



¡Saca a esta cucaracha de la cocina!



El excremento y partes del cuerpo de las cucarachas pueden provocar ataques de asma. Limpia el área para eliminar residuos de comida y agua para que las cucarachas no tengan nada que comer o beber.



2 Doble aquí ↑



Busca las palabras: moho, agua, fuga, esporas, humedad, alergia, y mildiú que se relacionan con el moho.

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

El moho se desarrolla en áreas húmedas como sótanos, cocinas, y baños. Limpia el moho y arregla las fugas de agua.



1 Doble aquí ↑

1 Doble aquí ↑

4 Corte siguiendo la línea de puntos

Las cosas que agravan el asma se llaman **provocadores**. Los provocadores pueden encontrarse en la casa y en la escuela.



**¿CONOCES TUS PROVOCADORES DEL ASMA?**

- |                                                              |                                                    |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ácaros del polvo                    | <input type="checkbox"/> Cucarachas                |
| <input type="checkbox"/> Moho                                | <input type="checkbox"/> Polen                     |
| <input type="checkbox"/> Humo de tabaco en el medio ambiente | <input type="checkbox"/> Aire frío                 |
| <input type="checkbox"/> Caspa de animales                   | <input type="checkbox"/> Infecciones respiratorias |
| <input type="checkbox"/> Otros _____                         | <input type="checkbox"/> Ejercicio                 |

3 Grape encima de las líneas de la portada ↑

2 Doble aquí ↑

3 ↑ Grape encima de las líneas de la portada



**REVISTA DE MUÑEQUITOS**

Herramienta educativa para ayudar a padres e hijos a conocer más sobre las cosas que provocan los ataques de asma.

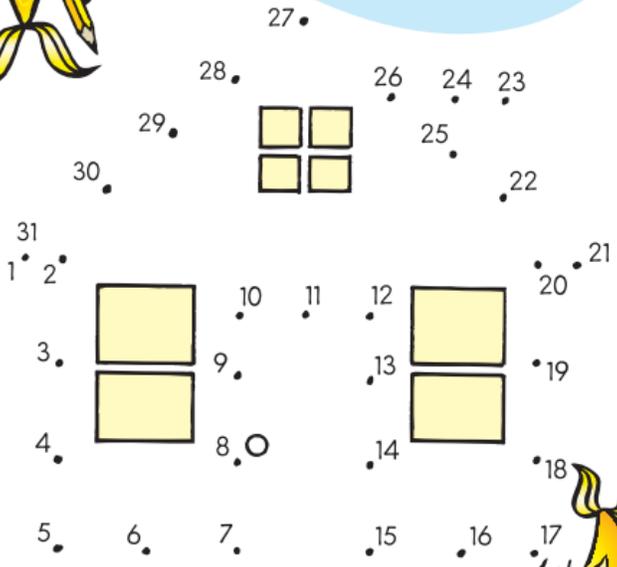
Indoor Environments Division (6609J)  
Office of Air and Radiation  
EPA 402-F-00-009 February 2004



- Conoce y evita los provocadores.
- Toma los medicamentos tal como te los indiquen.
- Aprende lo que tienes que hacer durante un ataque de asma.
- Ten a mano los números de teléfonos de emergencia.

¡Trabaja con tu doctor para diseñar un **PLAN PARA EL ASMA** eficaz para ti!

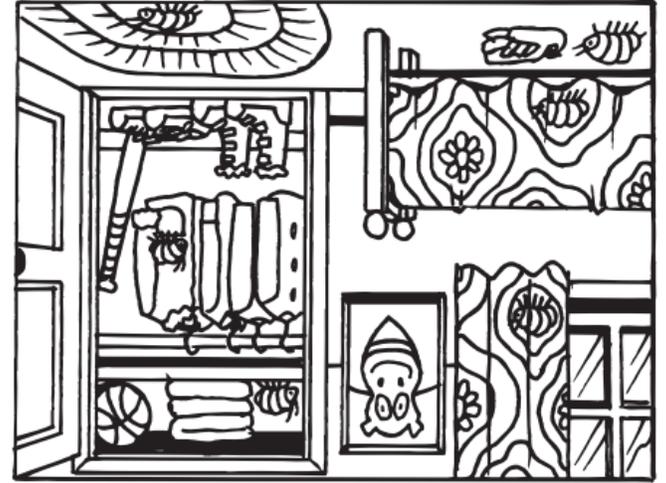
**El humo de tabaco en el medio ambiente** proviene de los cigarrillos, puros, o pipas que fuman otras personas. No permitas **fumar** en tu **casa** o **auto**.



¡Conecta los puntos para hacer una casa **sin humo de cigarrillos!**



Yo soy un **ácaro del polvo**. Busca y encierra en un círculo los lugares donde **vivo**.



Los **ácaros del polvo** son **insectos** diminutos que no se **ven a simple vista**. Los ácaros **viven en los colchones, almohadas, alfombras, cubre-camas, ropa, y animales de peluche**. Cubre tu colchón y almohadas **con cubiertas a prueba de polvo**.



Las **escamas de la piel** que se desprende de tus animales domésticos (**caspa**) pueden provocar **ataques de asma**. Busca una nueva casa para tus animales o déjalos afuera.



Colorea los animales que tienen **caspa**, la cual provoca **ataques de asma**.

