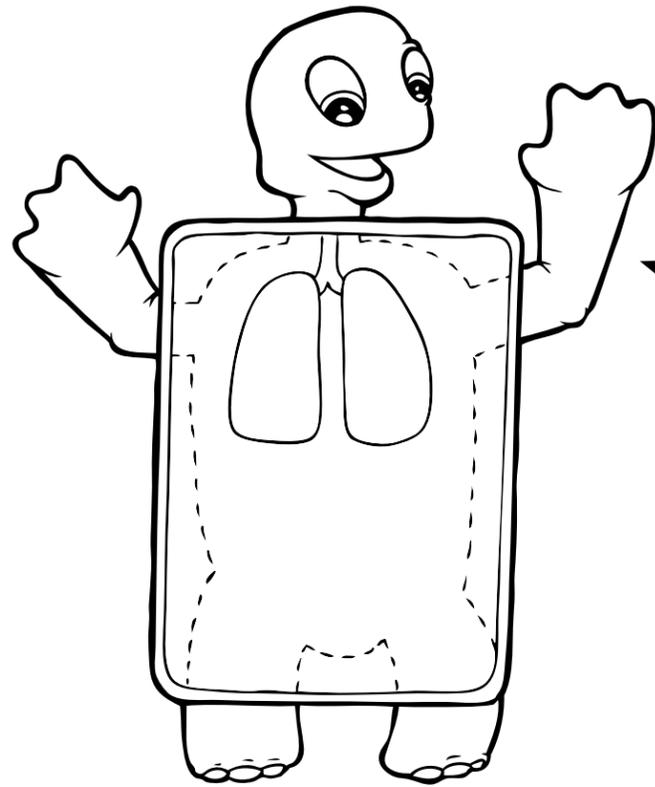
¿Puedes ayudar a Timmy a poner la leche en el refrigerador?

¡Usa una esponja limpia para secar los derrames!



¿Puedes encontrar las 8 esponjas que hay en la cocina?

Es muy importante mantener la casa limpia si tienes asma.

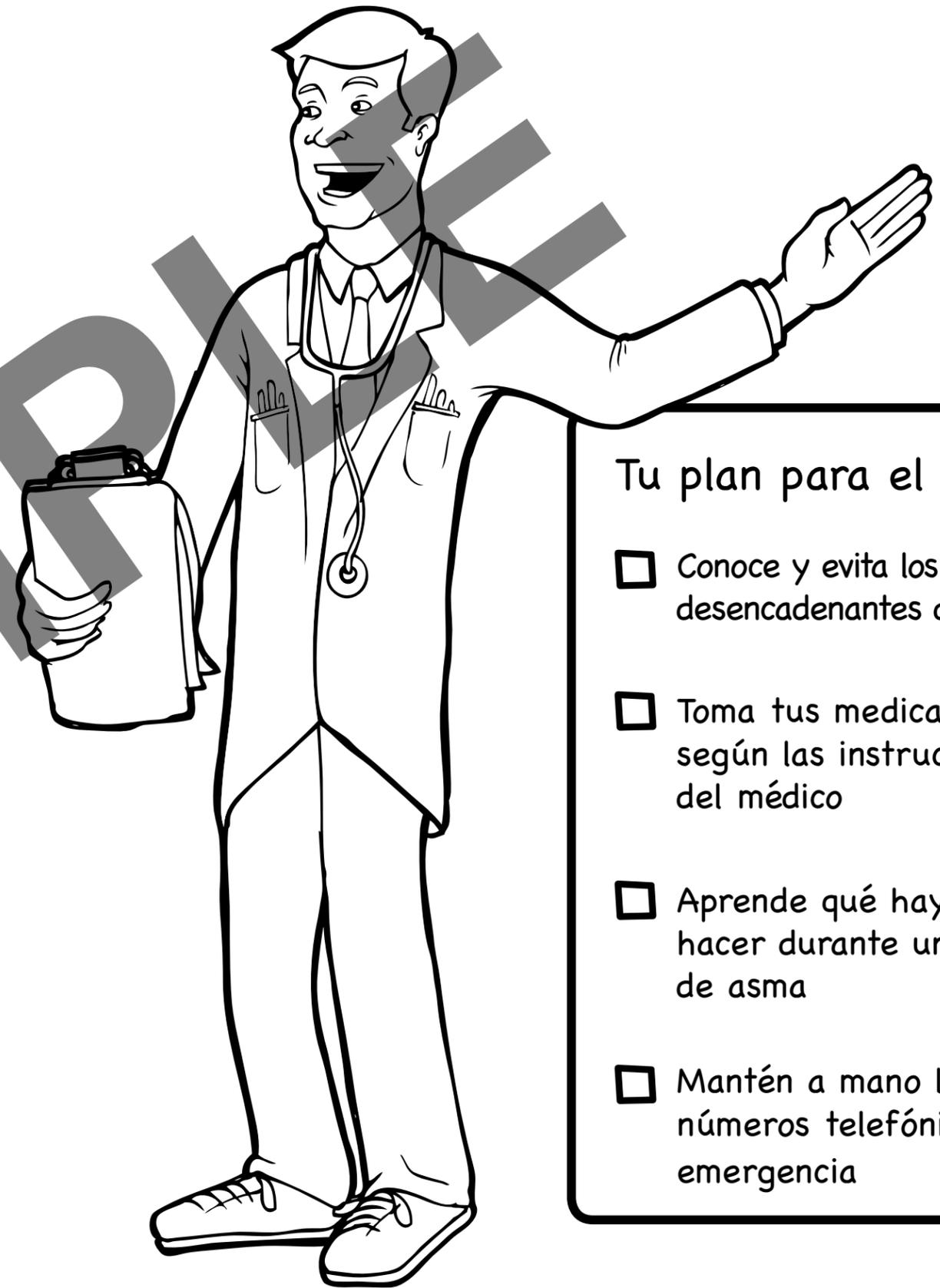


El asma es una enfermedad que te dificulta la respiración.

Hace que se estrechen los conductos que llevan aire a los pulmones.



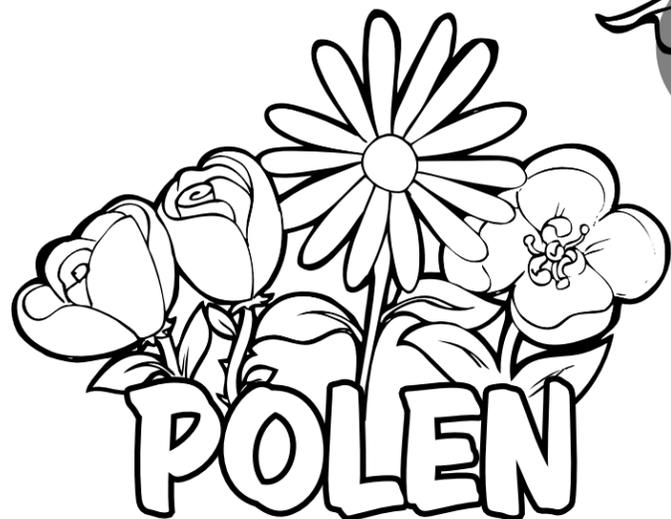
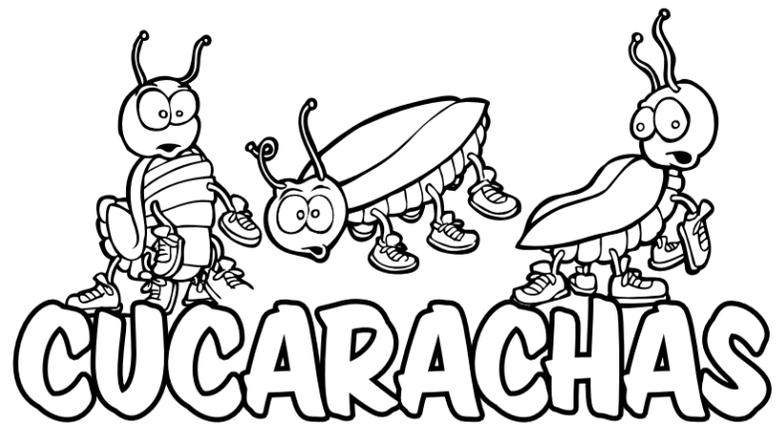
Si tienes asma, el médico hará un plan de tratamiento solo para ti.



### Tu plan para el asma

- Conoce y evita los desencadenantes del asma
- Toma tus medicamentos según las instrucciones del médico
- Aprende qué hay que hacer durante un ataque de asma
- Mantén a mano los números telefónicos de emergencia

Las cosas que hacen que tu asma se manifieste se conocen como desencadenantes del asma.



No se debe permitir fumar en una casa.

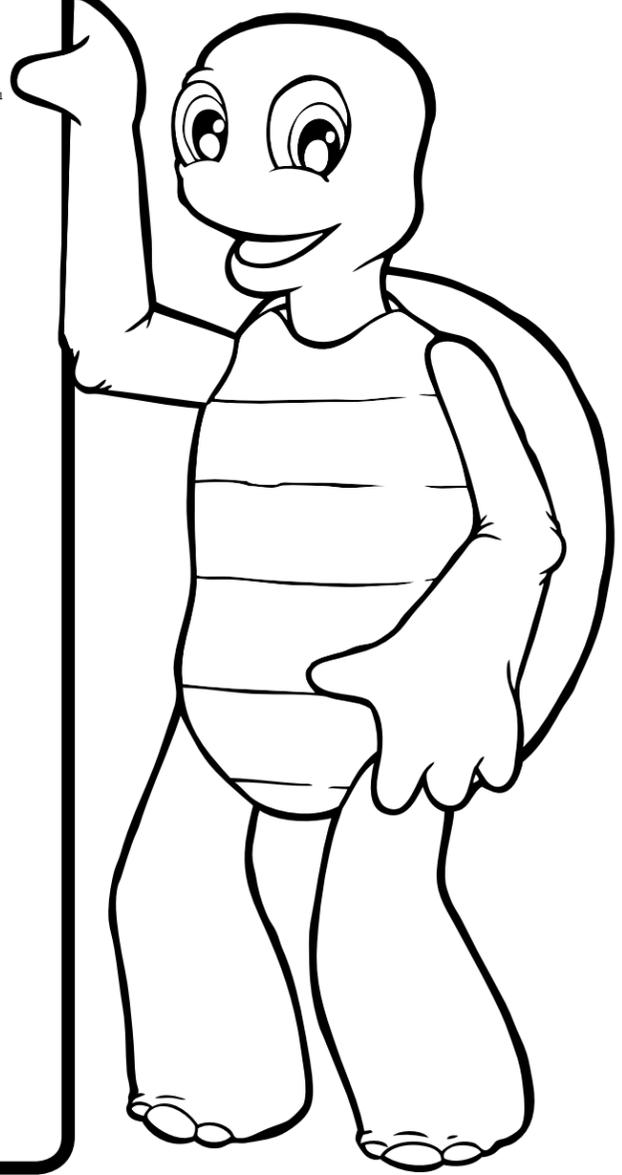


El humo de cigarrillos, cigarros y pipas no es saludable para las personas que fuman ni para quienes les rodean.

Siempre  
ten cuidado  
cuando estés  
cerca del calor  
y el fuego.

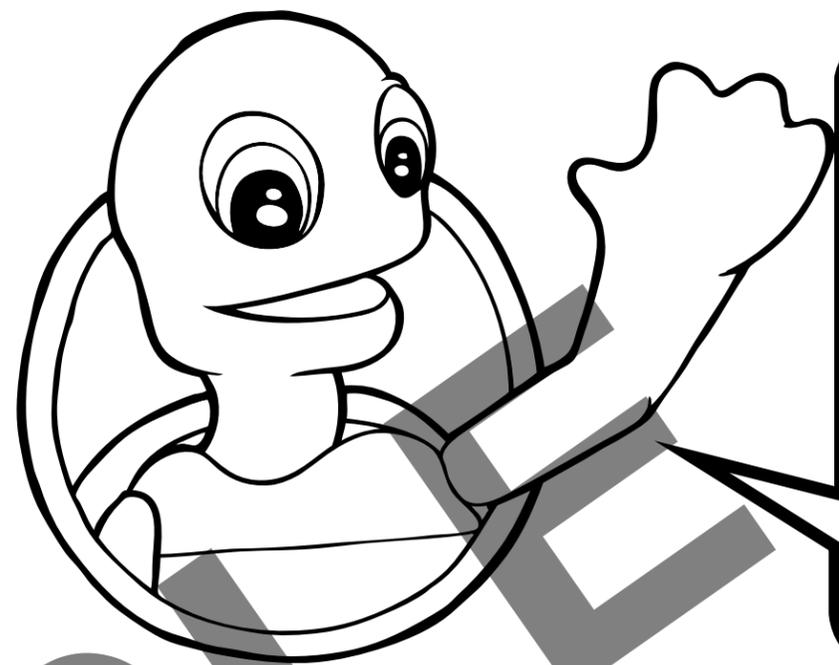
**NUNCA**  
juegues con  
fósforos. Y no  
juegues cerca  
de la chimenea,  
la estufa o el  
calentador.

Aquí hay algo muy importante sobre  
seguridad contra incendios.  
¡Conecta los puntos para averiguar qué es!

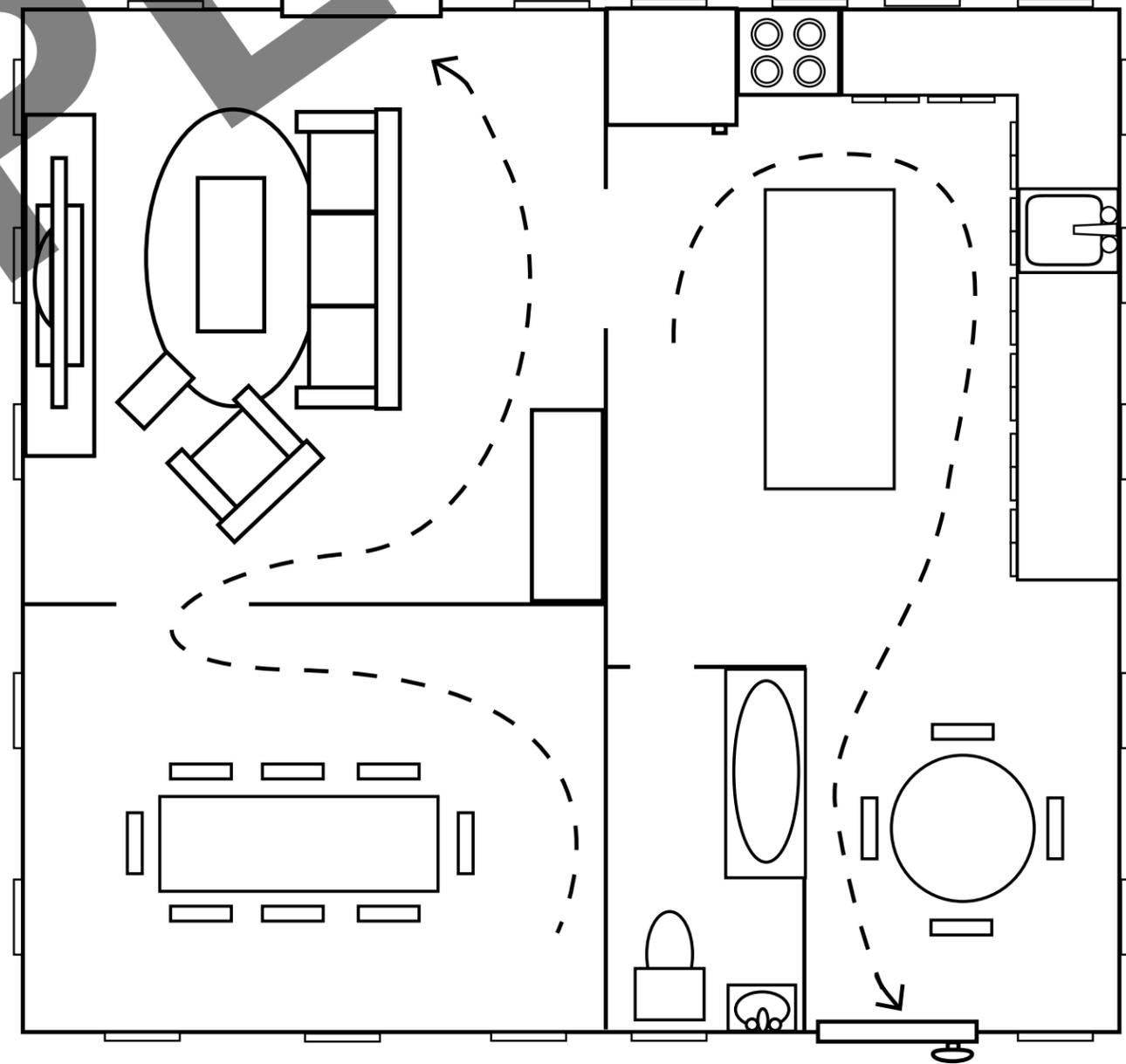




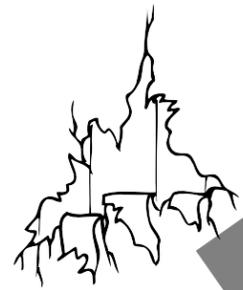
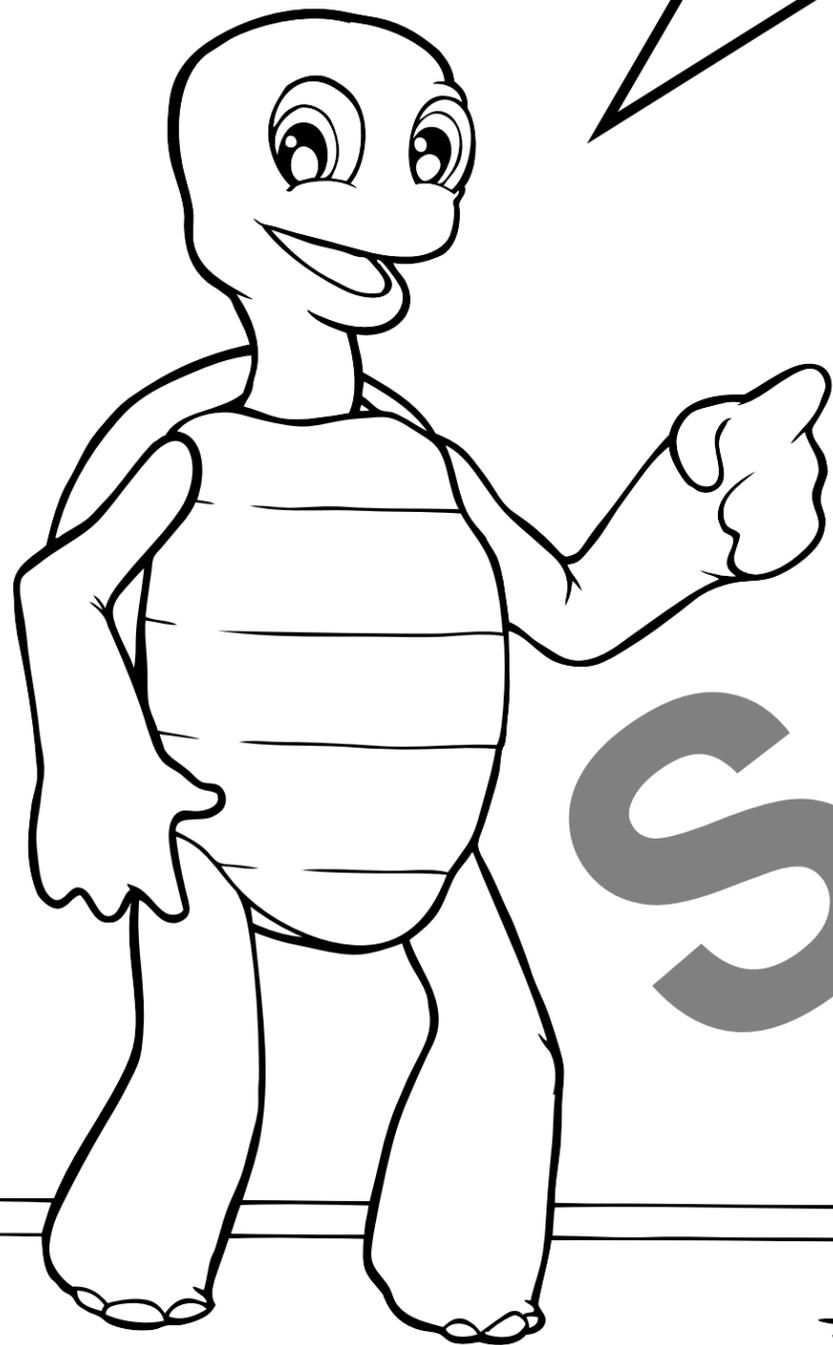
Debes tener alarmas contra incendios y alarmas contra monóxido de carbono en casa.



Los niños y los padres deben hacer un plan de evacuación en caso de que se dispare una alarma.



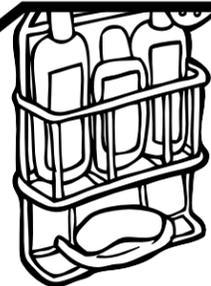
Avisa a tus padres si ves  
pintura descascarada. Nunca  
te lleves las cascaritas de  
pintura a la boca.



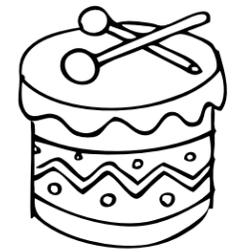
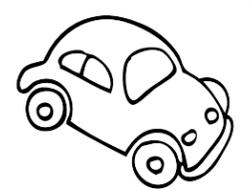
Los productos de limpieza o sus  
vapores pueden enfermarte y  
lastimarte. Nunca los toques a menos  
que tus padres te den permiso.

Avisa a tus padres si ves grifos que gotean o desagües obstruidos en casa. También avisa si ves moho.

Los ratones y alimañas prefieren los lugares sucios. Limpia tu habitación para que no se metan allí.



SA



¡Adiós, niños! Y recuerden ...  
¡una casa limpia es una casa saludable!



## Para los padres y tutores

Aquí presentamos algunas preguntas y respuestas sencillas para ayudarle a hablar con su hijo sobre cómo mantener su casa limpia y saludable.

**¿Por qué Timmy se quita los zapatos antes de entrar en la casa?**

Respuesta: Para evitar que la suciedad entre a la casa. La suciedad puede enfermar a las personas si contiene sustancias químicas nocivas.

**¿Por qué es importante mantener limpia la casa?**

Respuesta: Porque el polvo, los pelos de animales y el moho pueden hacer que la gente tosa, estornude o se enferme.

**¿Qué puedes hacer para mantener la casa saludable?**

Respuestas:

- Quitarme los zapatos
- Limpiar los derrames
- Guardar la comida
- Controlar las fugas y el moho

**Realice estas actividades con su hijo para reforzar las lecciones saludables de Timmy la Tortuga.**

- Cuando entren a la casa, quítense los zapatos juntos.
- Busque en la casa suciedad, polvo, pelo de animales y comida que haya quedado sin guardar.
- Jueguen a los detectives y busquen grifos que gotean y desagües obstruidos.
- Pídale a su hijo que le enseñe dónde están los detectores de humo y monóxido de carbono para que usted los pruebe.
- Haga cintas de "Habitación saludable" con papel de construcción, y póngalas en las habitaciones después de limpiarlas.



Para obtener información acerca de los materiales de divulgación de Claves para un hogar saludable, vaya a [www.keystoahealthyhome.com](http://www.keystoahealthyhome.com)

Aviso: Los materiales de divulgación de Claves para un hogar saludable son producidos por PES Group. Ni PES ni ninguna persona que actúe en nombre o representación de PES Group hacen ninguna garantía, expresa o implícita, con respecto al uso de cualquier información divulgada en este folleto ni asume ninguna responsabilidad con respecto al uso de, o los daños producidos por el uso de, cualquier información contenida en este folleto. Las recomendaciones, las estadísticas y la información proporcionadas tienen estrictamente el propósito de informar al usuario.

©2014 PES Group. All Rights Reserved.