

# Sunbeatables™ Parent: Martha Lipovac



“El paso del tiempo es un reto, pero es sólo una rutina. Creo que uno debe seguir tratando.



Leo tuvo una quemadura de sol en su cara una vez hace algunos años, cuando era un bebé, porque estábamos en un área de gran altitud. Aunque estaba muy nublado, de todas maneras se quemó por el sol. Yo sé lo que dicen los investigadores, y por eso no quiero que se vuelva a quemar por el sol. Siempre que salimos, ellos tienen que

usar protección solar. Siempre nos ponemos protección solar en la mañana, y se la damos a Leo y a su hermanita para que la tengan.

Estoy muy contenta de que hayan hecho este programa de Sunbeatables™. Leo está muy entusiasmado con las gafas para el sol en particular, pero cuando salimos afuera, me dice: ‘mami, se supone que debo vestirme con manga larga y usar un sombrero’ y cosas por el estilo. Este programa ha ayudado a que sea divertido, y eso es bueno.”

## ¡Usted también puede ser un padre o madre de Sunbeatables™!

- Cúbrase bien con sombreros de ala ancha de tejido apretado, camisetas de manga (las de manga larga son mejores), y pantalones largos o que no sean muy cortos.
- Aplíquese crema para los labios y filtro solar de SPF 30 30 minutos antes de salir al aire libre, y re-aplicar cada 1 a 2 horas y después de sudar y nadar.
- Procure estar en la sombra.
- Recuerde que en las horas pico del sol (de las 10:00 AM a 4:00 PM) hay menos sombra y los rayos UV son más dañinos. SUPER-protéjase durante esas horas.

# Sunbeatables™ Parent:

## Nakeisha Brown



“Protegerse del sol es importante, porque previene el cáncer.

Nosotros nos aseguramos de recordarle a los niños los efectos del sol sobre la piel, y lo importante que es protegerse a uno mismo. Al hacerlo una parte natural de su rutina para estar sanos, como lavarse los dientes o comer los alimentos adecuados, protegerse la piel es únicamente una forma más de protegernos y cuidar nuestros cuerpos. Esto ha sido parte de nuestra rutina desde que eran bebés.

Cuando tuve a Jordan, su piel es muy clara, tuve que considerar los hábitos de protección solar de una manera más cuidadosa de lo que había hecho antes. Si vamos al parque por 20 minutos, tengo que pensar en cómo proteger su piel. Yo siempre les he dicho a los niños que cuidándose a sí mismos y cuidándose unos a otros, así le ayudan a mami y papi. Hasta ellos nos recuerdan a nosotros ¿‘dónde está el filtro solar?’ A ellos les gusta este sentido de responsabilidad.”

### ¡Usted también puede ser un padre o una madre de Sunbeatables™!

- Cúbrase con un sombrero de ala ancha de tejido apretado, camisetas de manga, (de manga larga es mejor), y pantalones largos o que no sean muy cortos.
- Aplíquese filtro solar de SPF 30 y crema de labios 30 minutos antes de salir al aire libre, y re-aplicar cada 1 a 2 horas y después de sudar y nadar.
- Procure estar en la sombra.
- Recuerde que las horas pico del sol (de 10:00 AM a 4:00 PM) es cuando hay menos sombra, y los rayos UV son más dañinos. SUPER-protéjase durante esas horas.