

¡YO SOY ALÉRGICO, YO ESTOY SEGURO!

¡Tú eres increíble, valiente y más fuerte de lo que crees!

♥ Juego seguro. Me mantengo seguro. ¡Soy yo! ♥

1 ¡COLOREA LA IMAGEN!

Colorea a los superhéroes y el fondo.



2 ¡ENCIERRA EN UN CÍRCULO LOS ALIMENTOS QUE PUEDES COMER!

Encierra en un círculo los alimentos que son seguros para ti. Haz una X en los alimentos que no puedes comer.



★ Si no estás seguro, ¡pregunta a un adulto!

3 ¡ENCIERRA EN UN CÍRCULO A LAS PERSONAS QUE TE AYUDAN A ESTAR SEGURO!

¿Quién te ayuda cuando tienes una alergia alimentaria?
¡Enciérralos en un círculo!



4 ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Encierra en un círculo la cara que muestra cómo te sientes.



Está bien tener muchos sentimientos.
No estás solo/a. ¡Estamos contigo!

5 ¡RECUERDA ESTOS HÁBITOS SEGUROS!

Mira las imágenes. Marca ✓ si es correcto o X si no lo es.



Lavarme las manos



No compartir mi comida



Leer las etiquetas



Si no estoy seguro/a, pregunto a un adulto



Llevo siempre mi medicamento de emergencia (EpiPen®)



Como alimentos seguros para mí

¡Tú lo estás haciendo muy bien!

¡SOY UN SUPERHÉROE ALÉRGICO!

- ✦ ¡Soy valiente!
- ♥ ¡Yo juego seguro!
- ♥ ¡Yo me cuido!
- ♥ ¡Pido ayuda!
- ♥ ¡Ayudo a los demás!



DIBUJA ALGO QUE TE HAGA SENTIR SEGURO/A



¿QUIERES SABER MÁS?

Visita nuestro sitio web para más información y recursos para familias.

