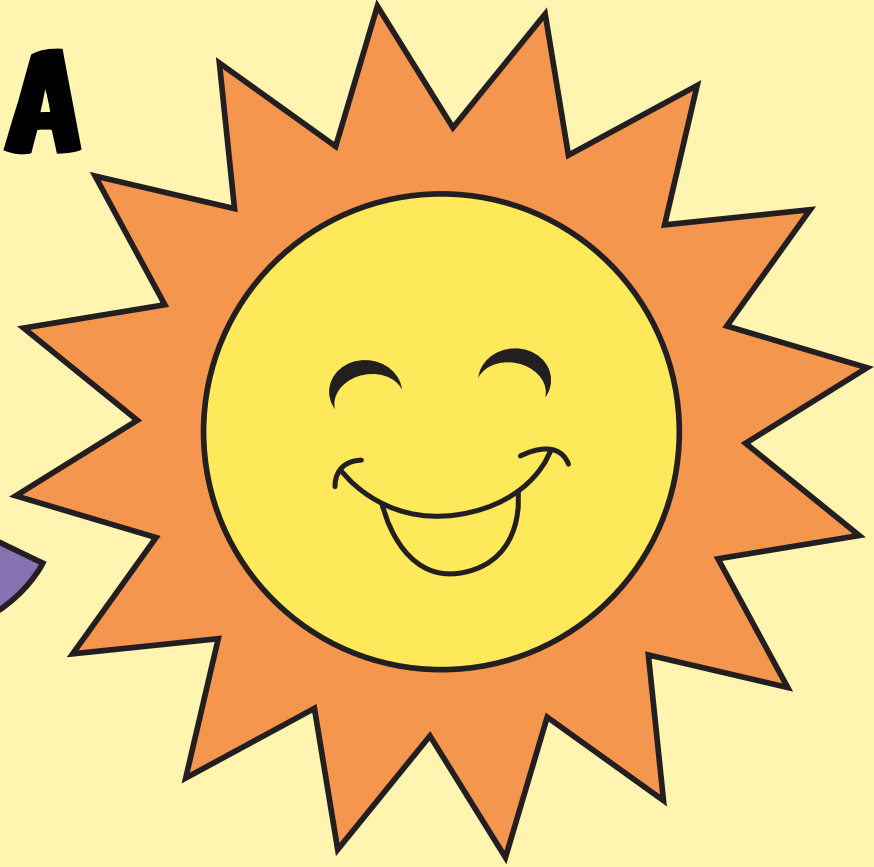


**LISTO CALIXTO  
SE PREPARA  
PARA EL**



**CALOR EXTREMO**



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

Esta serie cuenta con el respaldo de:

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

[www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx)



**Save the Children®**

[www.savethechildren.org/GetReadyGetSafe](http://www.savethechildren.org/GetReadyGetSafe)



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

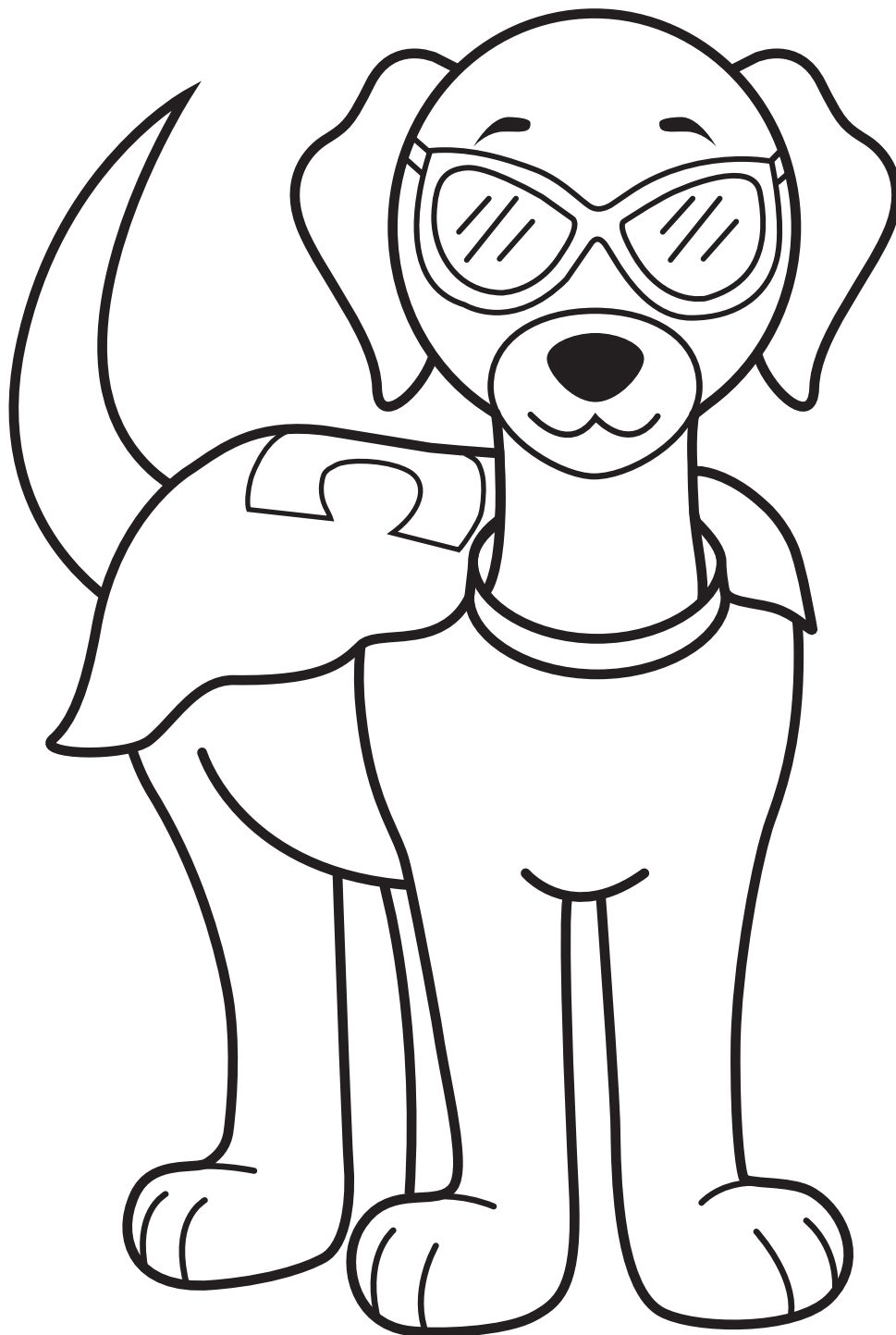
### **Nota para padres, tutores legales y maestros**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han creado Listo Calixto a fin de brindar consejos, actividades y una historia a padres, tutores legales, maestros y niños pequeños, para ayudar a toda la familia a prepararse para las emergencias.

Sigan a Calixto, junto con los niños, mientras ayuda a su familia a prepararse para las emergencias al mantenerse informados, preparar kits de emergencia y hacer un plan de comunicación para la familia. Este libro de actividades tiene el objetivo de ser una herramienta interactiva para aumentar los conocimientos de los niños y fomentar la preparación ante desastres en su comunidad.

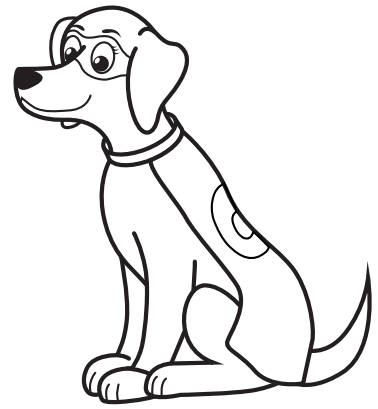
Esperamos que promuevan su uso en sus escuelas, comunidades y familias para ayudar a los niños a aprender sobre la importancia de estar preparados.

¡Calixto está muy entusiasmado con el verano! A medida que aumenta el calor afuera, Calixto debe preparar a su familia para el calor extremo. ¿Sabes qué hacer?



**¡LISTO CALIXTO AL RESCATE!**

Antes de cualquier evento relacionado con el tiempo, Calixto y su familia hablan sobre lo que hay que hacer y a quién llamar en caso de emergencia.



**Con tu familia, escribe un plan para tener en caso de emergencia.**

Corta aquí

## EL PLAN DE COMUNICACIÓN DE LA FAMILIA



Mi nombre: \_\_\_\_\_



Mi dirección: \_\_\_\_\_



Mi número de teléfono: \_\_\_\_\_



Lugar de encuentro: \_\_\_\_\_

### Información de la familia



Teléfono del trabajo: \_\_\_\_\_



Teléfono celular: \_\_\_\_\_



Correo electrónico: \_\_\_\_\_



Nombre y número de teléfono de un vecino o pariente:

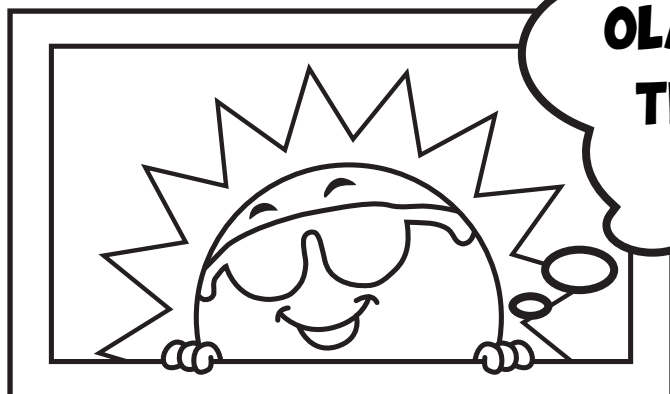
\_\_\_\_\_



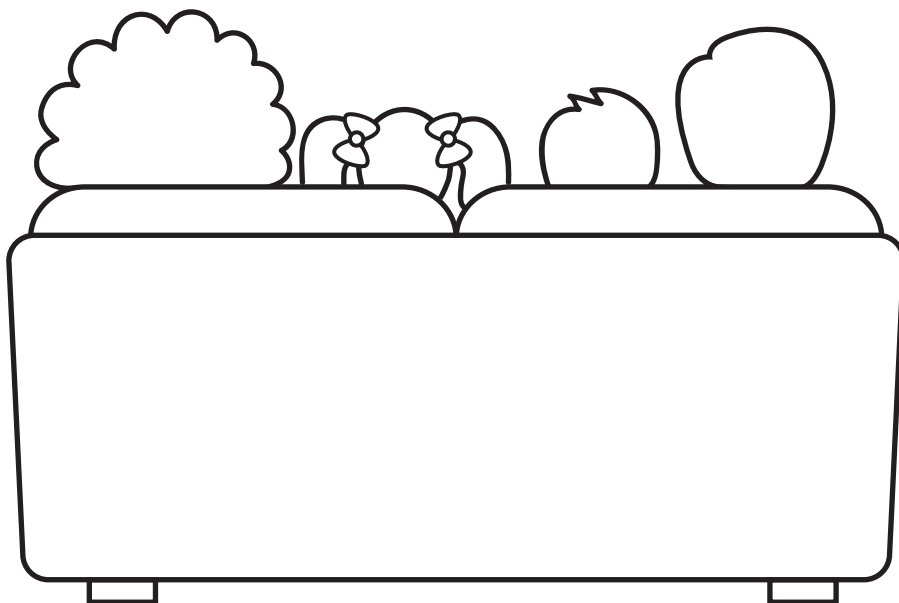
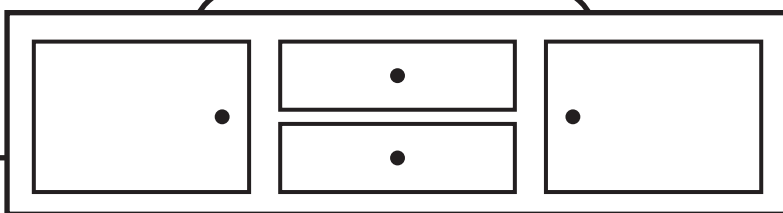
Nombre y número de teléfono de un contacto fuera de la ciudad: \_\_\_\_\_

**Siempre recuerda llamar al 911 en una emergencia.**

Calixto y su familia miran la tele para enterarse de las noticias sobre el tiempo.

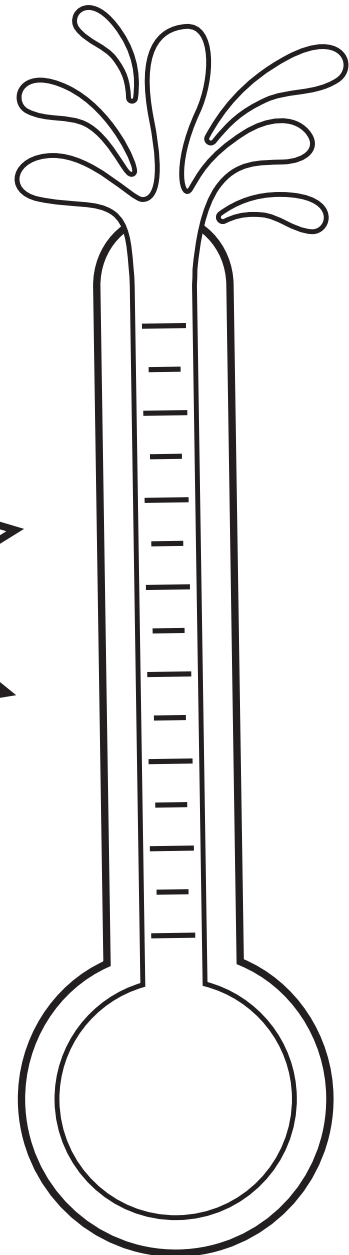
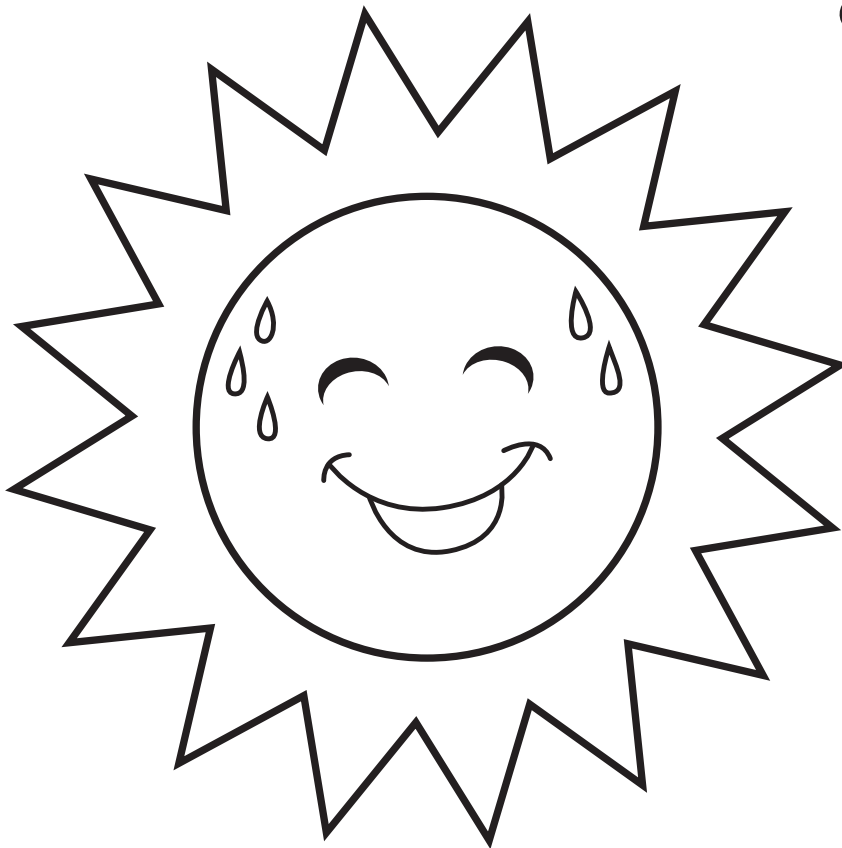


**HOY SE ESPERA UNA  
OLA DE CALOR, ALTAS  
TEMPERATURAS Y  
HUMEDAD.**



La **humedad** es la cantidad de agua que hay en el aire. La humedad alta hace que se sienta más calor afuera y puede crear una ola de calor.

El calor extremo es cuando se siente que el calor afuera es más alto que lo normal. Cuando hace mucho calor por varios días o semanas, se dice que es una ola de calor.



Una **vigilancia de calor** se emite cuando en los próximos 3 días podría haber una ola de calor.

Un **aviso de calor** se emite cuando en las próximas 36 horas habrá una ola de calor. ¡Hagan un plan para mantenerse frescos!

# PALABRAS REVUELTAS

La familia de Calixto se asegura de tener listo su kit de emergencia. Un kit de emergencia mantiene en un solo lugar todo lo que podrías necesitar durante emergencias.

**Descifra a continuación las palabras correspondientes a los objetos del kit de emergencia.**

uaga \_\_\_\_\_

oprcetrot laros \_\_\_\_\_

sipal \_\_\_\_\_

sobal ed imordr \_\_\_\_\_

etonmila ed  
tosacsam \_\_\_\_\_

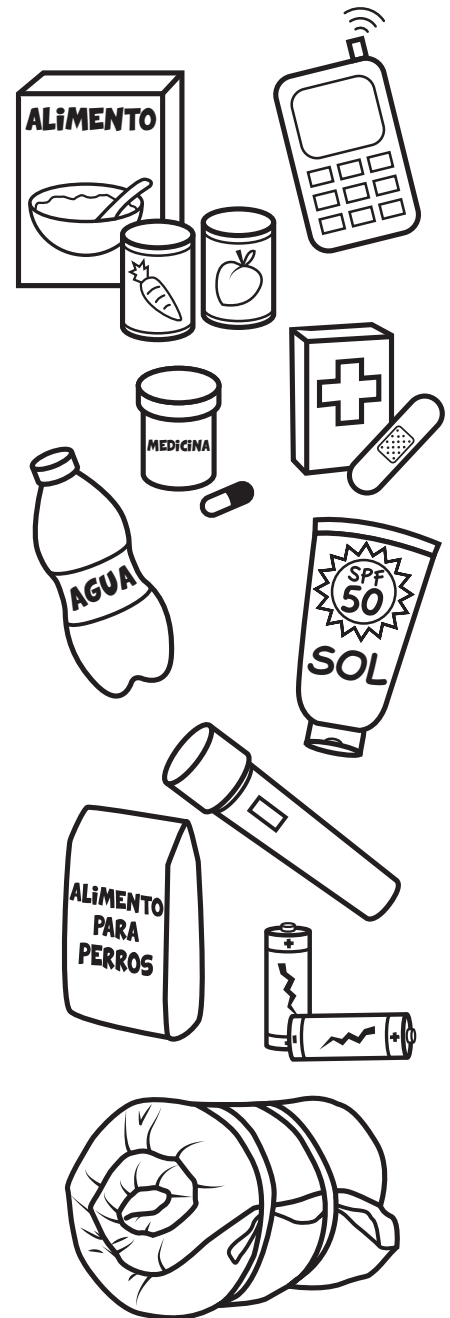
iandiecm \_\_\_\_\_

netimolas \_\_\_\_\_

ranetlin \_\_\_\_\_

noftoelé eulcarl \_\_\_\_\_

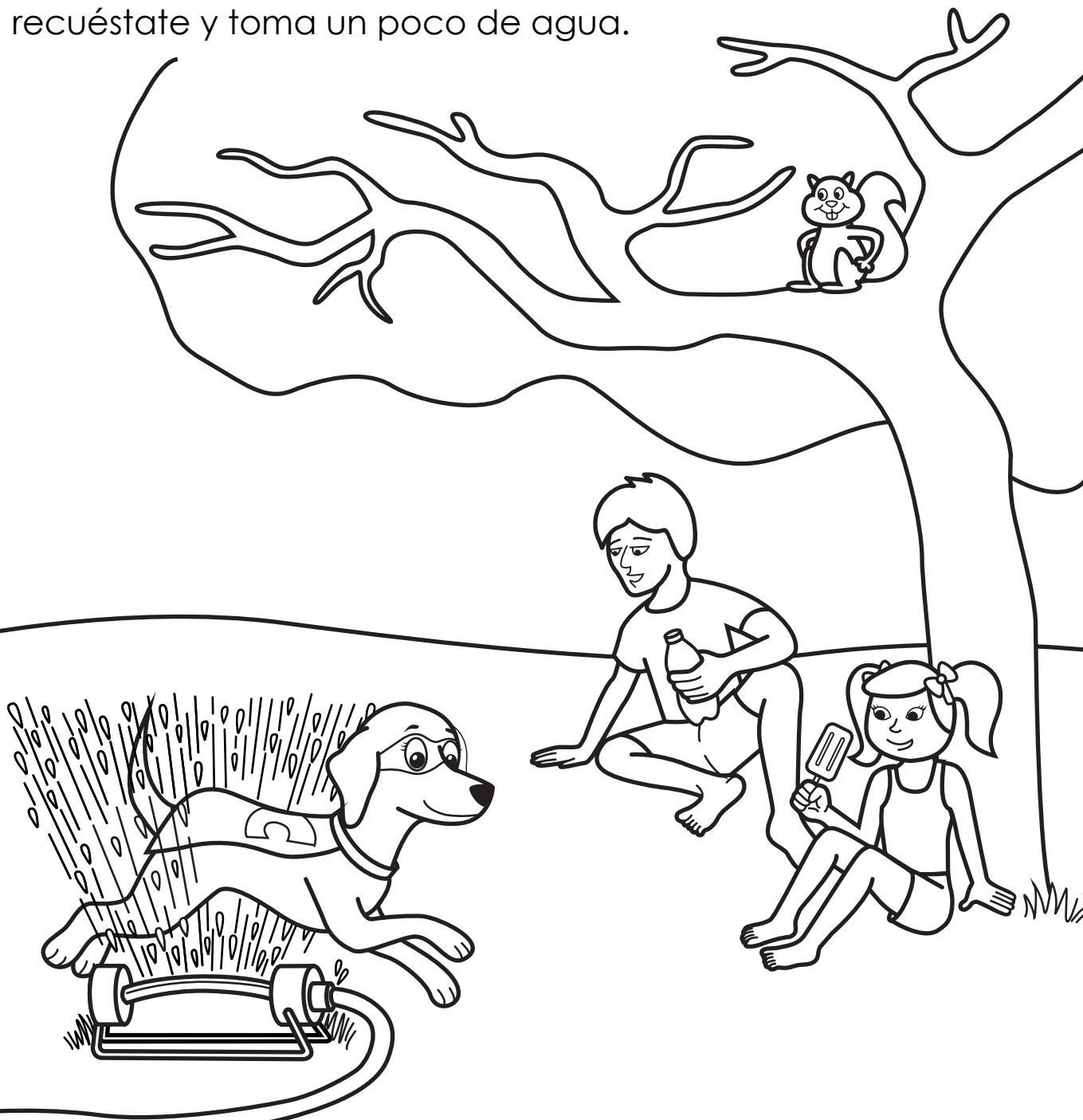
sicurta \_\_\_\_\_



**RESPUESTAS:** agua, protector solar, pila, bolsa de dormir, alimento de mascotas, medicina, alimentos, linterna, teléfono celular, curitas

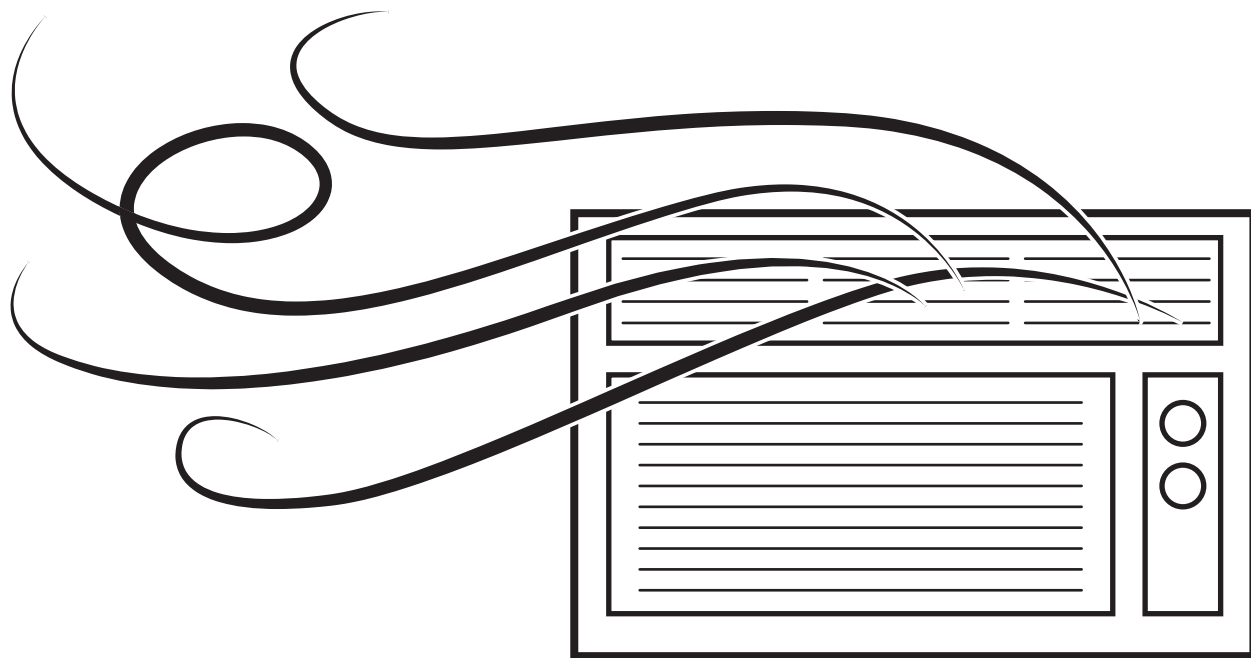
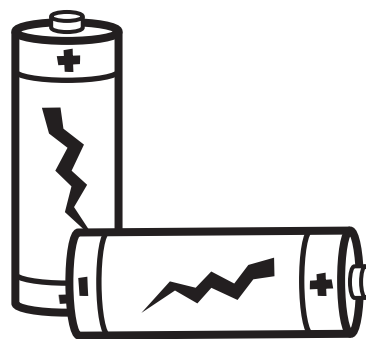
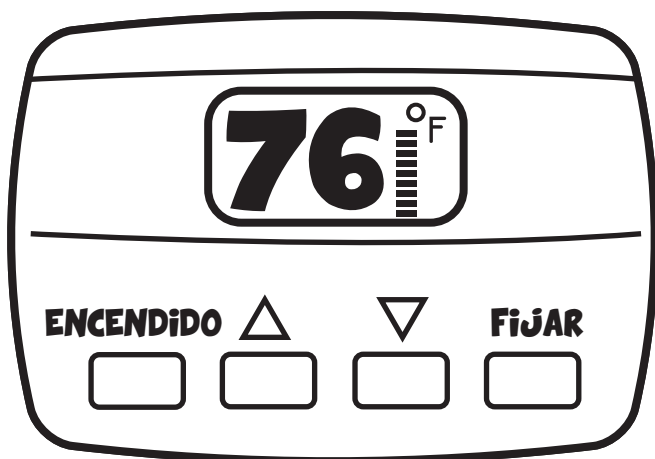


Demasiado sol y calor te pueden enfermar. Si te sientes débil o mareado, dile enseguida a un adulto. Ve a un lugar fresco, recuéstate y toma un poco de agua.



Los calambres, la debilidad, los mareos, el vómito o los desmayos pueden ser signos de **agotamiento por calor** o **golpe de calor**.

Calixto y su familia revisan el aire acondicionado para asegurarse de que funcione y que el termostato tenga pilas nuevas. El aire acondicionado los mantendrá a ti y a tu familia frescos durante el clima caluroso. No dependas solamente de los ventiladores para mantenerte fresco.



Si no tienes aire acondicionado, pasa tiempo donde lo haya, como centros comerciales, bibliotecas y refugios en tu área.

¡Calixto y los niños quieren jugar afuera! Hace calor y necesitan estar seguros. Visten ropa de colores claros y juegan a la mañana temprano o a la nocecita, antes de que oscurezca.

**Colorea los objetos que necesitarías en el verano.**



Es importante que protejas tu piel durante el verano.

Antes de salir, ¡necesitas una cosa importante!

**Descubre el mensaje secreto para proteger tu piel del sol.**

¡  
14 15 20 5

15 12 22 9 4 5 19

4 5 21 19 1 18

16 18 15 20 5 3 20 15 18

19 15 12 1 18



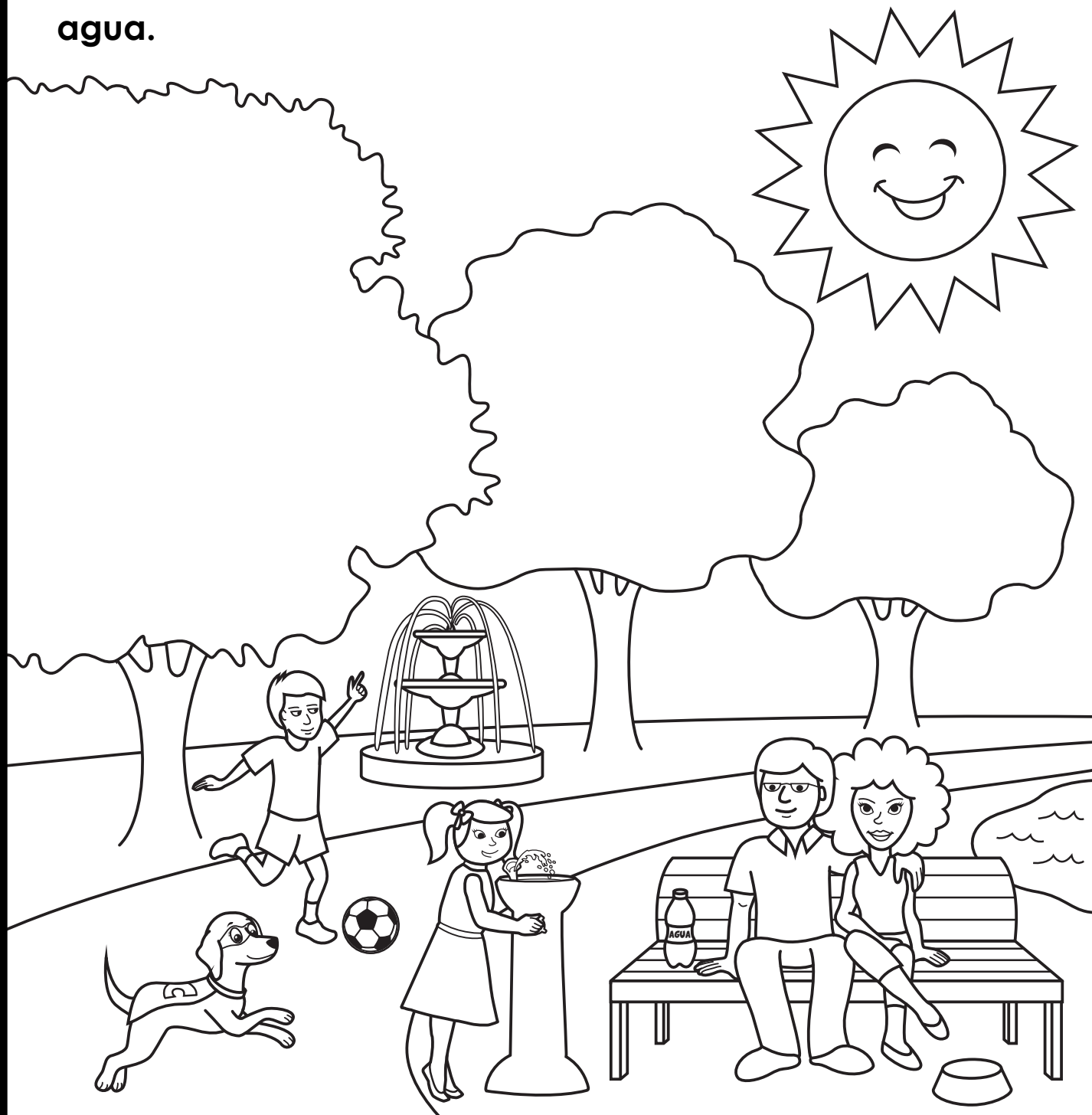
**CLAVE**

7-G	14-N	21-U
1-A	8-H	15-O
2-B	9-I	16-P
3-C	10-J	17-Q
4-D	11-K	18-R
5-E	12-L	19-S
6-F	13-M	20-T



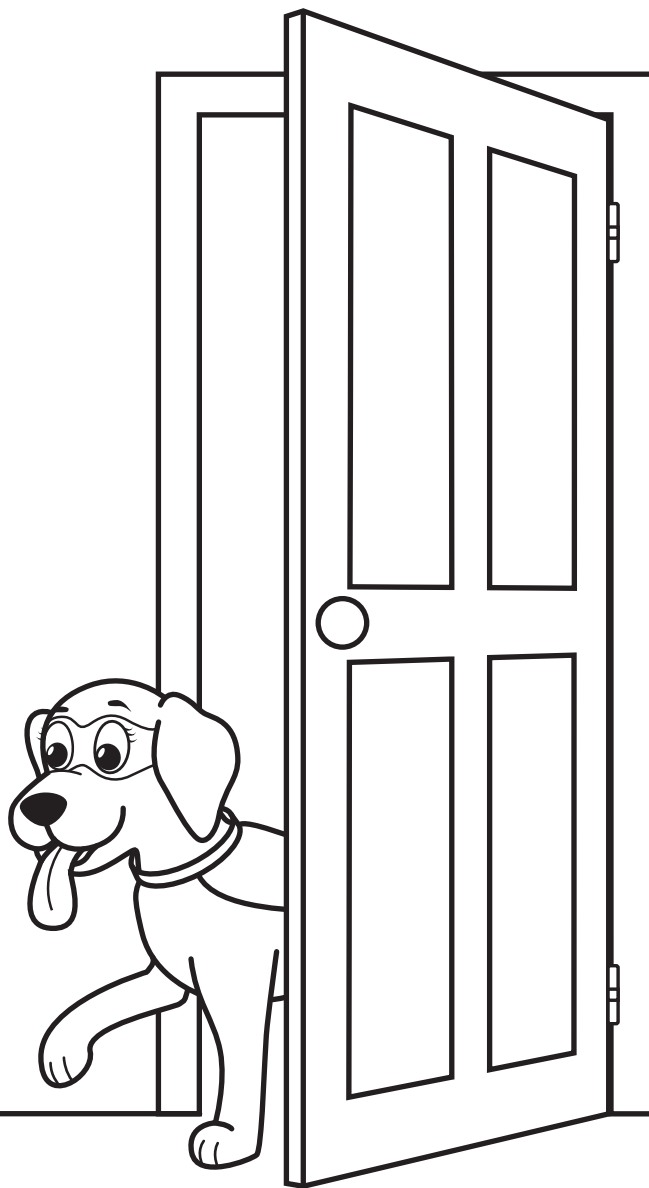
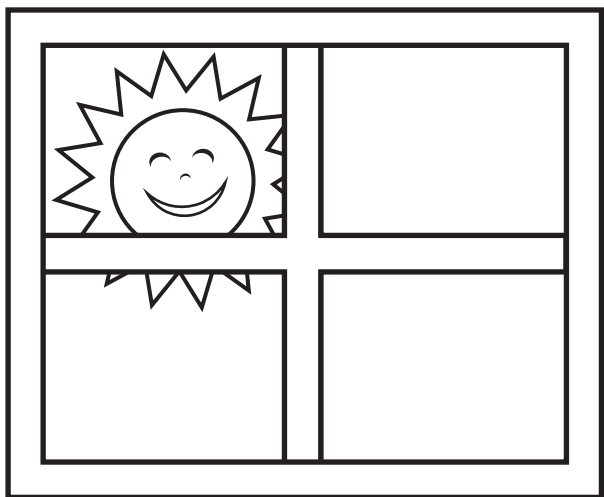
Cuando hace calor afuera, ¡toma mucha agua!

**Marca un círculo alrededor de las cosas que contengan agua.**



Cuanto te estés divirtiendo afuera, toma entre 2 y 4 vasos de agua cada hora. ¡No esperes a tener sed para beber!

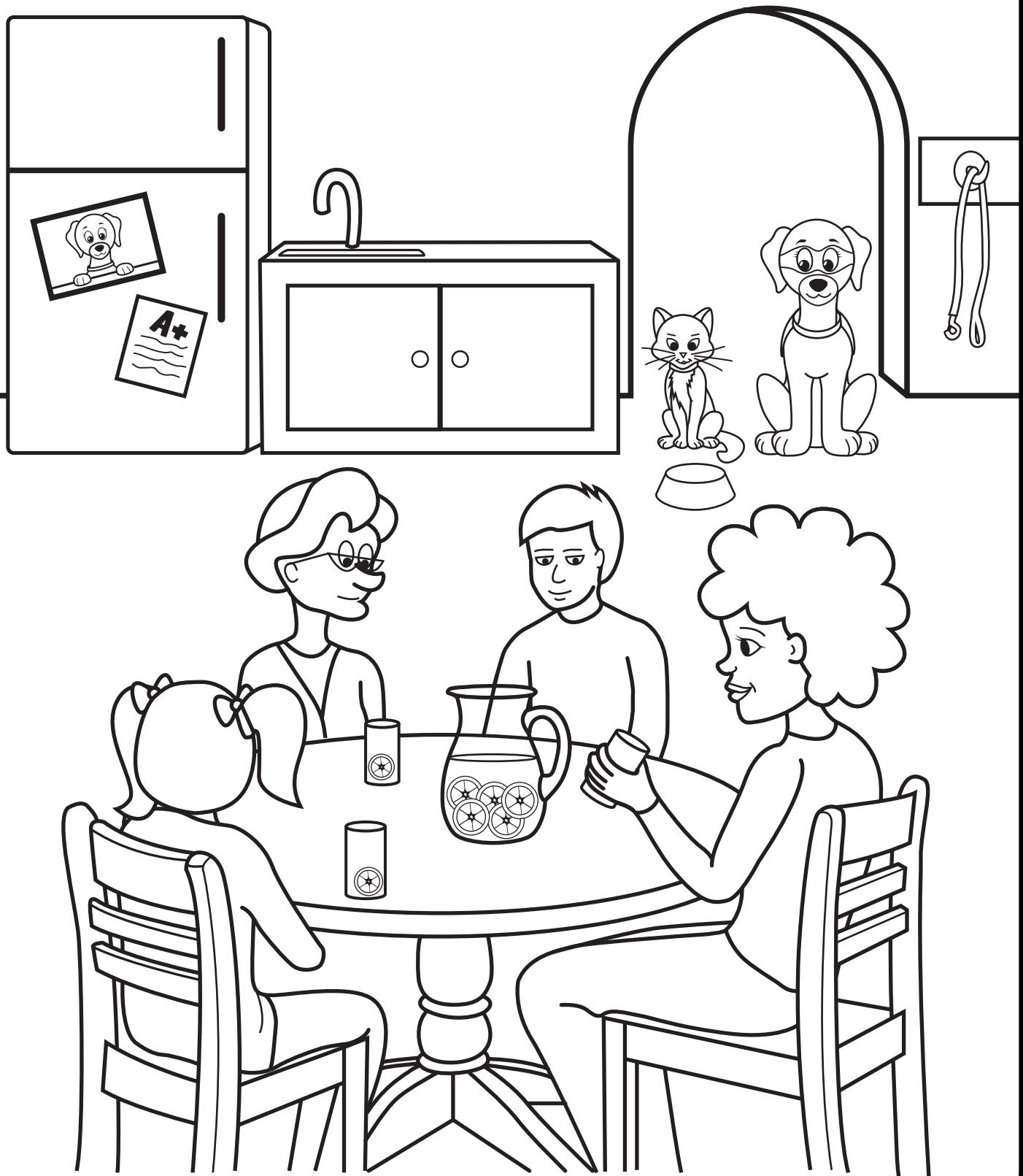
Después de jugar afuera por un ratito, Calixto y los niños entran para refrescarse. Lleva a tus mascotas adentro de la casa durante el verano y asegúrate de que tengan mucha agua fría que puedan tomar.



Quédate adentro por la tarde, cuando afuera hace más calor. Quédate en lugares con aire acondicionado para protegerte del calor. ¡tus vecinos no tienen aire acondicionado,

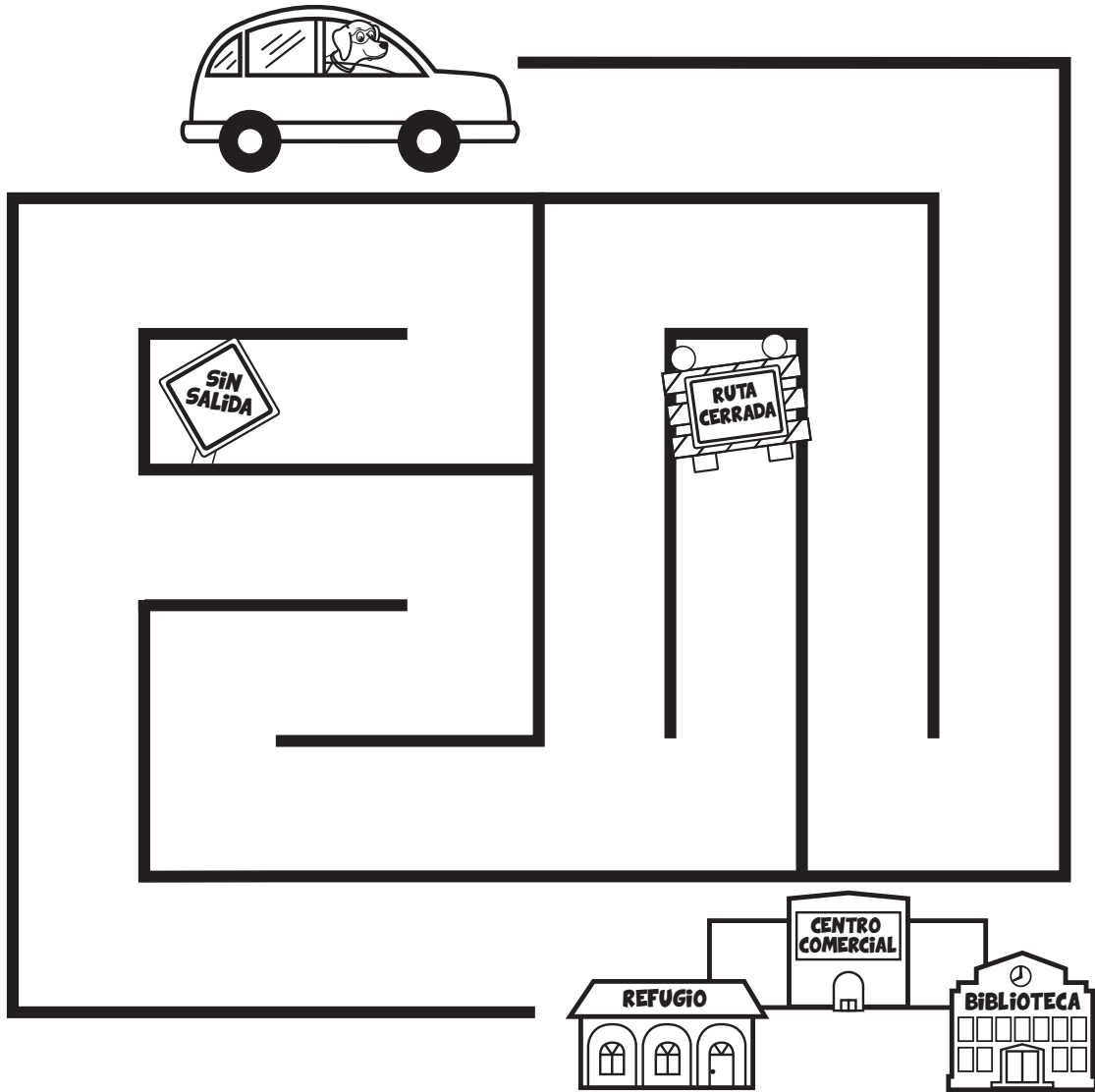
¡asegúrate de confirmar que estén bien! Calixto y su familia invitan a su vecino a casa para que se refresque.

Cuando hace mucho calor afuera se puede producir un



corte de electricidad. Si se corta la electricidad en tu casa, el aire acondicionado y los ventiladores no funcionarán. Ve a lugares en tu área que tengan aire acondicionado.

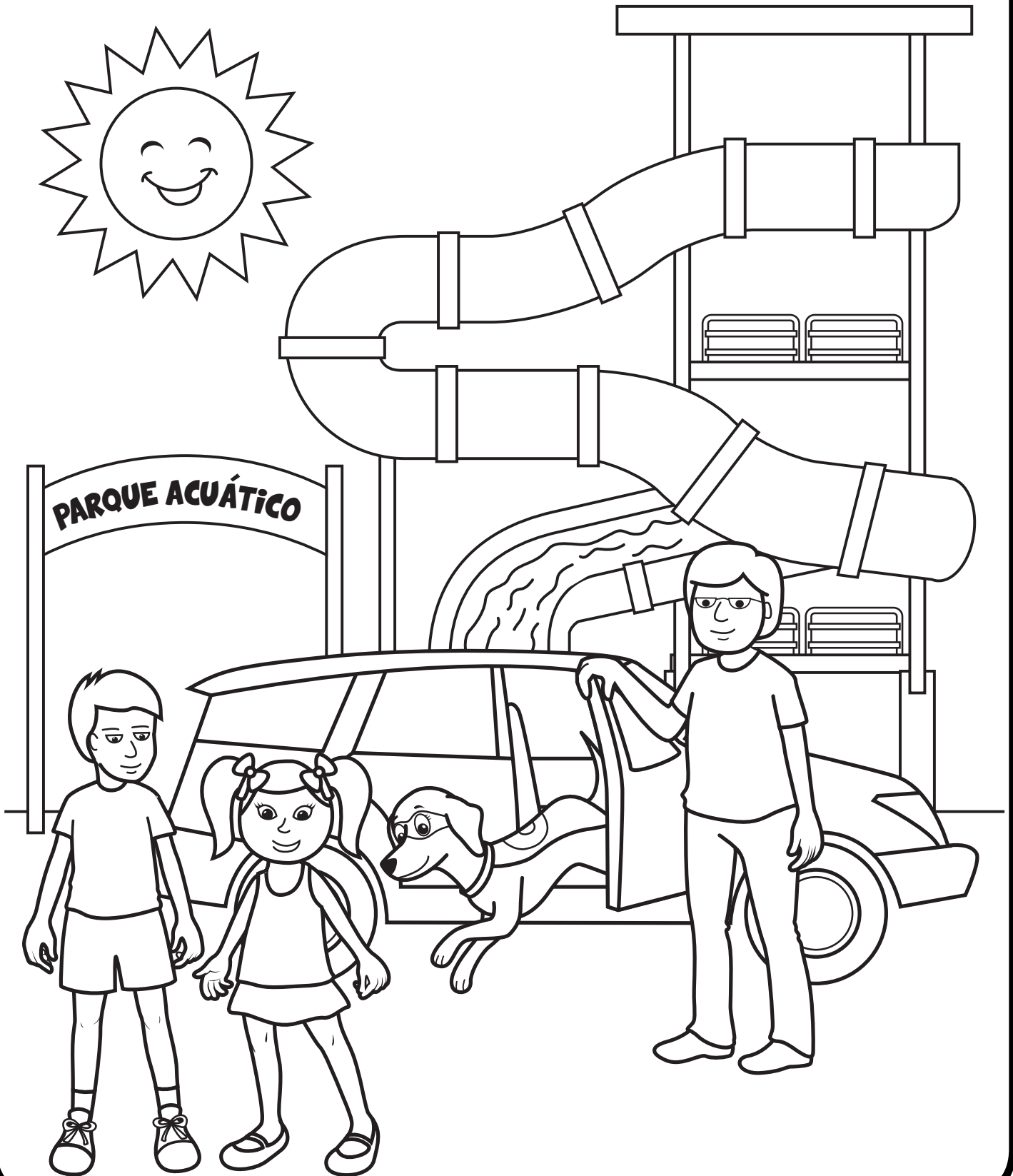
**Ayuda a la familia de Calixto a encontrar un lugar que tenga aire acondicionado.**



¡Hay muchos lugares que tienen aire acondicionado y que están abiertos al público! Visita sitios como centros comerciales, bibliotecas y refugios en tu área.



Nunca te quedes adentro de un coche estacionado cuando haga calor afuera. Asegúrate de que todos hayan salido del auto antes de irte, ¡incluso las mascotas!



# ¡MUY BIEN!

¡ \_\_\_\_\_

(Tu nombre)

está preparado para enfrentar el calor extremo!

## Cosas que hay que hacer antes de que llegue el clima del verano:

- Completar el plan de comunicación para emergencias
- Preparar la casa
- Revisar el kit de emergencia y asegurarse de tener todo lo necesario
- Escuchar la radio o la televisión para estar informado

¡Mantener a las mascotas a salvo!

## Estas son algunas de las cosas que aprendí:

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_



Escrito por **Cate Shockey** y **Janelle Thrasher**

Ilustraciones y diagramación de **Jennifer Hulsey Oosthuizen**



**U.S. Department of Health and Human Services**  
Centers for Disease Control and Prevention

Para encontrar más actividades divertidas, visita:

**[www.cdc.gov/phpr/readywrigley](http://www.cdc.gov/phpr/readywrigley)**