

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

SECRETARÍA AUXILIAR DE SALUD  
FAMILIAR, SERVICIOS INTEGRADOS  
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



# Las aventuras de **Rayito**

¡Cuidemos nuestra piel  
de los rayos del sol!



El libro de actividades Rayito es parte de las iniciativas educativas de Promoción de la Salud que surgen de los trabajos de la Secretaría Auxiliar de Salud Familiar Servicios Integrados y Promoción de la Salud del Departamento de Salud de Puerto Rico.

Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #222-0710000-081-2020-20NB01OT0093.

Desarrollo de Contenido:

Yiselly Vázquez Guzmán, EdD, MPHE, CGG, CHES®

Lyanne Meléndez García, MPHE®

Jorge Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Diseño y diagramación:

Jorge Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Publicación: Agosto, 2021

¡Te damos la bienvenida a esta aventura!

La piel es nuestro vestido permanente; cubre nuestro cuerpo y protege nuestros órganos, por eso es importante que la cuidemos. Rayito te enseñará a cómo cuidar tu piel de los rayos del Sol, a la vez que disfrutas con juegos y ejercicios en los que echarás a volar tu imaginación. Hemos preparado cada actividad con el objetivo de que puedas aprender mientras te diviertes.

Puedes completar la actividades con la ayuda de Rayito, pero también junto a tus amigos y amigas. Al finalizar este libro, te invitamos a que sigas los consejos de Rayito y hables con tu familia sobre todo lo que aprendiste.

# Hoja de colorear

No importa en qué época del año estemos, en Puerto Rico debemos cuidarnos del sol todos los días.

**Instrucciones: Colorea a Rayito**

**¡Hola, soy Rayito y te enseñaré cómo proteger tu piel.**



# Sopa de letras

¿Qué puedes hacer para protegerte?

Evita estar al sol en el horario de 10:00 a.m. a 4:00 p.m., usa gorro o sombrero, gafas y protector solar, juega también debajo de árboles o lugares con sombra, come frutas y toma agua para refrescarte.

**Instrucciones:** Busca en la sopa de letras las palabras que te ayudarán a recordar cómo protegerte del sol y márcalas una vez las encuentres.



S F J C R D X S K N E F P D J  
Y O C X D Z T H S I O Y R B K  
U D M C G O R R A W M J O J E  
A Q U B P B F G O W L A T G I  
B W Z J R X B H A G U A E U C  
B B R D R E O Q E Q K R C R P  
E C G I W J R X Y K F C T I D  
Z N A T Z A X O V G N T O L O  
D C F F Y A V T W D Y A R V A  
J O A P B R W M F E F D S I W  
F R S F R U T A S I T S O Q X  
L Q Q C L Z L V S E P B L G J  
P S O M B R A H S E L Y A H Y  
L H T C G S W N D G P V R J F  
Y E J M R T W I N K O A O A B

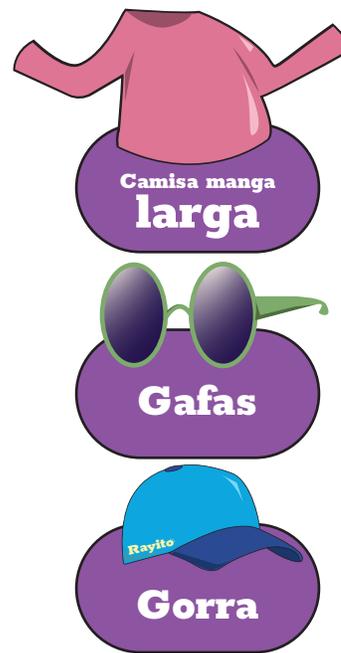
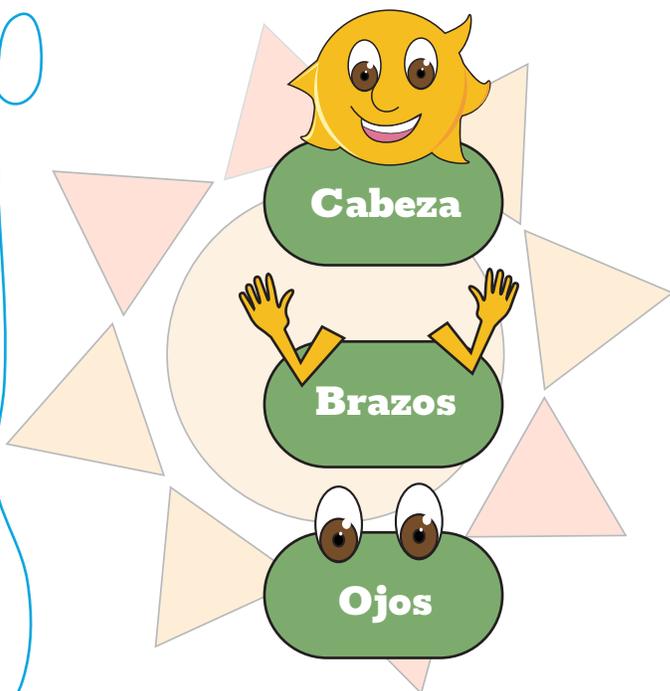
- Gafas
- Protector Solar
- Frutas
- Agua

- Sombra
- Gorra
- Sombrero

# Protege tu piel del sol

Sabías que la piel es el órgano más grande y que su función es proteger todo lo que tu cuerpo tiene en su interior. Si no la proteges pueden ocurrir daños ocasionados por los rayos del sol. Estos pueden ser quemaduras, manchas, infecciones e incluso una enfermedad llamada cáncer de piel.

**Instrucciones:** Traza una línea para unir la ropa y accesorios que pueden ayudarte a proteger las partes del cuerpo de los rayos del sol.



## Descubre el mensaje secreto

Recuerda que para cuidar tu piel puedes usar todos los días un protector solar mayor a 30 SPF, aún cuando el día esté nublado y no veas el sol.

**Instrucciones:** Utiliza los números para descubrir el mensaje secreto de Rayito.

A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7 H=8 I=9 J=10 K=11 L=12 M=13 N=14 Ñ=15  
O=16 P=17 Q=18 R=19 S=20 T=21 U=22 V=23 W=24 X=25 Y=26 Z=27

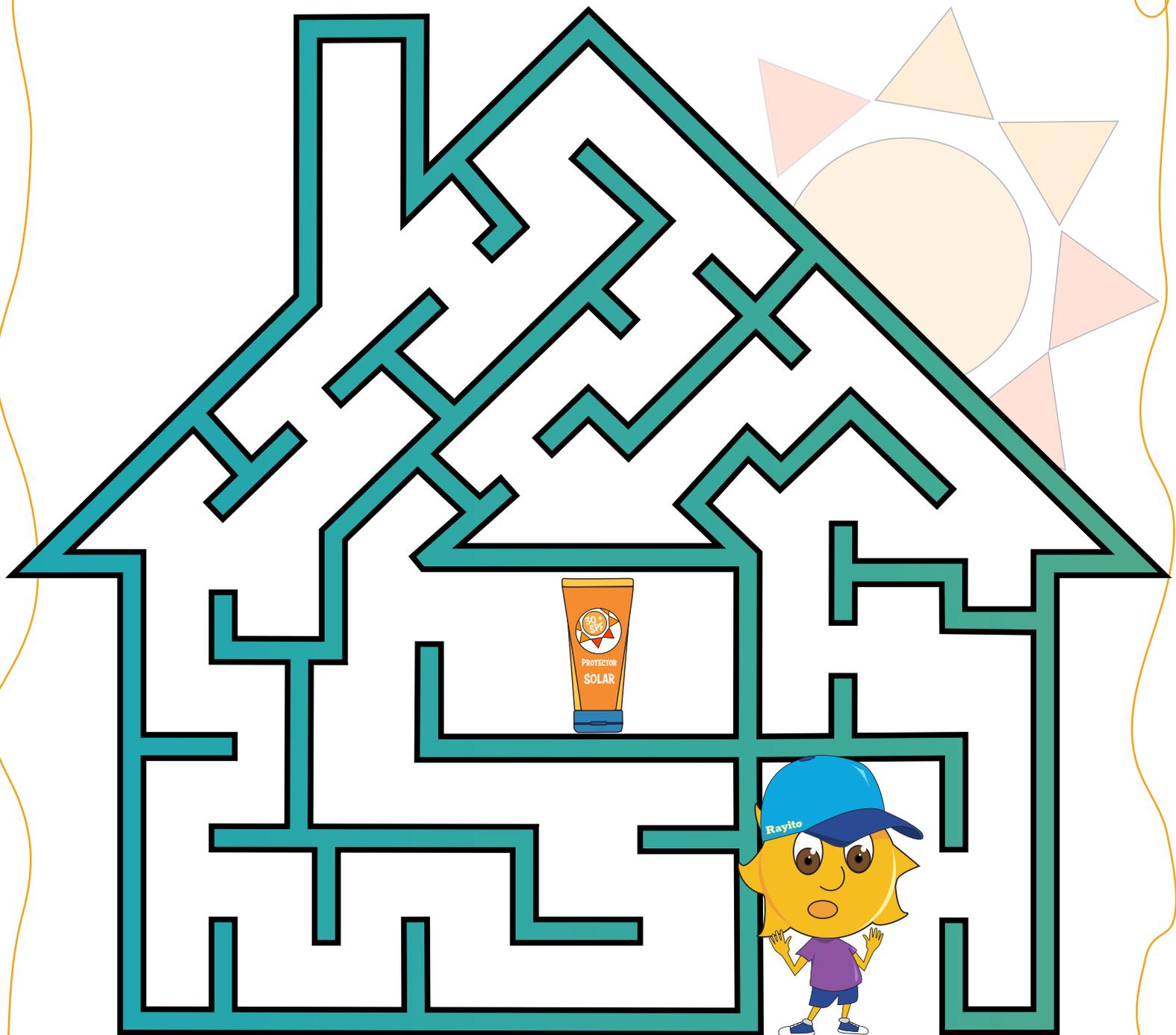
22 20 1 17 19 16 21 5 3 21 16 19  
20 16 12 1 19

Clave: Usa protector solar

# Ayuda a Rayito a encontrar su protector solar

Los niños están tres veces más expuestos a los rayos ultravioletas del sol porque practican actividades al aire libre. No importa tu tono de piel siempre debes ponerte un protector solar 30 minutos antes de salir a jugar.

**Instrucciones:** Traza una línea para enseñarle a Rayito el camino hasta el protector solar, antes de salir de su casa.



**Diviértete al aire  
libre mientras  
proteges tu piel de  
los rayos del sol**

**-Rayito**

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

SECRETARÍA AUXILIAR DE SALUD  
FAMILIAR, SERVICIOS INTEGRADOS  
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

