

# ¡Yo Selecciono cambiar!

## Selecciono protegerme en el sol.

Aquí hay cosas que puedo seleccionar hacer:



Estar en la sombra cuando puedo hacerlo.



Usar ropa que cubra mi piel cuando estoy en el sol por largo tiempo.



Usar un sombrero.



Usar gafas de sol.



Usar protector solar.  
Compraré protector solar con SPF 15 ó mayor.



**Special Olympics**

Healthy Athletes  
**Health Promotion**

## Tarjeta de Salud Personal

Hoy medimos dos cosas que nos dicen cómo está su salud.

1. Qué tan fuertes están sus huesos (BMD).
2. Cuánta grasa corporal tiene usted (BMI)

Su BMI es:

\_\_\_\_\_

- Usted tiene un peso saludable para su estatura.
- Usted puede perder algo de peso para sentirse saludable.
- Su peso puede estar interfiriendo con su deporte. Muéstrelle esta tarjeta a su Doctor y solicite ayuda para perder peso.

Su resultado BMD es:

\_\_\_\_\_

- Sus huesos están saludables.
- Sus huesos pueden no estar tan fuertes como desea.
- Muéstrelle esta tarjeta a su Doctor. Pregunte a su Doctor cómo puede ayudar a sus huesos a estar más fuertes.