



# VERANO EN LA CIUDAD

Libro de actividades

**Este verano,  
es importante  
refrescarse.**



**Lugares para  
mantenerse fresco:**

La sucursal local de la biblioteca

Un parque  
comunitario con sombra  
Piscina

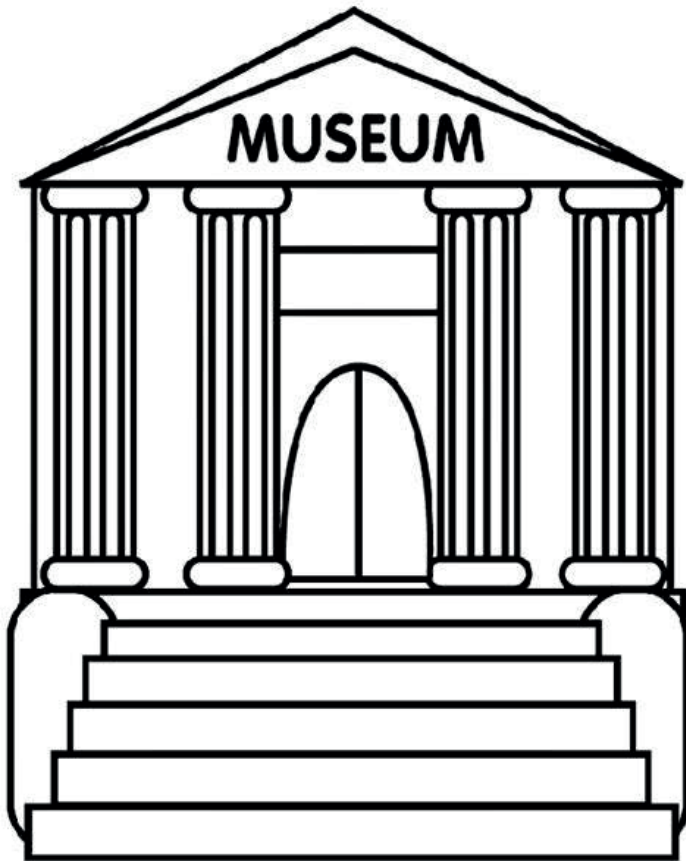
El área de juegos acuáticos  
Un museo



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# CENTROS PARA REFRESCARSE



## ¿Qué son los centros para refrescarse?

Son lugares GRATUITOS  
para mantenerse fresco  
durante una emergencia  
de calor

¡Llama al 3-1-1 para encontrar  
el centro para refrescarse más cercano!  
visite: <https://bit.ly/PhillyCool>



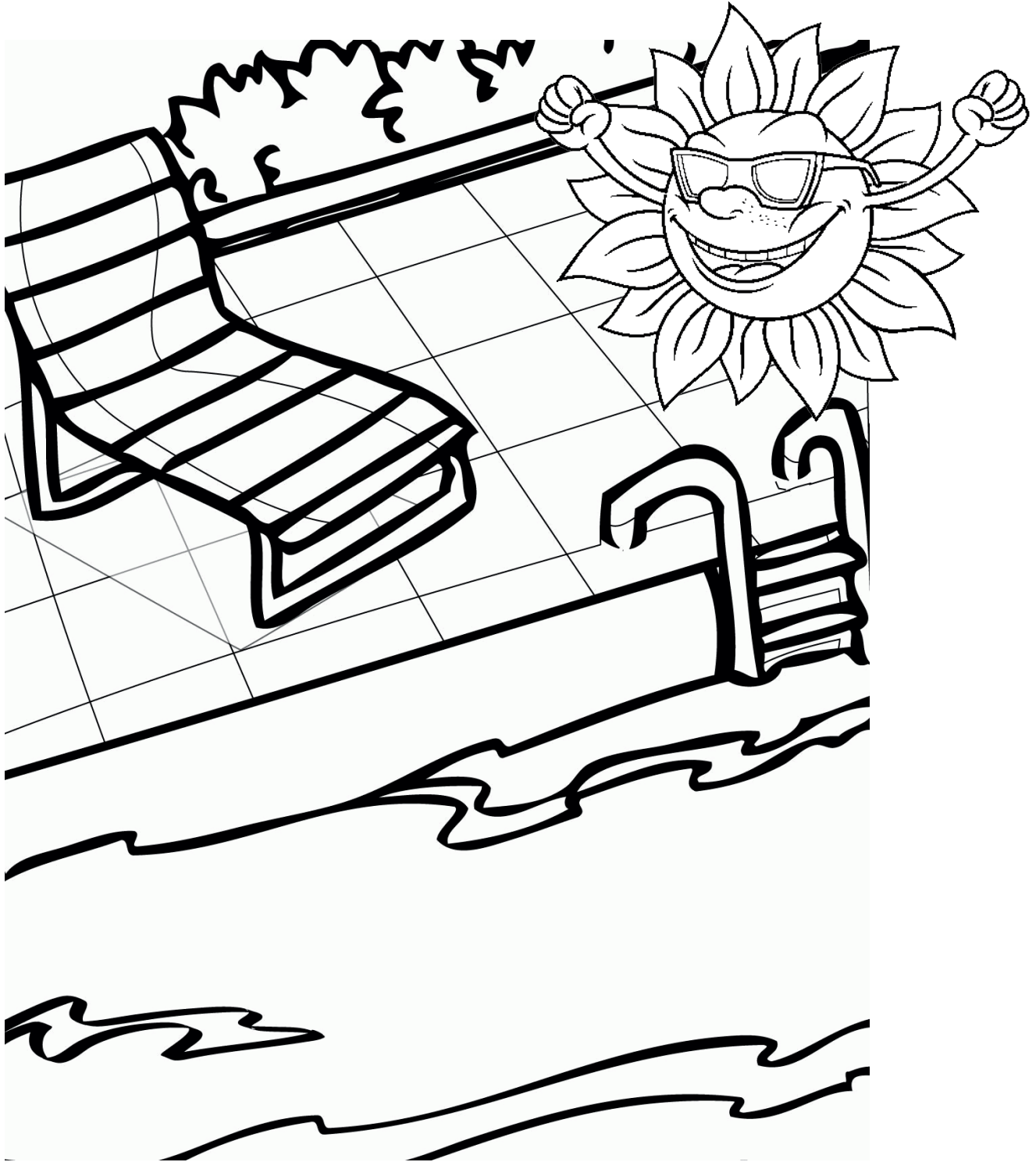
# ENCUENTRA EL LUGAR CORRECTO

Haz un círculo en las mejores áreas para sentarse y encontrar sombra



# LA PISCINA

¡Ir a la piscina durante un día caluroso es una manera divertida de refrescarse!



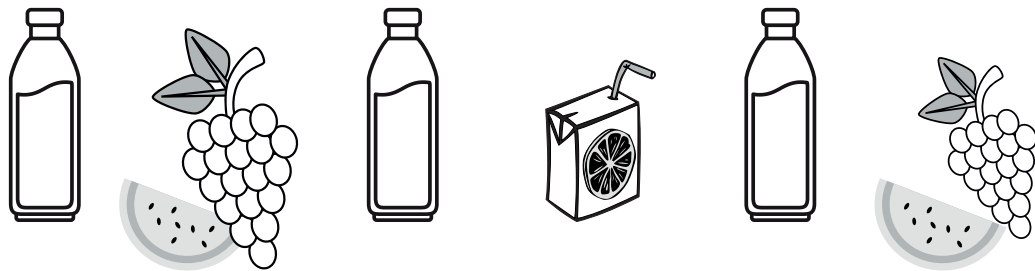
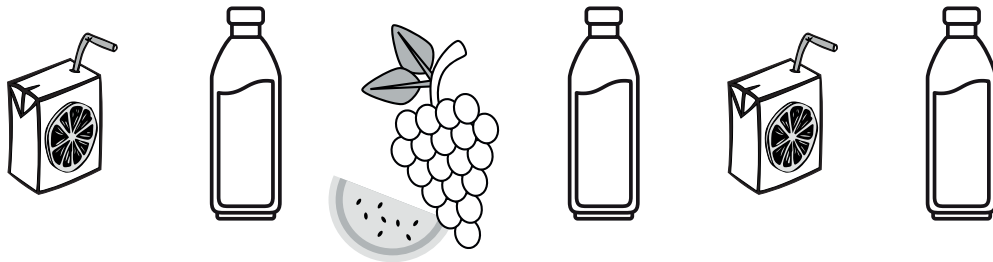
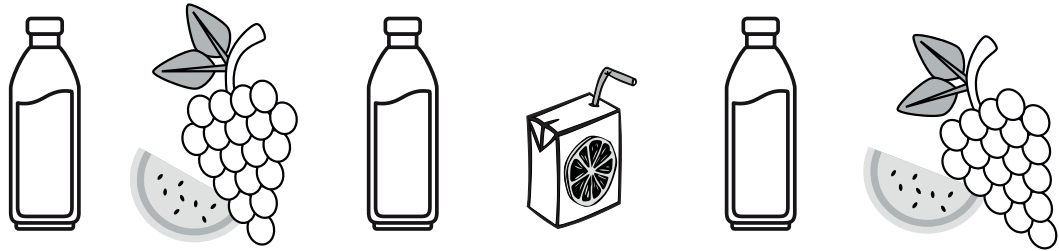
La piscina de la ciudad gratuita  
más cercana es

<https://bit.ly/FreePhillyPools>

---

# Objetos para mantenerse hidratado en días cálidos

Colorea y coloca un círculo en los elementos que impiden que padezcas sed en días calurosos. Escribe cuántos tuviste en un día en la línea a continuación.



Total:

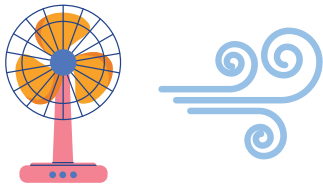
---

¡Bebe mucho líquido para protegerte e hidratarte durante los días cálidos!



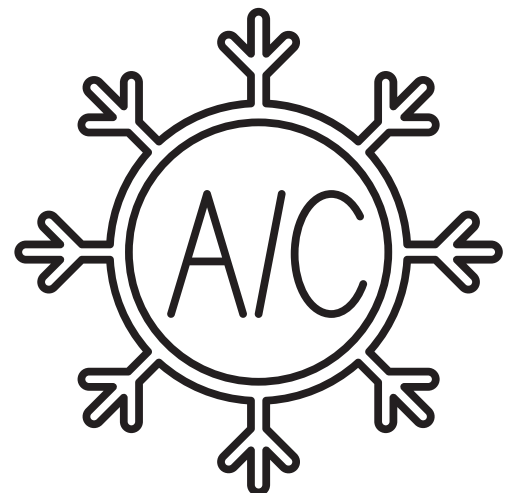
# ¡CUIDEMOS A LOS DEMÁS!

Mantén a la comunidad fresca:  
Al igual que tú, los adultos necesitan  
beber grandes cantidades de agua  
o bebidas sin azúcar durante el verano.



¡Mantén a los abuelos y adultos mayores  
seguros durante los calurosos días del verano!  
Pueden enfermarse gravemente sin agua,  
aire fresco o un lugar en la sombra.

Llama a la **LÍNEA PARA EL CALOR DE PCA**  
para obtener más información de  
expertos en salud al **215-765-9040**



Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# A Philly Summer



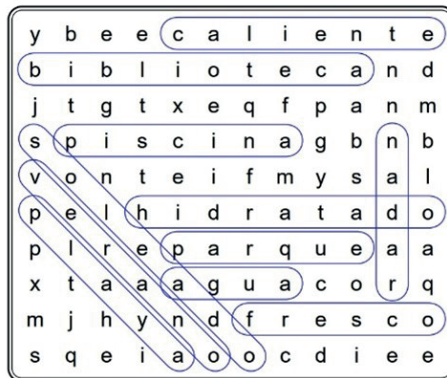
Encuentra y realiza un círculo en cada una de las palabras de la lista siguiente. Las palabras pueden aparecer adelante o atrás, en forma horizontal o vertical en la cuadrícula.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| y | b | e | e | c | a | l | i | e | n | t | e |
| b | i | b | l | i | o | t | e | c | a | n | d |
| j | t | g | t | x | e | q | f | p | a | n | m |
| s | p | i | s | c | i | n | a | g | b | n | b |
| v | o | n | t | e | i | f | m | y | s | a | l |
| p | e | l | h | i | d | r | a | t | a | d | o |
| p | l | r | e | p | a | r | q | u | e | a | a |
| x | t | a | a | a | g | u | a | c | o | r | q |
| m | j | h | y | n | d | f | r | e | s | c | o |
| s | q | e | i | a | o | o | c | d | i | e | e |

Playa Hidratado Soleado Verano  
biblioteca Nadar Caliente Parque  
Piscina Fresco Agua



# Respuestas



Playa Hidratado Soleado Verano  
biblioteca Nadar Caliente Parque  
Piscina Fresco Agua

**Para obtener más información  
sobre el CALOR, visita o llama:**

Corporación de adultos mayores de Filadelfia (PCA)

Línea directa  
215-765-9040

o

llama al 3-1-1

