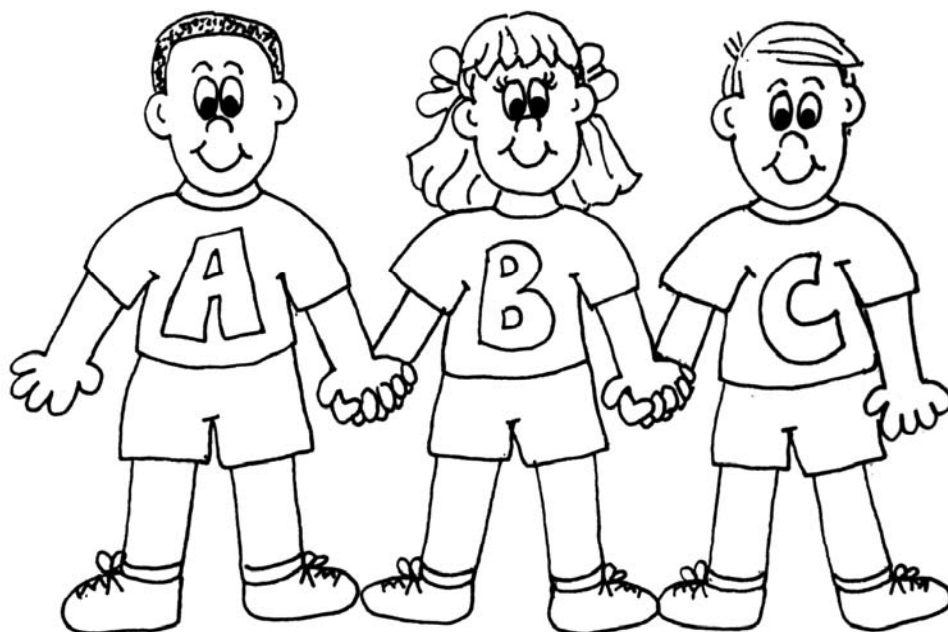


# EL ABECEDARIO



DE LA BUENA SALUD  
Libro para colorear

Texto e ilustración de Sara Luckhaupt, B.A.  
estudiante de la Universidad Estatal de Ohio,  
Colegio de Medicina y Salud Pública.  
Fue producido como parte del Programa SEARCH  
del Departamento de Salud de Ohio  
y del \*Cuerpo Nacional de Servicio de Salud.

Con la colaboración de  
Alvin Jackson, M.D.  
Manjali Shastry, M.D.  
Michele Guoin, B.S.W.

y otro personal de  
Servicios de Salud Comunal  
Joseph Lyszak, C.E.O.  
410 Birchard Ave.  
Freemont, Ohio 43420

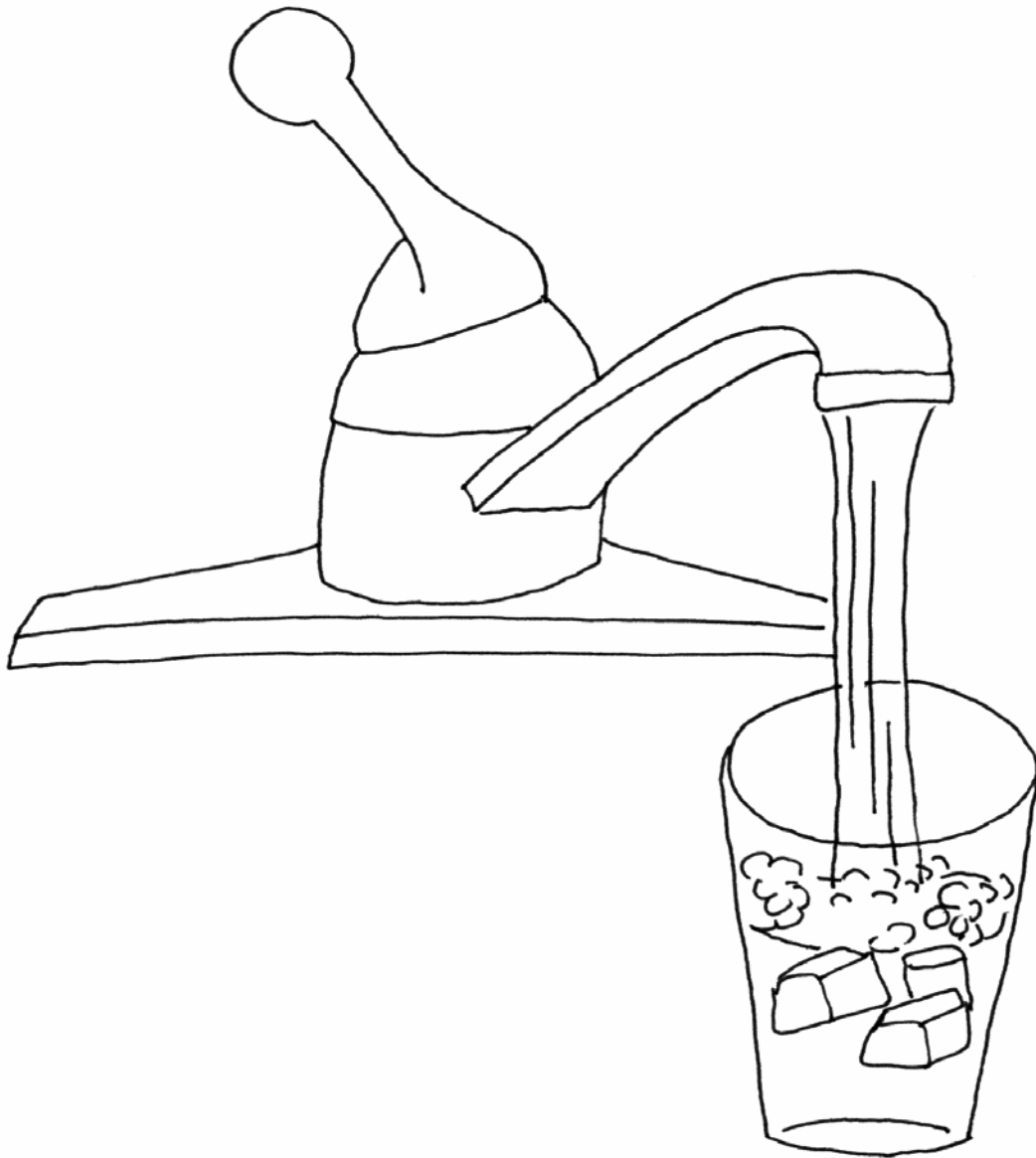
Julio de 1999

Preparado para publicación por:  
Patrick J. Harsch, Ph.D.  
Coordinador del Programa SEARCH  
Departamento de Salud de Ohio  
246 North High Street  
Columbus, Ohio 43215-2412

\*National Health Service Corps

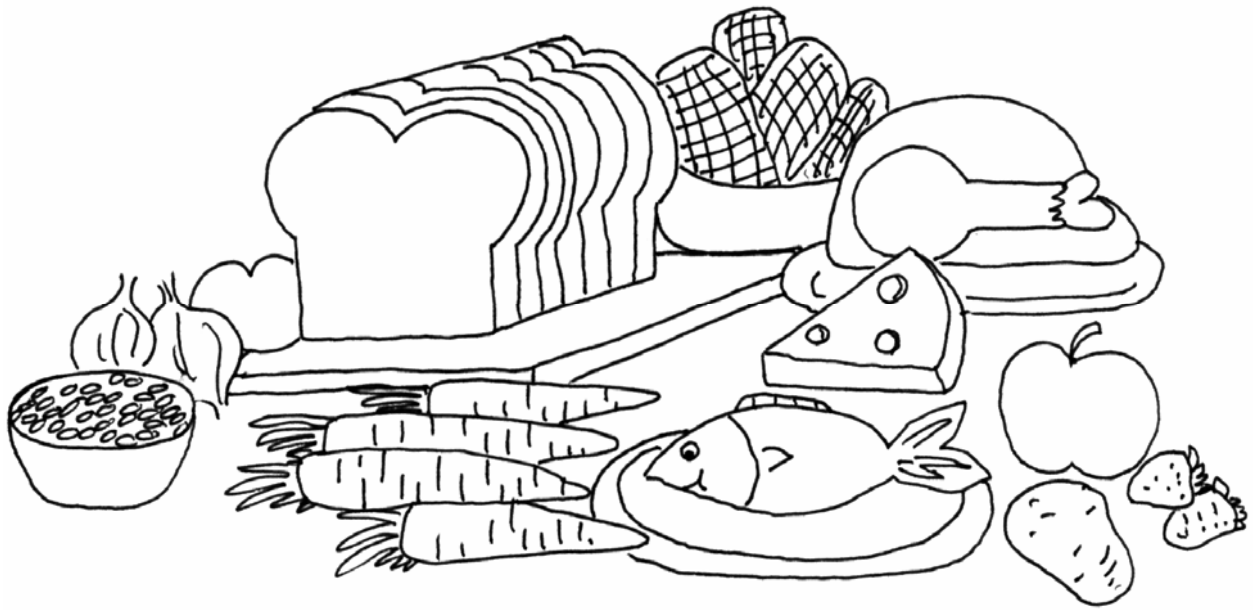


**A** es de **AGUA**.



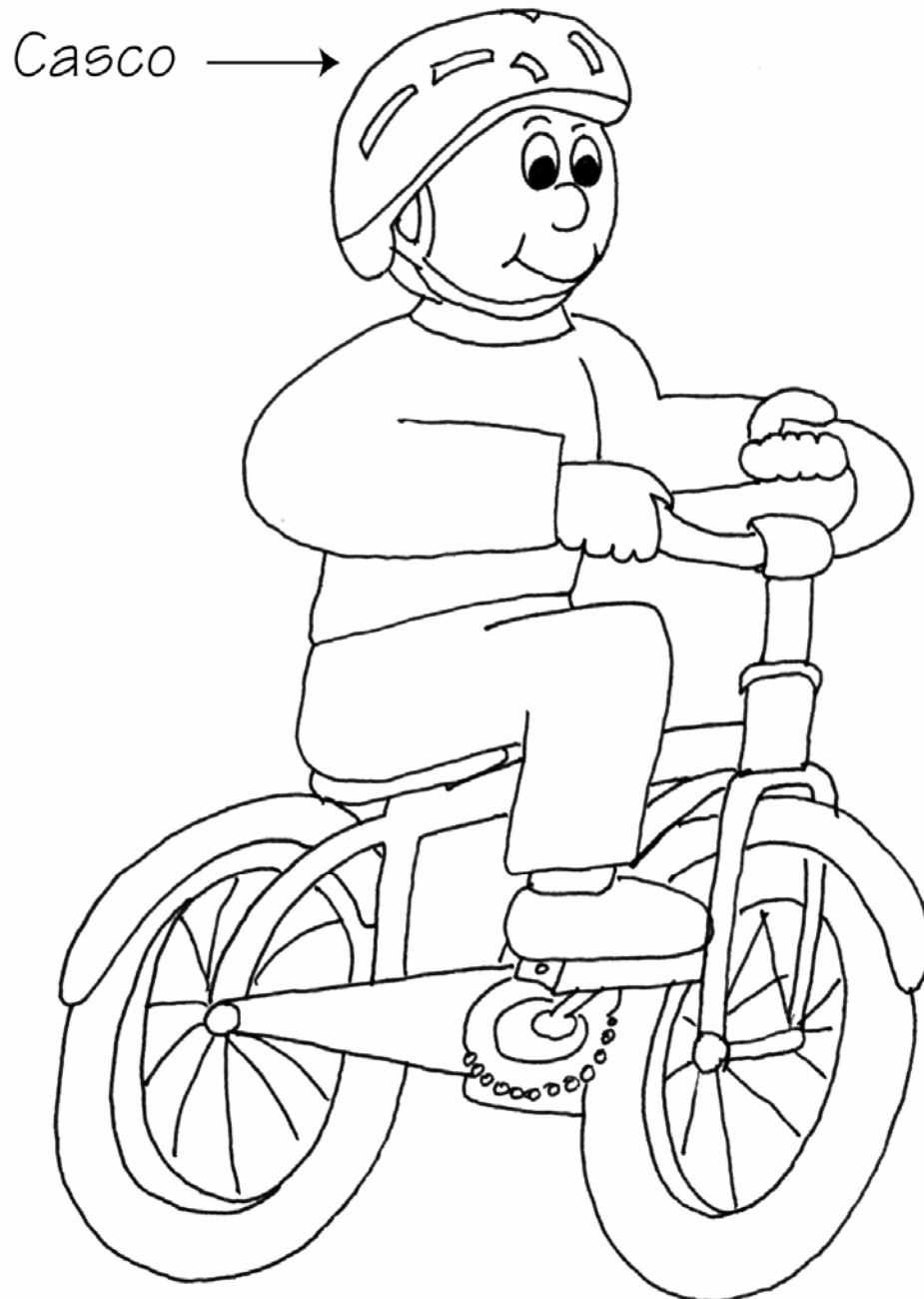
Tómala todos los días y úsala para  
bañarte.

**B** es de **BUENOS**.



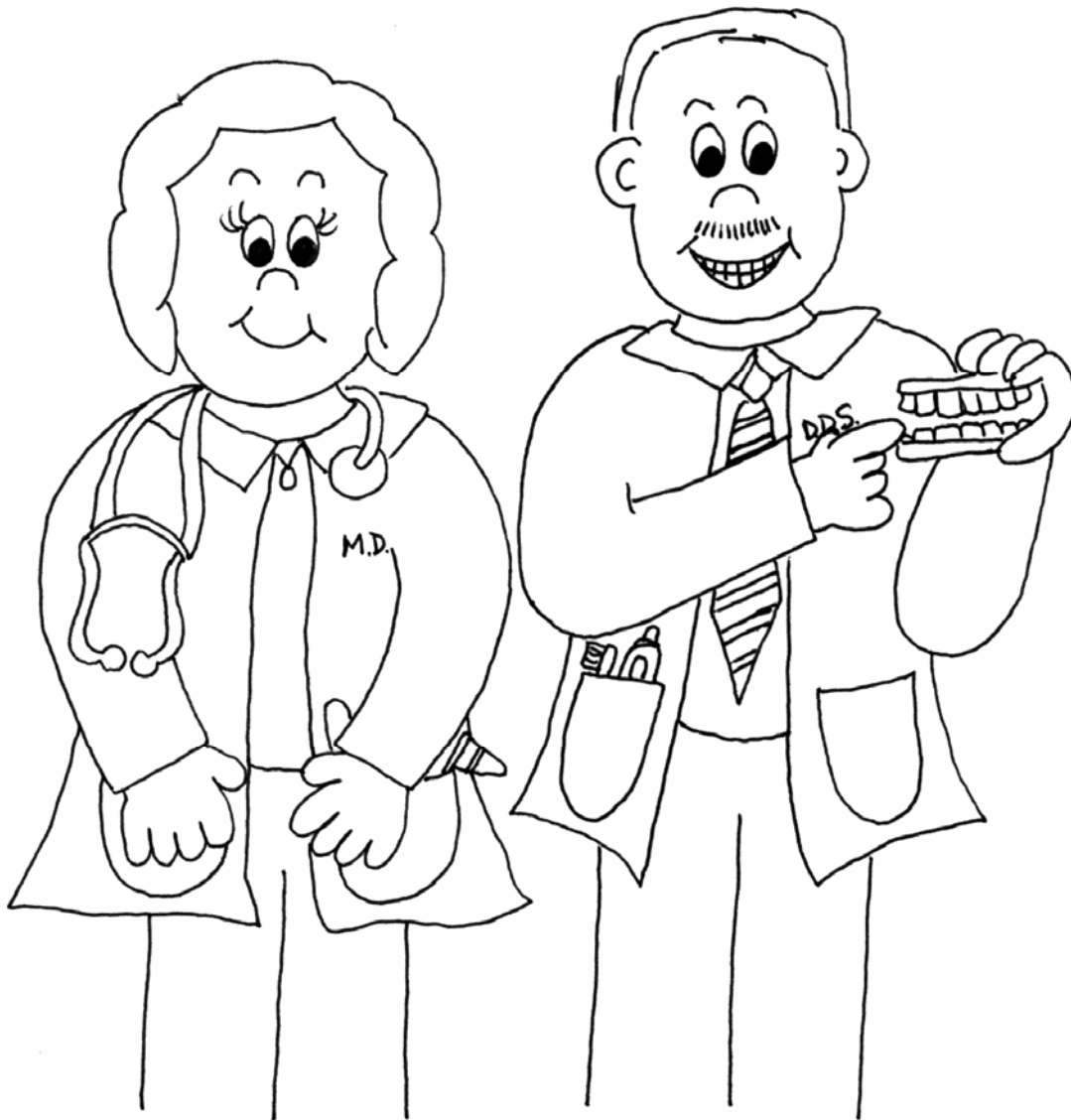
Comer buenos alimentos como frutas, vegetales, carnes, panes, y quesos te ayudarán a crecer saludable.

**C** es de **CASCO**.



Cuando andes en bicicleta, usa siempre el casco.

**D** es de **DOCTORES** y **DENTISTAS**.



Ellos quieren que te mejores. Sigue sus consejos.

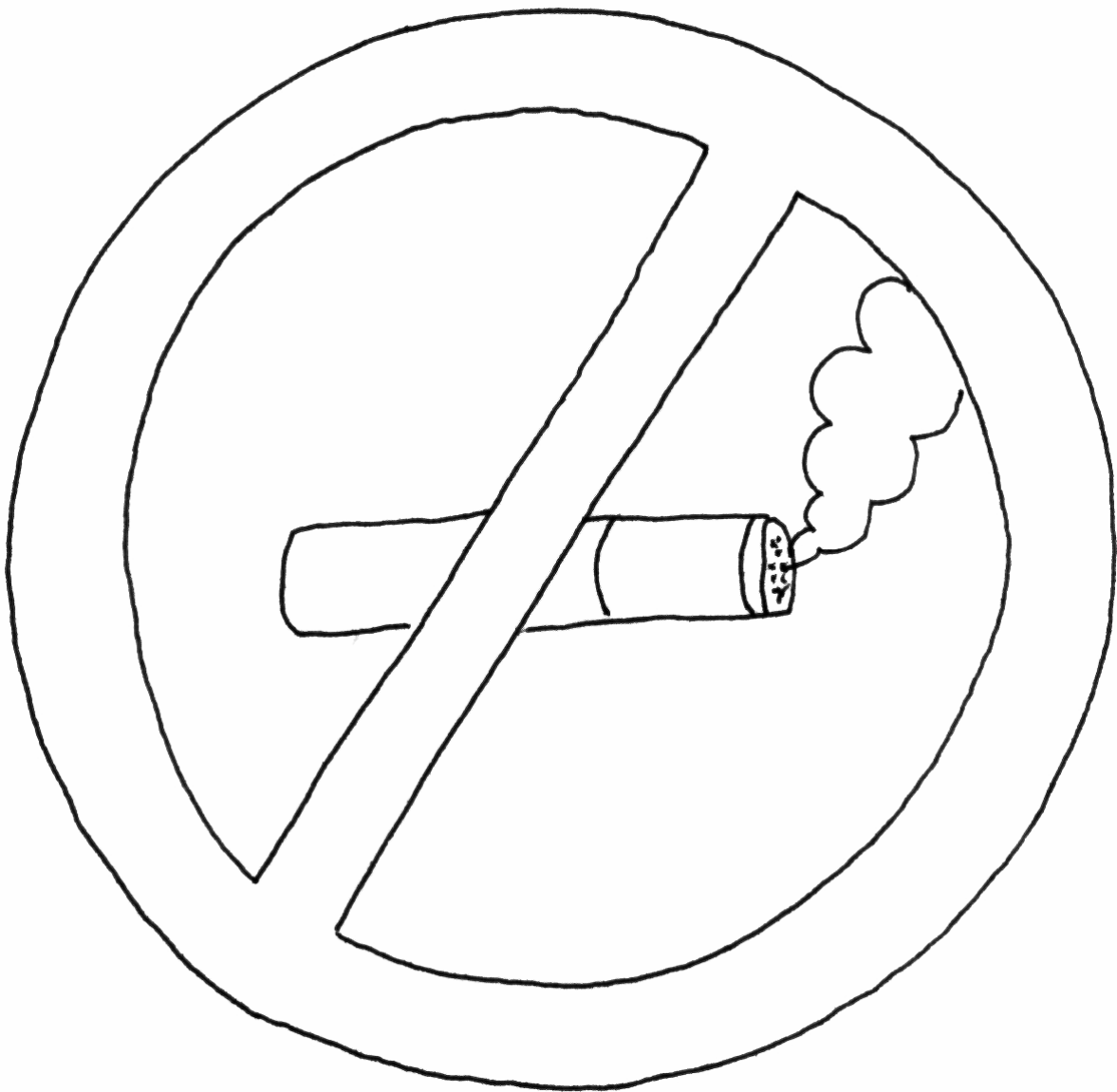
**E** es de **EJERCICIO**.



Corre, anda en bicicleta, o practica deportes si quieres tener músculos fuertes.

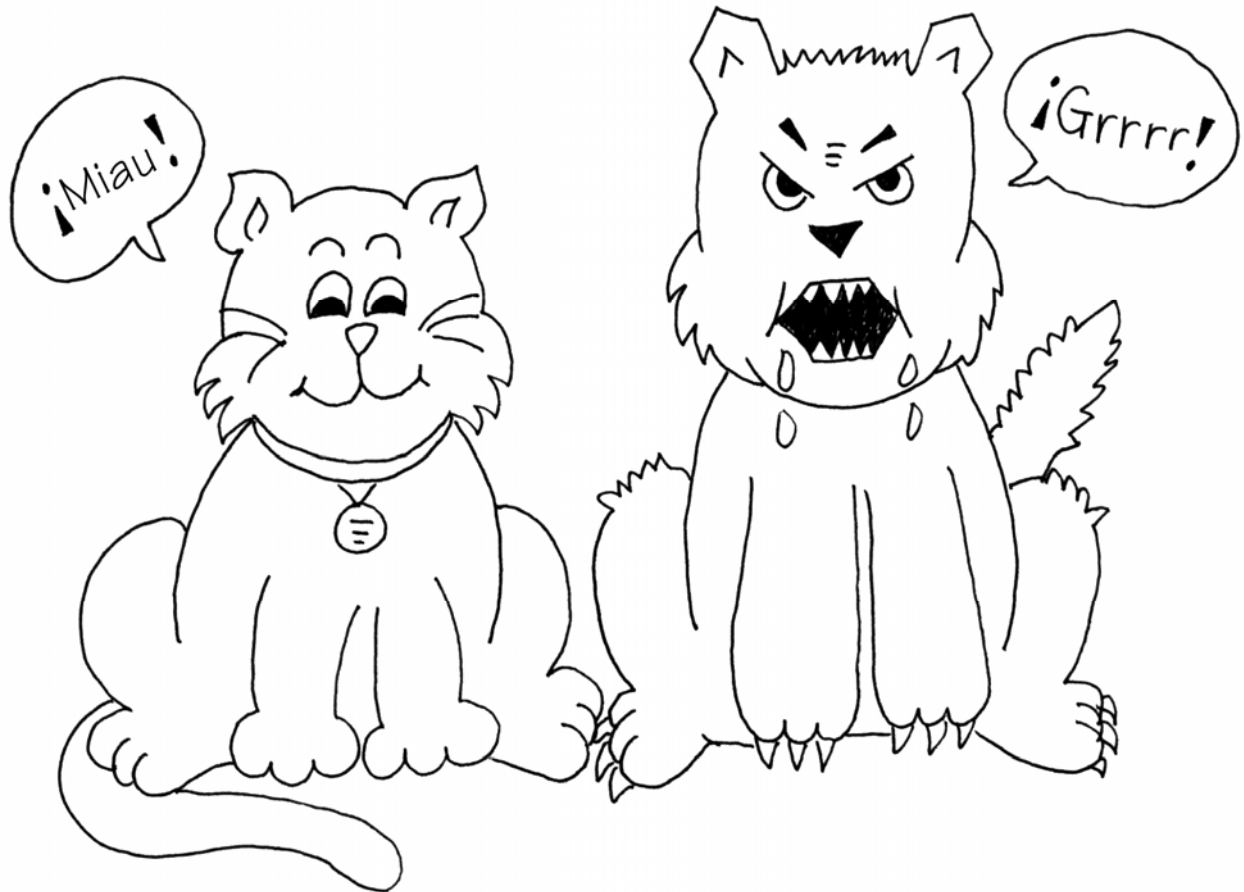


**F** es de **FUMAR**.



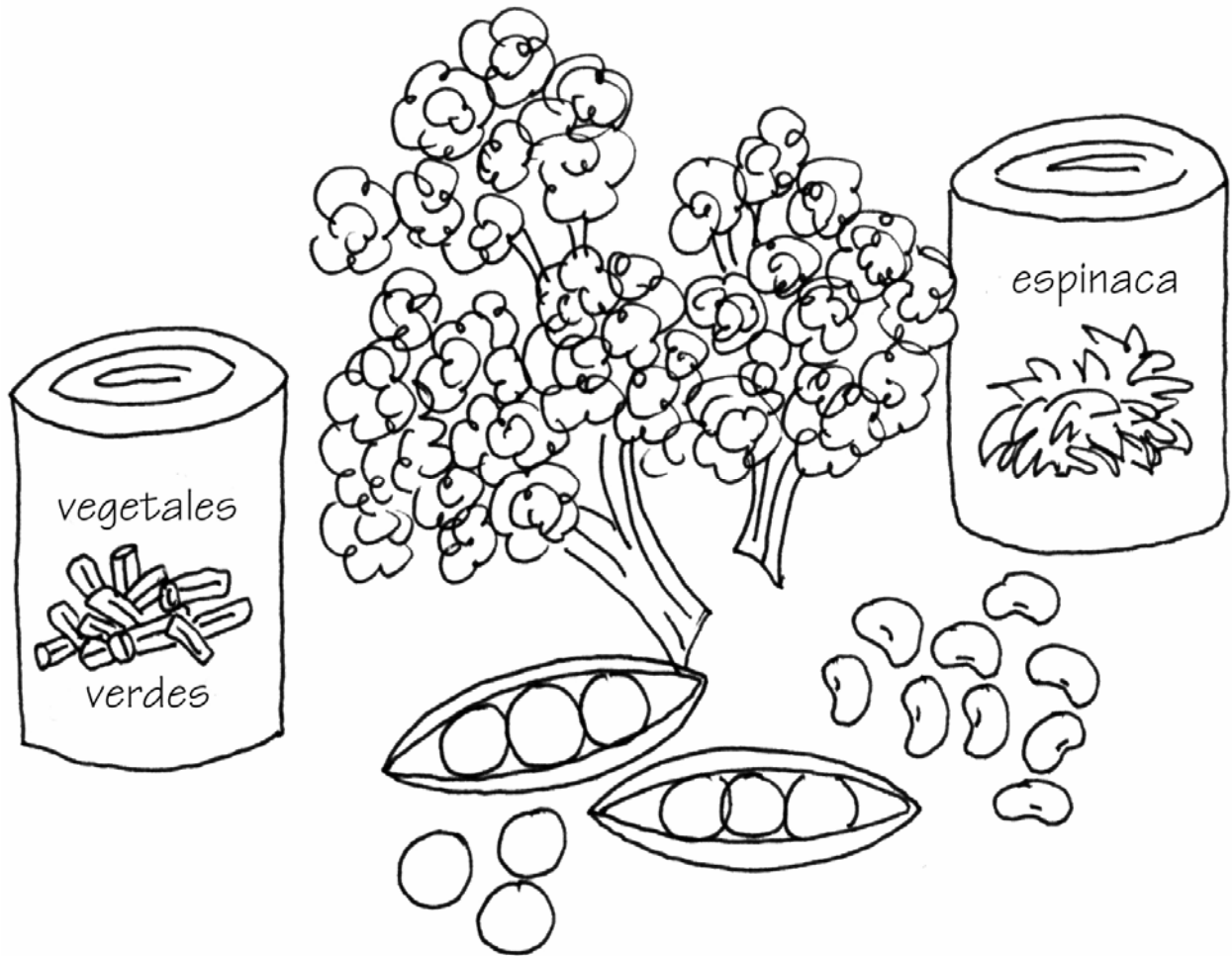
Fumar hace daño a los pulmones porque el cigarrillo tiene nicotina.

**G** es de **GRUÑIR**.



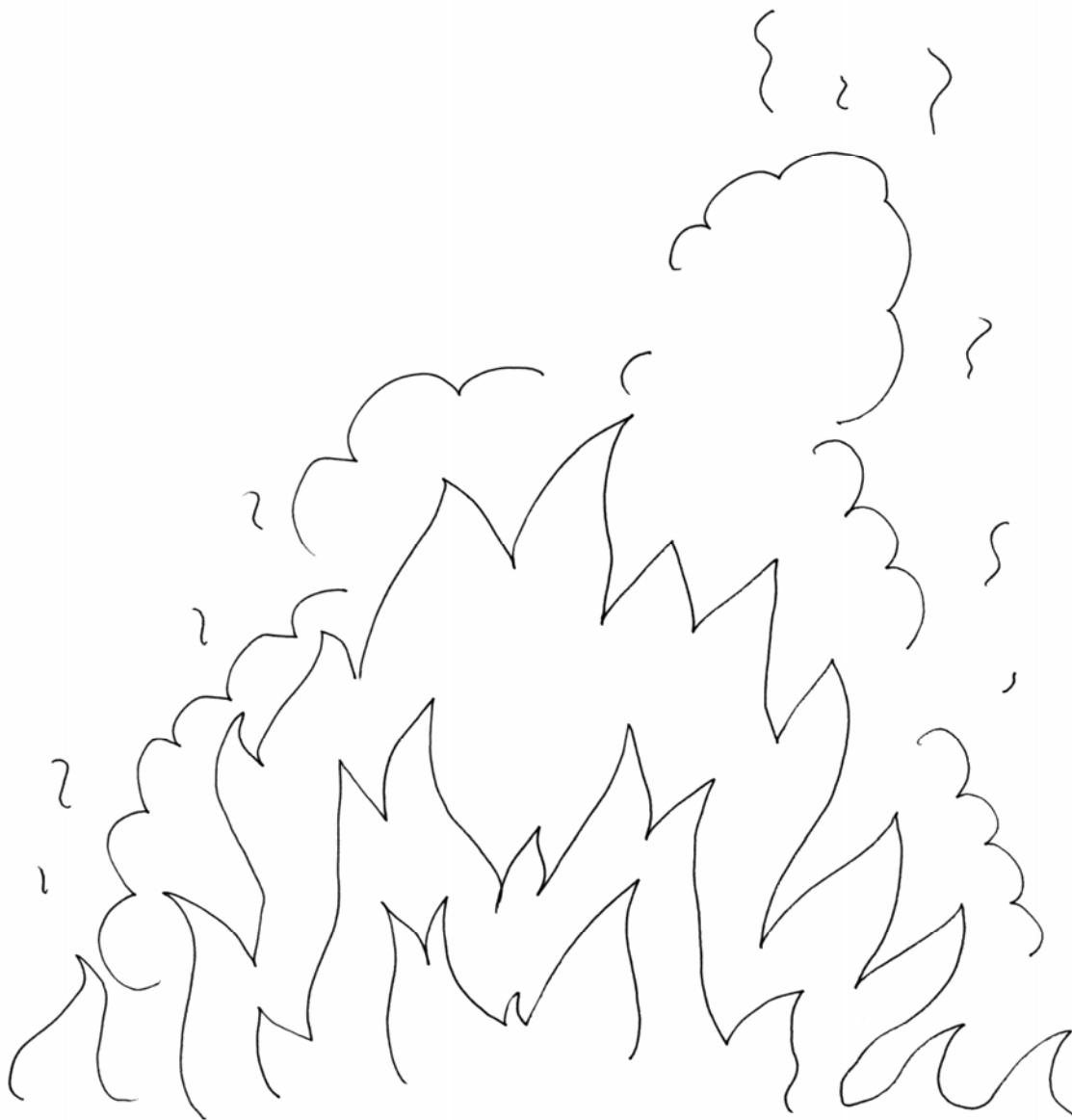
Tus animales pueden ser cariñosos, pero otros que no conoces pueden gruñir y morderte.

**H** es de **HIERRO**.



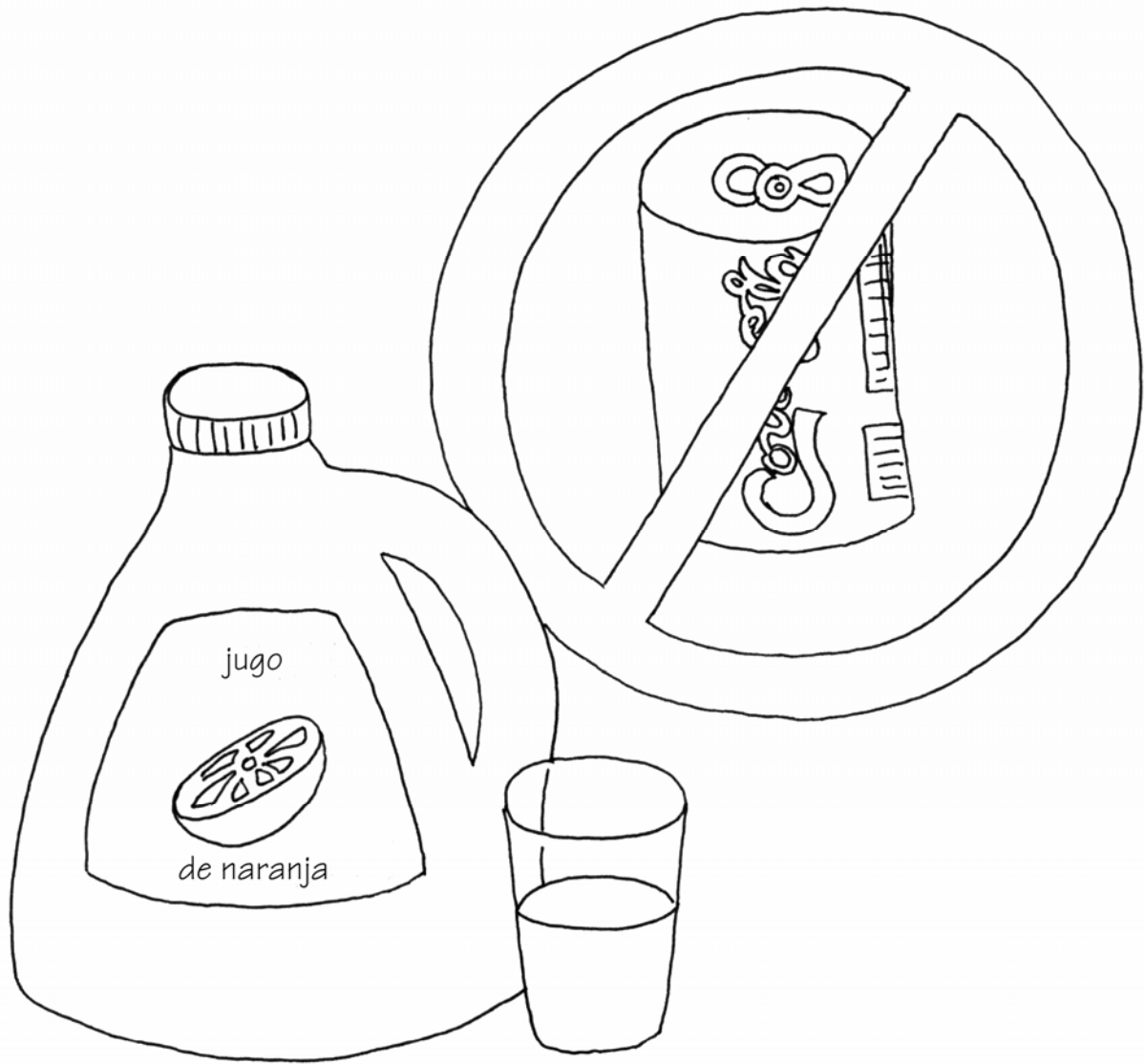
Para obtener hierro para la sangre, **come muchos vegetales verdes.**

**I** es de **INCENDIO**.



Si tu ropa se incendia, no corras, déjate caer al piso y rueda.

**J** es de **JUGO**.



Toma jugo en lugar de gaseosa.  
Es mejor.

**K** es de **KIOSKO**.



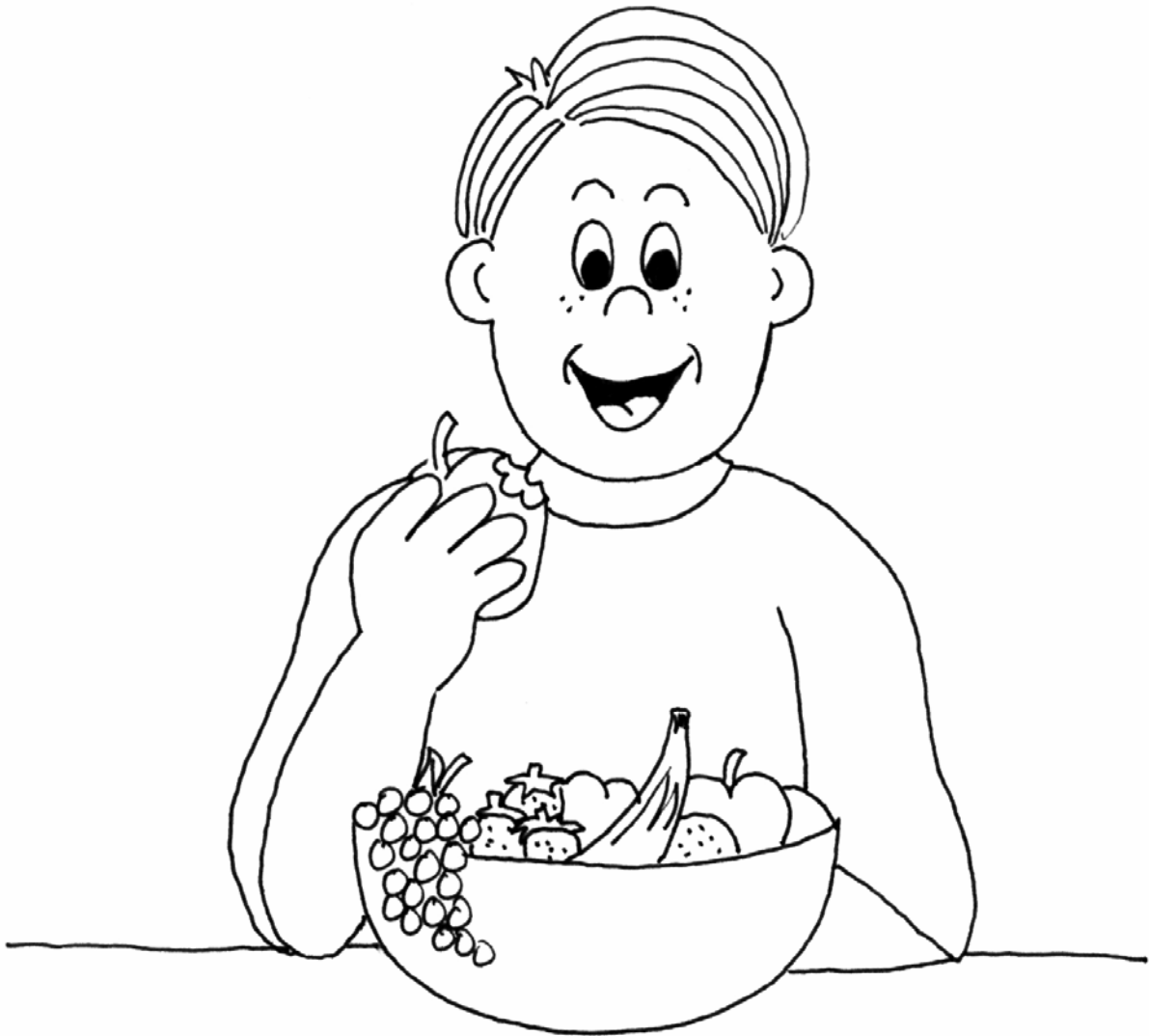
En el kiosko de revistas encontrarás cosas para leer. **Leyendo aprenderás y te divertirás.**

**L** es de **LECHE**.



**Bebe mucha leche para huesos y  
dientes fuertes. La leche tiene calcio y  
vitamina D.**

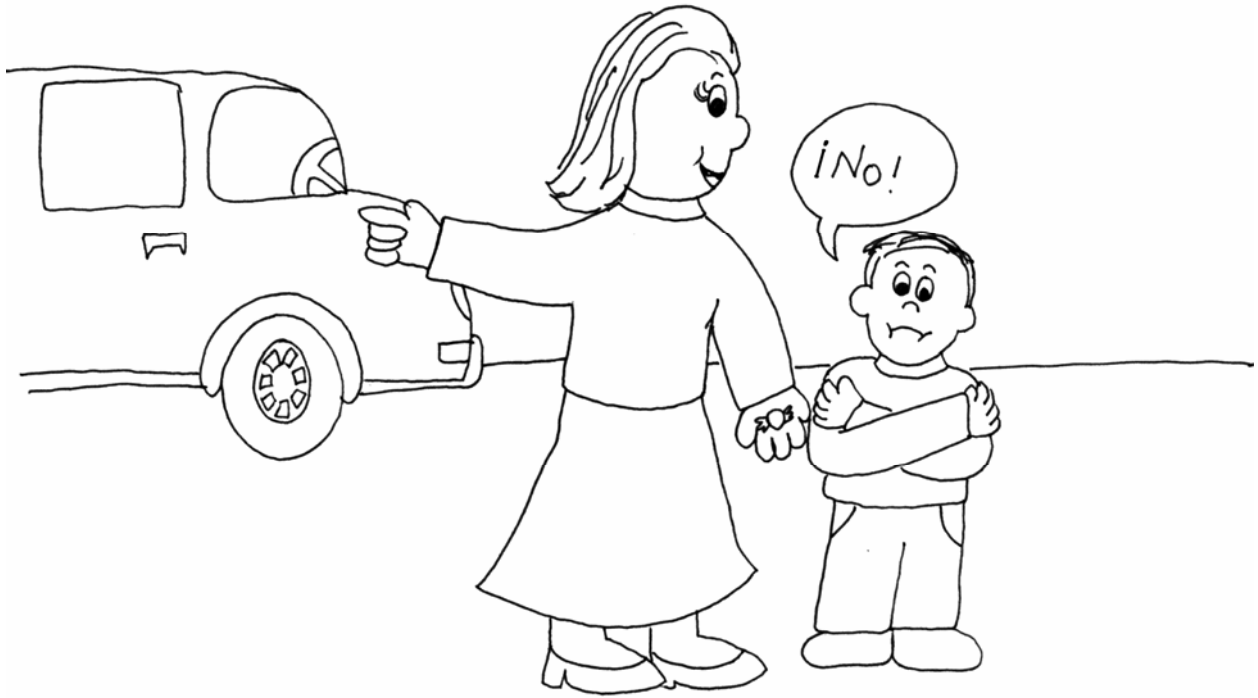
**M** es de **MANZANA**.



Para que estés saludable, come muchas  
**manzanas y otras frutas.**

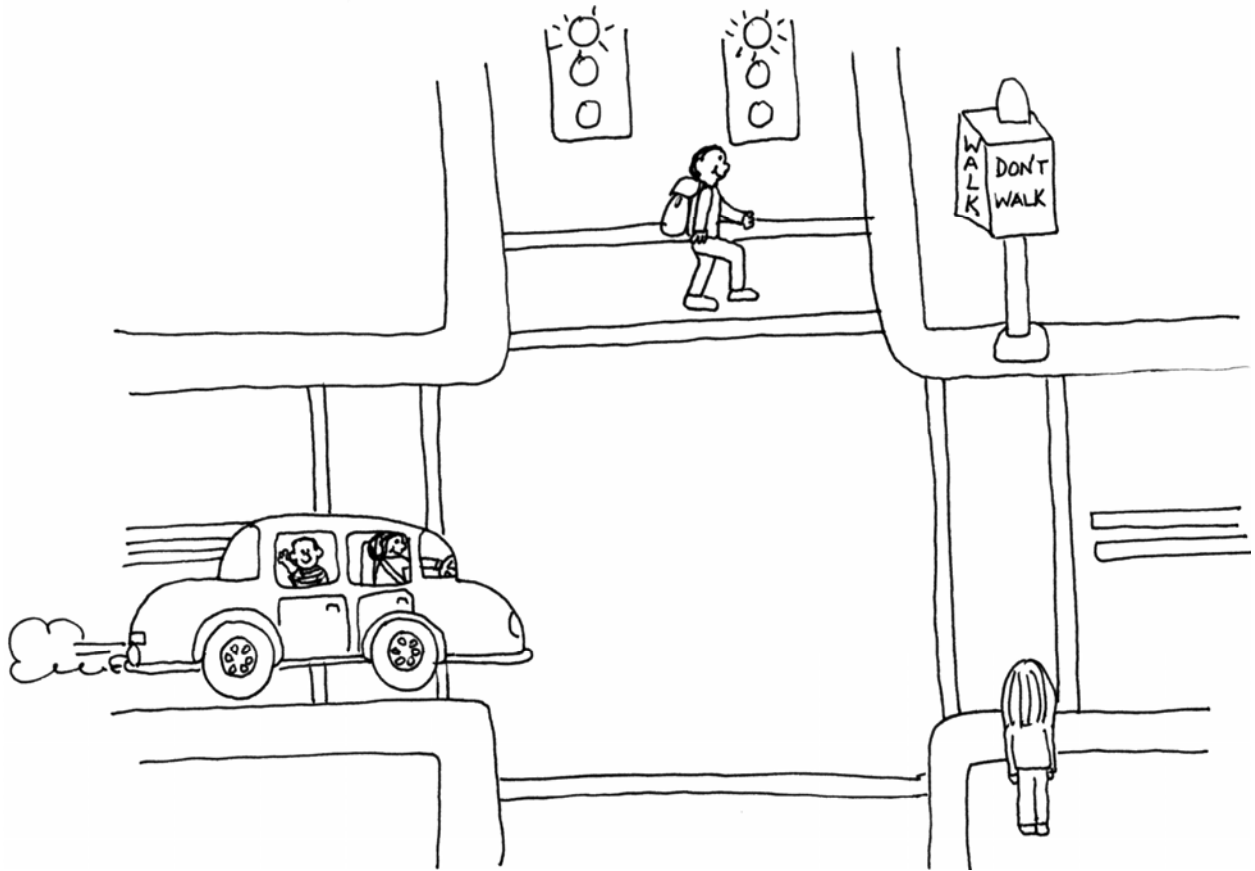


**N** es de ¡**NO!**



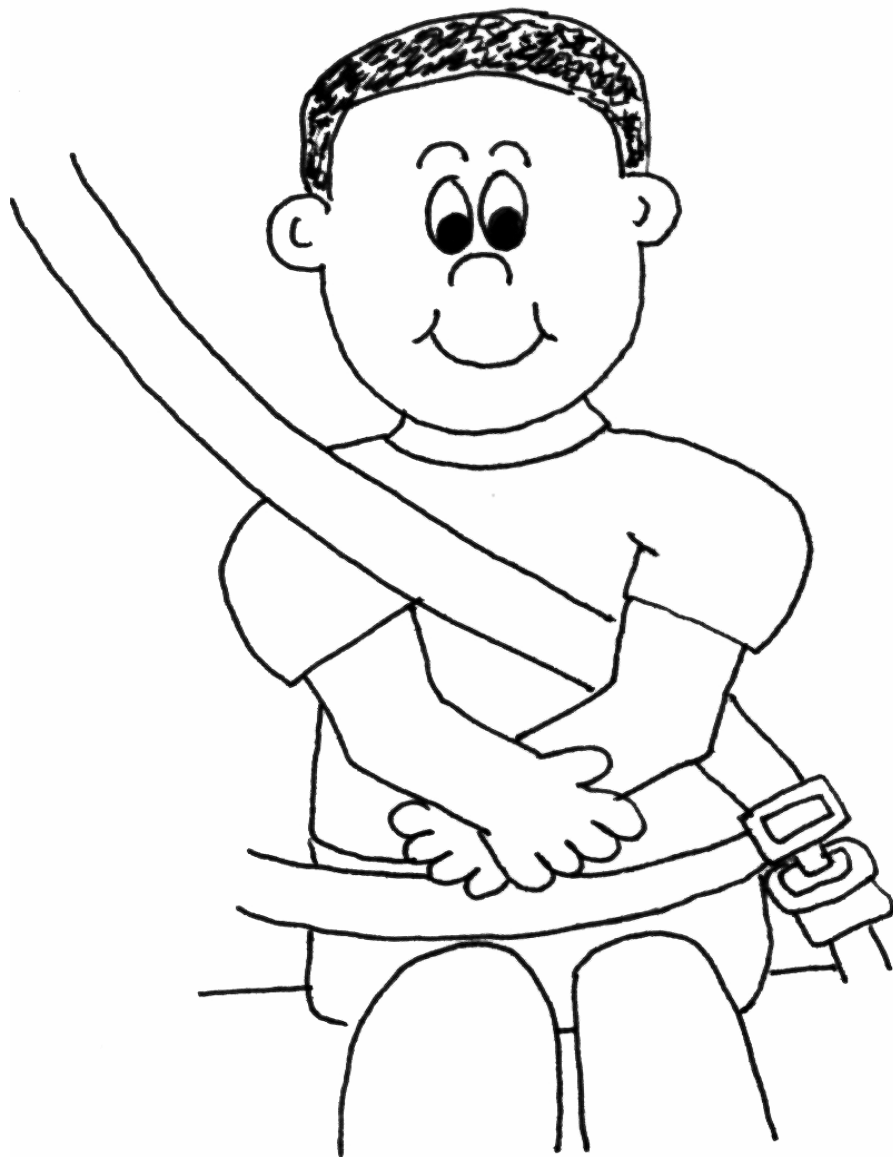
No te subas a un automóvil con personas que no conoces ni aceptes dulces de ellos.

**O** es de **OBEDECER**.



Obedece las leyes de tránsito. Cruza la calle en la esquina cuando la luz verde indique “Walk”. Esto quiere decir que puedes cruzar.

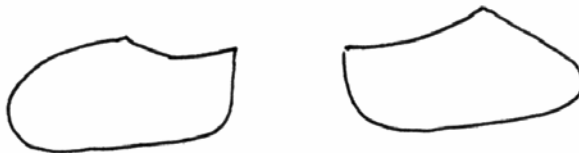
**P** es de **PROTECCIÓN**.



Siempre abróchate el **cinturón de seguridad** para tu protección.

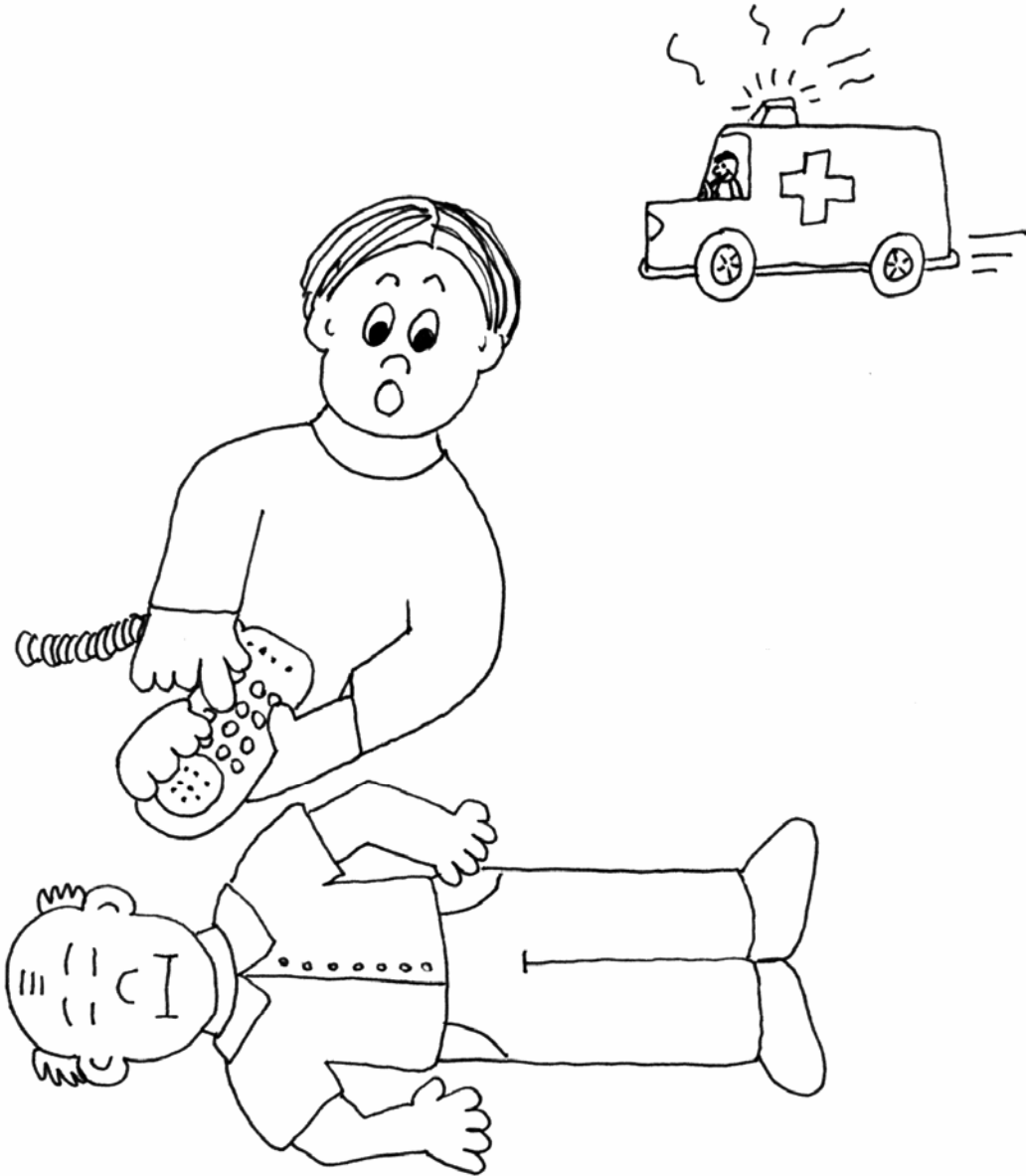
**Q** es de quién. ¿Sabes **quién** es?

Dibuja tu pelo y  
tu ropa. →



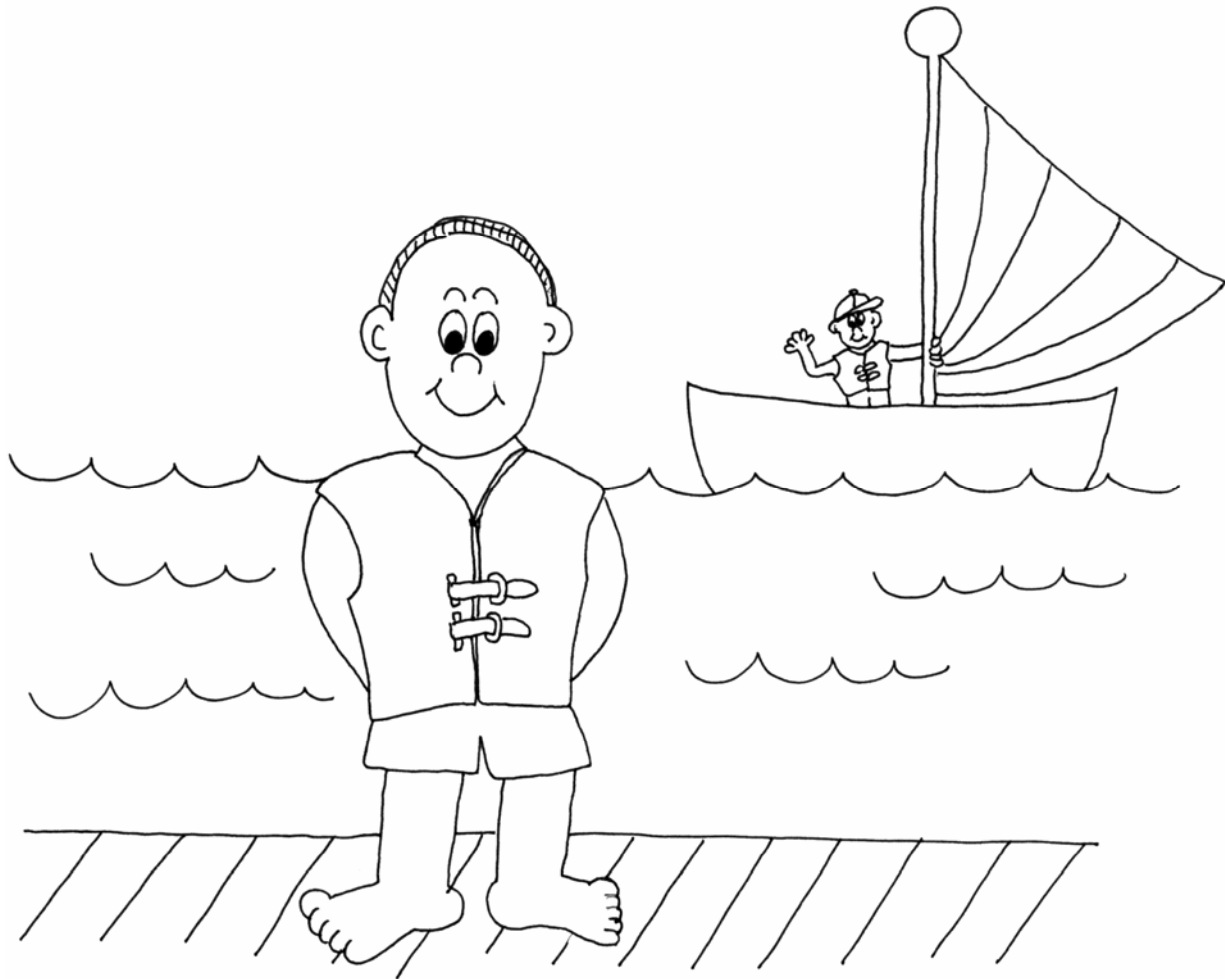
Aprende hábitos saludables y siempre te  
sentirás bien.

**R** es de **RÁPIDAMENTE**.



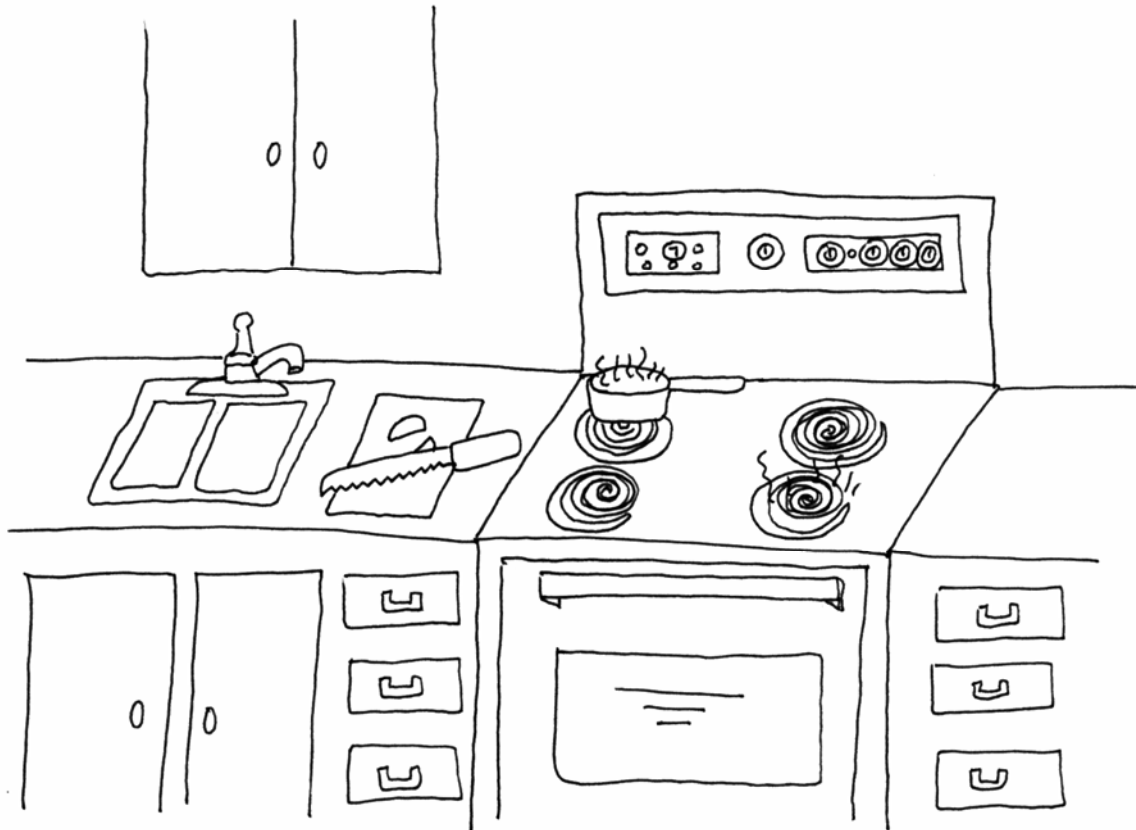
En caso de una emergencia, llama  
**rápido al 9-1-1.**

**S** es de **SALVAVIDAS.**



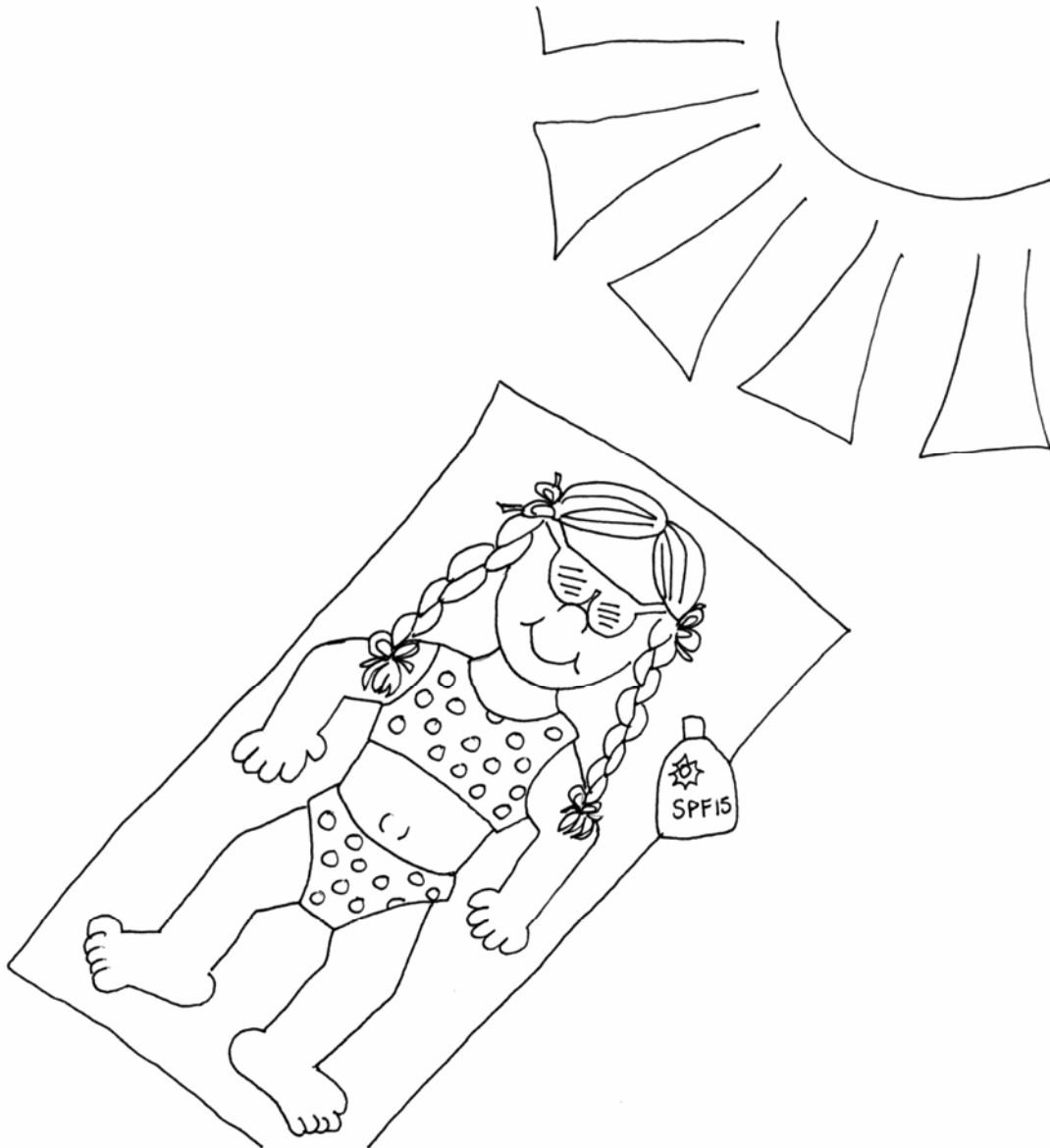
Ellos te cuidan cuando vas al mar y a la piscina.

**T** es de **TENER**.



Debes tener cuidado cuando estás cerca de **estufas calientes y de cuchillos afilados**.

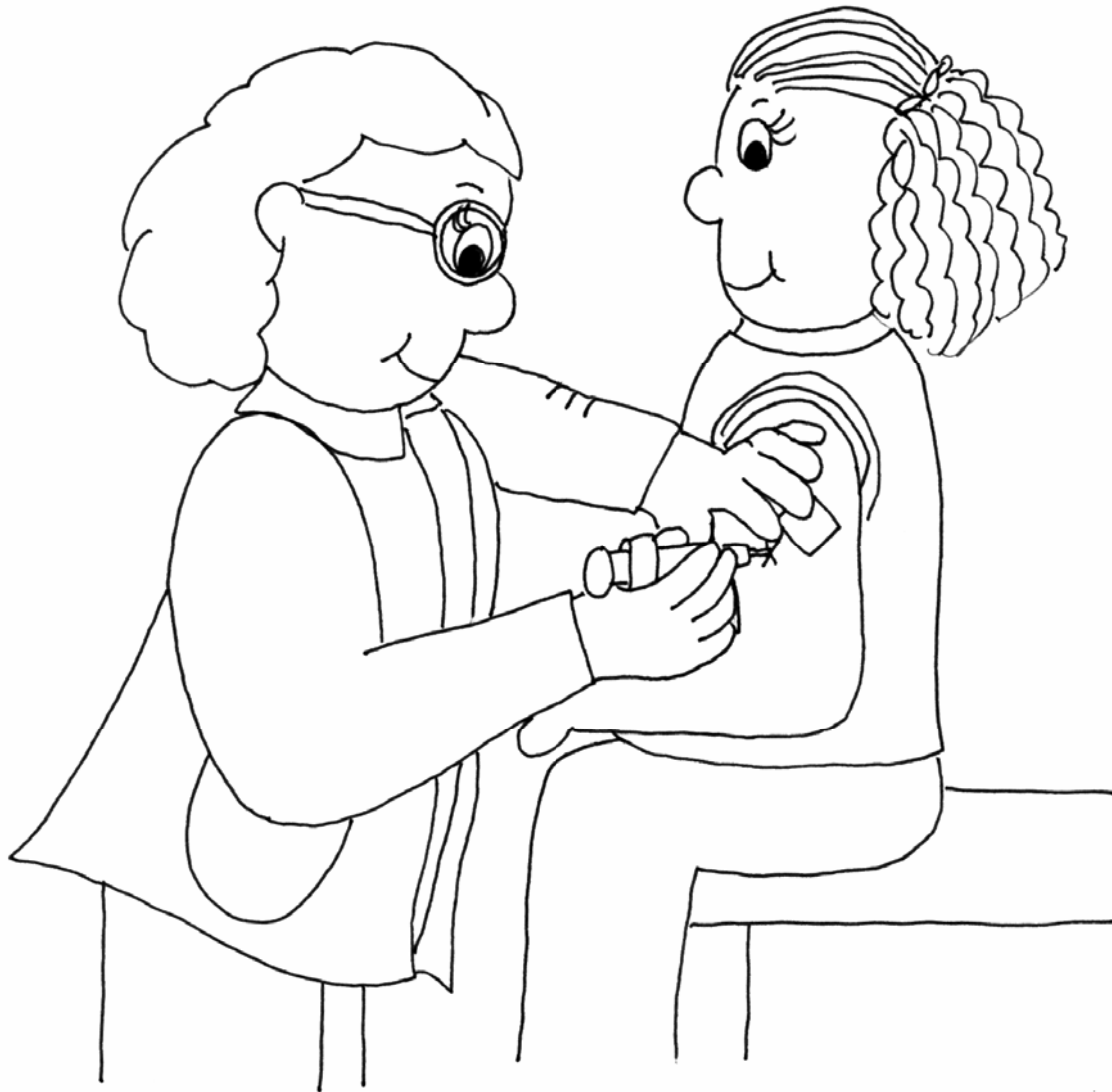
**U** es de **USAR**.



Siempre debes usar crema protectora para protegerte del sol.

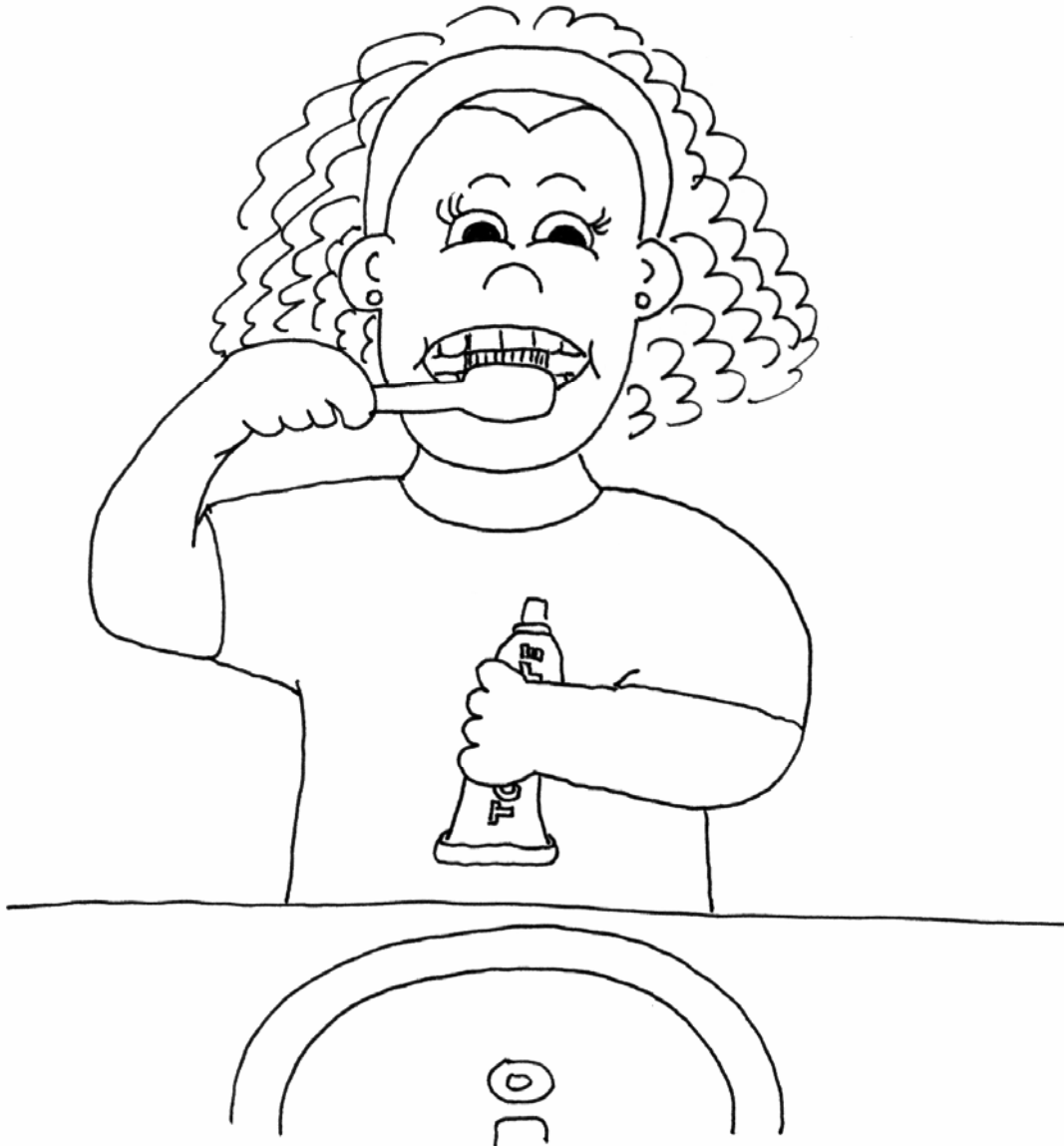


**V** es de **VACUNAS**.



Son las inyecciones que te pone la enfermera para que no te enfermes.

**W** es de **Wanda**.



Haz como Wanda. Cepíllate los dientes hasta las raíces, dos veces al día para mantenerlos saludables.

**X** es el signo de **NO**.



No uses drogas ni alcohol porque hacen  
daño a tu cuerpo.

**Y es de YO.**



Yo debo lavarme las manos antes de comer o después de usar el baño.

**“Zzzz”** es de sueño.



Trata de dormir ocho horas en la noche.