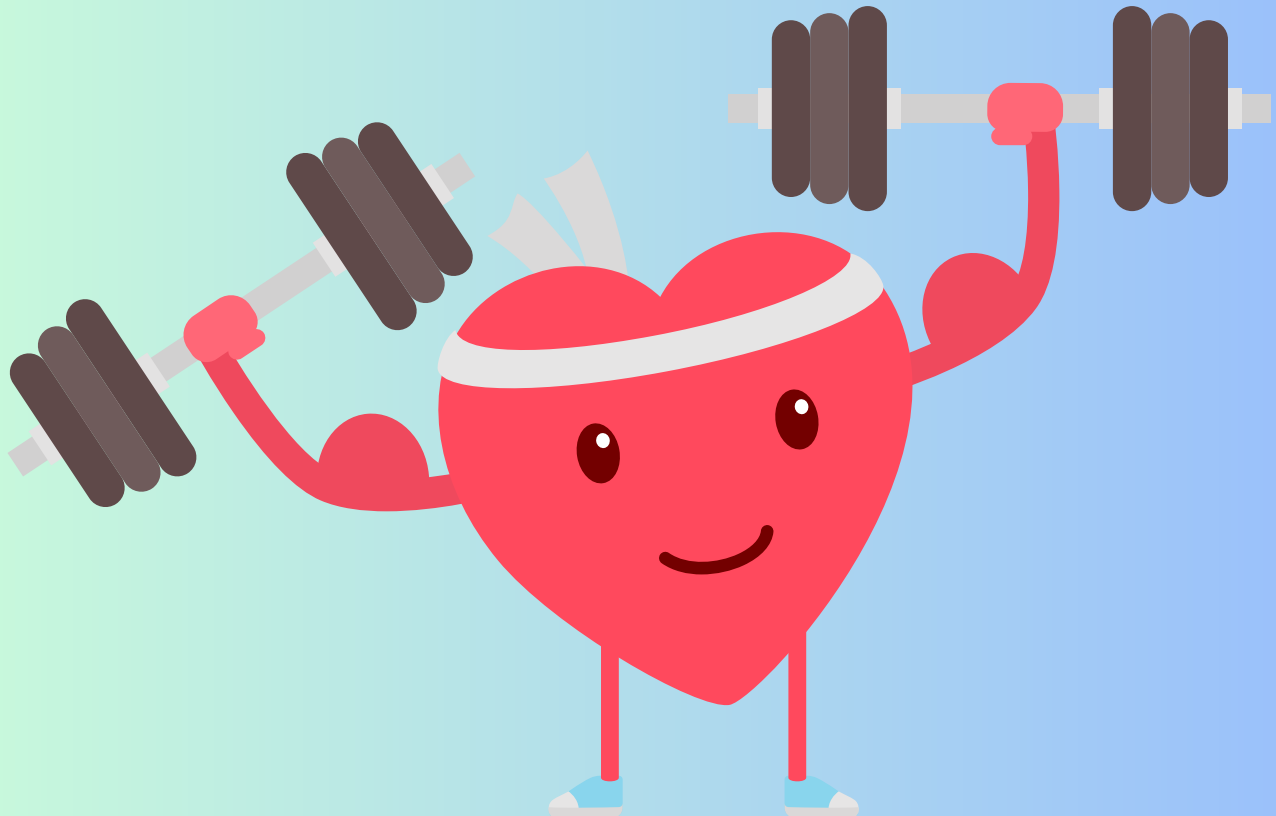




OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUNES SALUDABLE: ABRIL 2025



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

Día de la Tierra 2025

Cuidando nuestro planeta juntos

Martes 22 de Abril de 2025

El Día de la Tierra 2025 es un momento especial para que todos pensemos en cómo podemos ayudar a proteger nuestro planeta. El tema de este año, "Invierte en nuestro planeta", nos recuerda que cada pequeña acción cuenta.

Ya sea en la escuela o en casa, puedes marcar la diferencia reciclando, conservando agua, plantando árboles o aprendiendo más sobre la naturaleza. Juntos, podemos cuidar la Tierra y crear un futuro mejor para todos. ¡Celebremos el Día de la Tierra mostrando amor y respeto por el mundo que todos compartimos!



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué son los Lunes Saludables?	3
<u>Lección 1: Seguridad en bicicleta y uso del casco</u>	4
Por qué son importantes los cascos folleto para los grados K-5	6
Conduce con seguridad, conduce con inteligencia: ¡cuida tu bicicleta y a ti mismo! folleto para los grados 6-12	7
<u>Lección 2: Seguridad en el cruce de calles</u>	8
Seguridad en el cruce de calles - ¡Manténgase seguro! folleto para los grados K-5	9
¡Manténgase seguro, manténgase alerta! folleto para los grados 6-12 ...	10
<u>Lección 3: Ropa reflectante y visibilidad</u>	11
¡Mantente brillante, mantente seguro! folleto para los grados K-5	12
Resplandor: Cómo mantenerse seguro y visible por la noche folleto para los grados 6-12	13
<u>Lección 4: Seguridad solar</u>	14
¡Protege tu piel del sol! folleto para los grados K-5	15
Protege tu piel: ¡Mantente seguro bajo el sol! folleto para los grados 6-12	16



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA DEL LUNES SALUDABLE?



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días. Se trata de la campaña Healthy Monday, una iniciativa de salud pública que anima a individuos y organizaciones a comprometerse a adoptar comportamientos saludables cada lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el Condado de Essex, Lunes Saludable se centrará en los niños y sus padres y proporcionarles un conjunto de herramientas cada lunes que se centrará en un tema diferente por mes que son pertinentes a los niños de K-12.

Bienvenido a la Campaña del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de Abril, siendo la seguridad al aire libre el tema principal.

LECCIÓN 1: SEGURIDAD EN BICICLETA Y USO DEL CASCO

Seguridad en Bicicleta y Uso del Casco para Niños (Jardín de Infancia a 5to Grado)

Montar en bicicleta es una forma divertida y emocionante de moverse, pero es importante mantenerse seguro mientras lo haces. Una de las cosas más importantes a recordar es siempre usar un casco. Los cascos ayudan a proteger tu cabeza si te caes, y son una forma sencilla de mantenerte seguro. Asegúrate de que tu casco ajuste bien, esté nivelado en tu cabeza y cubra tu frente. Un buen casco es imprescindible siempre que montes en bicicleta, ya sea en el parque, por tu vecindario o simplemente por la calle.

Antes de empezar a montar, también es una buena idea revisar tu bicicleta. Mira los neumáticos para asegurarte de que no estén desinflados, revisa los frenos para asegurarte de que funcionen y asegúrate de que la cadena esté en su lugar. Una bicicleta en buen estado es mucho más segura para montar. Cuando estés en tu bicicleta, recuerda andar de manera segura manteniéndote en el lado derecho de la carretera o del carril bici. Siempre detente en las señales de alto, mira en ambas direcciones antes de cruzar la calle y ten cuidado con los coches y otras bicicletas. Si estás montando en las aceras, asegúrate de estar atento a los peatones.

También es importante mantenerse visible cuando estás montando. Usar ropa de colores brillantes durante el día ayuda a que los conductores te vean, y si vas en bicicleta por la noche, asegúrate de que tu bicicleta tenga luces y reflectores. Mantén ambas manos en el manillar mientras conduces para ayudarte a mantener el equilibrio y controlar tu bicicleta. Finalmente, ten siempre cuidado al girar o al andar por las esquinas. Reducir la velocidad y estar atento a tu entorno te ayudará a mantenerte seguro y a hacer que andar en bicicleta sea divertido.

LECCIÓN 1: SEGURIDAD EN BICICLETA Y USO DEL CASCO

Seguridad en Bicicleta y Uso del Casco para Adolescentes (6 a 12 Grado)

Montar en bicicleta es una forma fácil y ecológica de moverse, pero la seguridad en la bicicleta es importante para todos, sin importar cuán experimentados sean. La primera regla de la seguridad en bicicleta es usar un casco. Los cascos protegen tu cabeza de lesiones graves en caso de un accidente, y es esencial llevar uno siempre que montes en bicicleta. Asegúrate de que tu casco ajuste correctamente: debe estar ajustado pero cómodo, sentado nivelado en tu cabeza y cubriendo tu frente. Un casco que no te quede bien no te protegerá tanto, así que tómate el tiempo para ajustarlo correctamente.

Antes de salir en tu bicicleta, haz una revisión rápida para asegurarte de que todo esté en buen estado de funcionamiento. Revisa tus neumáticos para asegurarte de que estén correctamente inflados, prueba los frenos para asegurarte de que respondan bien y verifica que la cadena esté tensa y funcione sin problemas. Montar una bicicleta que esté en buen estado es más seguro y agradable. Mientras montas en bicicleta en la carretera, siempre sigue las reglas de tráfico. Conduce con el flujo del tráfico, detente en los semáforos rojos y en las señales de alto, y usa señales manuales al girar o cambiar de carril. Esté atento a su entorno, incluyendo coches, peatones y otros ciclistas, y manténgase alerta para evitar accidentes.

La visibilidad es especialmente importante para los adolescentes que montan en áreas concurridas o durante la noche. Asegúrate de llevar ropa brillante o reflectante para que los demás puedan verte, y si vas a andar en bicicleta por la noche, asegúrate de tener una luz de bicicleta que funcione y reflectores en tu bicicleta. También es importante mantenerse concentrado y evitar distracciones, como usar el teléfono o llevar auriculares. Prestar atención a la carretera y a tu entorno es clave para mantenerte seguro. Al usar tu casco y seguir estos consejos de seguridad, puedes disfrutar del ciclismo mientras te mantienes protegido.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Por qué son importantes los cascos

Protege tu cabeza:

Los cascos ayudan a
proteger tu cerebro
de lesiones en caso
de una caída o
accidente.

Manténgase seguro mientras juega:

ya sea que ande en bicicleta, patineta
o scooter, los cascos lo mantienen
seguro mientras se divierte.

¡Seguridad primero, diversión siempre!

Recuerda, los cascos
te ayudan a
mantenerte seguro,
¡para que puedas
disfrutar al máximo de
todas tus actividades!

Dé un buen ejemplo:

al usar el casco,
demuestra a sus
amigos y familiares
que la seguridad es
importante.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Conduce con seguridad, conduce con inteligencia: ¡cuida tu bicicleta y a ti mismo!

Mantenimiento de la bicicleta: mantén tu vehículo en óptimas condiciones

- Inspeccione las llantas para detectar daños y manténgalas correctamente infladas.
- Limpie su bicicleta con regularidad y lubrique la cadena para un funcionamiento suave.
- Revise los frenos, la cadena y las palancas de cambios para garantizar un correcto funcionamiento y evitar problemas.



Prácticas de conducción segura: mantenga el control y sea consciente

- Use siempre un casco bien ajustado para proteger la cabeza.
- Use las señales de mano, respete las normas de tránsito y circule por los carriles bici siempre que sea posible.
- Sea visible con ropa de colores vivos, luces y reflectores, especialmente de noche.
- Manténgase alerta, conduzca con precaución y evite condiciones climáticas extremas.



Preparación para emergencias: Esté preparado para cualquier cosa

- Lleve un kit de reparación de bicicletas con herramientas, una bomba de inflado y una cámara de repuesto.
- Practica reparar una llanta pinchada para estar preparado en la carretera.
- Ten un plan de emergencia en tu teléfono y comparte tu ruta con alguien.



LECCIÓN 2: SEGURIDAD EN EL CRUCE DE CALLES

Al cruzar la calle, siempre detente en el borde de la acera y mira a ambos lados por si vienen coches. Ya seas un niño o un adolescente, es importante asegurarte de que no vengan coches antes de cruzar la calle. Siempre usa un paso de peatones, donde los conductores tienen más probabilidades de verte y detenerse. Incluso si la carretera parece despejada, sigue mirando en ambas direcciones mientras cruzas porque los coches pueden aparecer rápidamente. Nunca asumas que los conductores pueden verte—¡asegúrate de que lo hagan!

Si estás cruzando en un semáforo, espera a que la luz se ponga verde y nunca corras por la calle. Camina a un ritmo constante y mantente visible para los conductores usando ropa brillante, especialmente por la mañana o al atardecer cuando puede ser más difícil para los conductores verte. Para los adolescentes, tengan especial cuidado si están distraídos por su teléfono o música. Asegúrate de prestar atención y mantenerte alerta en todo momento para evitar accidentes.

Cuando no hay paso de peatones, cruza siempre en una esquina, nunca en medio de la calle. Mira a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda para asegurarte de que es seguro cruzar. Como adolescente, evita apresurarte o cruzar demasiado rápido, y nunca tomes atajos. Si está oscuro o estás en una zona con poca luz, usa ropa reflectante o lleva una luz para asegurarte de que los conductores puedan verte. Mantenerse concentrado y cruzar con cuidado te mantendrá seguro, sin importar tu edad.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Seguridad en el cruce de calles - ¡Manténgase seguro!

Mire a ambos lados:
Deténgase, mire a la izquierda,
a la derecha y de nuevo a la
izquierda antes de cruzar.

Utilice los cruces peatonales:
Cruce siempre por los
cruces peatonales o
semáforos.



**Cruzar de la mano con
un adulto:**
Cruzar siempre con un
adulto.

Espere la luz verde:
Cruce sólo cuando la luz
peatonal esté verde.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



¡Manténgase seguro, manténgase alerta!

Cuando sales a caminar, ya sea a la escuela, a casa de un amigo o a la tienda, tu seguridad es lo más importante. Las distracciones, como usar el teléfono o los auriculares, pueden dificultar la detección de posibles peligros al cruzar la calle.



Peligros de las distracciones



Teléfonos

- Enviar mensajes de texto, navegar por la web o jugar videojuegos puede distraerte de la carretera.
- Podrías perderte sonidos importantes como la bocina o la sirena de un coche.
- ¿Ves hacia abajo? Quizás no veas un coche que se acerca a toda velocidad ni una moto que se acerca por detrás.



Auriculares

- Usar auriculares o audífonos bloquea los sonidos del tráfico que viene en dirección contraria, el claxon o las bocinas.
- No oirás las señales de los vehículos de emergencia ni de los peatones cercanos.



Principales consejos de seguridad:

- ¡Guarda tu teléfono al cruzar la calle!
- Quítate los auriculares para escuchar con claridad tu entorno.
- Mira siempre a ambos lados antes de cruzar la calle, incluso si no hay tráfico.
- Usa los cruces peatonales y las señales peatonales siempre que sea posible.

Recuerda, las distracciones pueden esperar. ¡Tu seguridad es lo primero!

LECCIÓN 3: ROPA REFLECTANTE Y VISIBILIDAD

Usar ropa reflectante es una forma importante de mantenerse visible y seguro, especialmente cuando caminas o andas en bicicleta cerca de las carreteras. Para los niños y adolescentes, es esencial usar colores brillantes o ropa con tiras reflectantes, especialmente cuando está oscuro o durante las primeras horas de la mañana o las últimas de la noche. El equipo reflectante ayuda a los conductores a verte desde lejos, dándoles más tiempo para reaccionar y evitar accidentes. Incluso si estás en la acera o en el carril bici, ser visto es crucial para tu seguridad.

Para mayor protección, considera usar ropa reflectante como chalecos, chaquetas, mochilas o pulseras. Estos artículos están diseñados para reflejar la luz de los faros de los coches, haciéndote más visible para los conductores. Si vas en bicicleta, asegúrate de que tu bicicleta tenga reflectores o una luz, y usa un chaleco o equipo reflectante. Esto es especialmente importante si montas en condiciones de poca luz, ya que los conductores podrían no verte a tiempo si no eres lo suficientemente visible.

Ser visible no se trata solo de la ropa, sino también de estar consciente de tu entorno. Evita las calles oscuras y concurridas sin la iluminación adecuada, y asegúrate de quedarte en áreas donde los conductores puedan verte claramente. Para los adolescentes, es especialmente importante mantenerse enfocados y evitar distracciones como los teléfonos o los auriculares cuando caminan o andan en bicicleta por la noche. La ropa reflectante y mantenerse visible pueden ayudarte a estar seguro en la carretera y asegurarte de que los conductores te vean.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



¡Mantente brillante, mantente seguro!



Hola super niños ★

¿Sabías que usar ropa brillante o reflectante te ayuda a ser visto por autos, bicicletas y otras personas cuando caminas o montas en bicicleta cerca del tráfico? ¡Es como ser un superhéroe con un poder especial: la visibilidad! ★



¿Por qué es tan importante ser visto?

Cuando usas colores brillantes o ropa reflectante, los conductores, ciclistas y demás personas pueden verte desde lejos. Esto significa que pueden detenerse o reducir la velocidad a tiempo para mantenerte seguro.

¡Sé una estrella de la seguridad! ★



Dato curioso:

¡La ropa reflectante te permite ser visto hasta a 90 metros de distancia! ¡Es como ser visible desde el fondo de un campo de fútbol! ⚽



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



Resplandor: Cómo mantenerse seguro y visible por la noche



Por qué es importante la visibilidad

¿Caminas o montas en bicicleta de noche? ¡Asegúrate de que te vean! Con poca luz, los conductores y ciclistas podrían no verte a tiempo. El equipo reflectante te ayuda a destacar y a mantenerte seguro.

Consejos para mantenerse visible

- Use colores brillantes y ropa reflectante: las chaquetas, los zapatos y los accesorios con tiras reflectantes brillan cuando las luces los iluminan, lo que le ayuda a ser visto desde hasta 500 pies.
- Agregue accesorios reflectantes: brazaletes, mochilas y cordones de zapatos pueden aumentar su visibilidad.
- Use luces: para andar en bicicleta, agregue luces delanteras y traseras a su bicicleta para mayor seguridad.



Consejos rápidos de seguridad

- Permanezca en las aceras o carriles bici.
- Mantenga su teléfono fuera de la vista mientras camina o anda en bicicleta.
- Esté siempre atento al tráfico, incluso si lleva equipo reflectante.



LECCIÓN 4: SEGURIDAD SOLAR

Proteger tu piel del sol es importante para mantenerte saludable, ya sea que estés jugando afuera, montando en bicicleta o simplemente pasando el rato. Los rayos del sol pueden dañar tu piel, incluso en días nublados, así que siempre usa protector solar con al menos SPF 30. Aplicalo en toda la piel expuesta y reaplicalo cada dos horas o después de nadar o sudar. El protector solar ayuda a prevenir las quemaduras solares y el daño a largo plazo en la piel que puede llevar al cáncer de piel más adelante en la vida.

Usar ropa protectora es otra excelente manera de mantenerse seguro bajo el sol. Los sombreros de ala ancha, las gafas de sol y las camisas de manga larga pueden bloquear los dañinos rayos del sol para que no lleguen a tu piel. La ropa de colores claros también puede ayudarte a mantenerte fresco mientras te protege de los rayos UV. Para los niños y adolescentes, quedarse a la sombra durante las partes más calurosas del día—generalmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.—es una forma inteligente de evitar la sobreexposición al sol.

También es importante mantenerse hidratado bebiendo mucha agua cuando estás afuera bajo el sol. La exposición al sol puede hacerte sudar y deshidratarte, por lo que llevar una botella de agua contigo es clave para mantenerte saludable. Recuerda tomar descansos en áreas sombreadas y evitar estar al sol por mucho tiempo. Siguiendo estos sencillos consejos de seguridad solar, puedes disfrutar del aire libre mientras mantienes tu piel segura y protegida.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Essex County Executive
The Board of County Commissioners
And the Essex County Office of Public Health Management



¡Protege tu piel del sol!



Cómo mantenerse seguro al sol:

¡Usa protector solar!

- Aplique protector solar en todo el cuerpo antes de salir al exterior.
- Elija un protector solar con FPS 30 o superior para proteger su piel de las quemaduras solares.

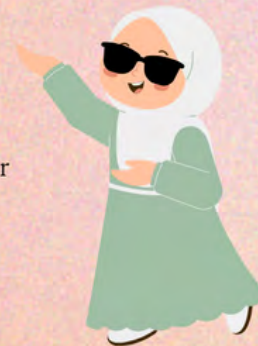


¡Usa un sombrero!

- Un sombrero de ala ancha ayuda a proteger la cara y el cuello del sol.
- ¡Los sombreros divertidos, como las gorras de béisbol o los sombreros para el sol, también pueden mantenerte fresco!

¡Usa gafas de sol!

- Las gafas de sol protegen tus ojos de los brillantes rayos del sol.
- Elija gafas de sol con protección UV para mantener sus ojos seguros.





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de
Administración de Salud Pública



PROTEGE TU PIEL: ¡MANTENTE SEGURO BAJO EL SOL!

¿Por qué proteger tu piel?

Los rayos UV del sol pueden causar quemaduras solares, envejecimiento e incluso cáncer de piel. ¡Proteger tu piel ahora te ayudará a mantenerla sana para el futuro!

Cómo mantenerse seguro al sol:

1. Usa protector solar

- Aplique FPS 30 o superior 30 minutos antes de salir al exterior. Vuelva a aplicar cada 2 horas o después de nadar o sudar.



2. Encubrir

- Use mangas largas y un sombrero de ala ancha para proteger su piel.
- ¡No olvides llevar gafas de sol con protección UV para tus ojos!



3. Mantente hidratado

- ¡Bebe mucha agua para mantener tu piel fresca y saludable!



Consejo rápido:

Evite los rayos más fuertes del sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m. y busque siempre la sombra cuando pueda.