

Yo elijo protegerme del sol I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Permanecer en la sombra mientras yo pueda.
- Usar ropa que cubra mi piel cuando estoy en el sol por largo tiempo
- Usar gorra o sombrero
- Usar sombrilla
- Usare protector solar con factor de 15 o más.
- Tomar vitamina D todos los días.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo protegerme del sol I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Permanecer en la sombra mientras yo pueda.
- Usar ropa que cubra mi piel cuando estoy en el sol por largo tiempo
- Usar gorra o sombrero
- Usar sombrilla
- Usare protector solar con factor de 15 o más.
- Tomar vitamina D todos los días.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo protegerme del sol I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Permanecer en la sombra mientras yo pueda.
- Usar ropa que cubra mi piel cuando estoy en el sol por largo tiempo
- Usar gorra o sombrero
- Usar sombrilla
- Usare protector solar con factor de 15 o más.
- Tomar vitamina D todos los días.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo protegerme del sol I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Permanecer en la sombra mientras yo pueda.
- Usar ropa que cubra mi piel cuando estoy en el sol por largo tiempo
- Usar gorra o sombrero
- Usar sombrilla
- Usare protector solar con factor de 15 o más.
- Tomar vitamina D todos los días.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

