



Sé un
Superhéroe
de la
SEGURIDAD

TexasMutual[®]
WORKERS' COMPENSATION INSURANCE

Guía de entrenamiento para el futuro Superhéroe

¡Oigan chicos!

¿Les gustaría ser **SUPERHÉROES DE LA SEGURIDAD**?

¡Esta es su oportunidad! Pero, antes de empezar, probablemente tienen algunas preguntas como:

¿Quiénes son los Superhéroes de la Seguridad?

¡Excelente pregunta! Los Superhéroes de la Seguridad son muy parecidos a los que ven en las historietas o en la tele. ¡Sólo que este equipo hace del mundo un lugar más SANO y SEGURO!

¡Bien! ¿Qué tengo que hacer?

Su misión es completar los súper retos y conquistar los 4 niveles de la Escalera de los Héroe: ¡SÚPER CIUDADANO, SÚPER AYUDANTE, SÚPER COMPAÑERO Y SUPERHÉROE DE LA SEGURIDAD!

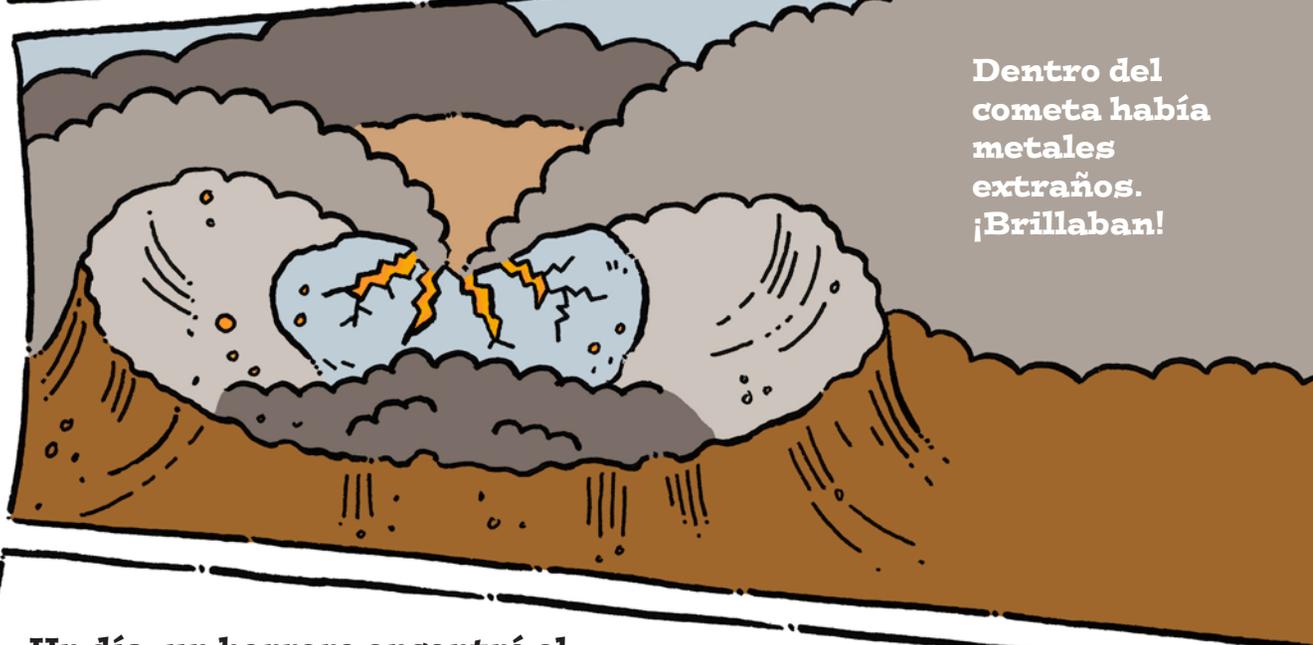
¿Estás listo? ¡Perfecto! ¡EMPECEMOS!

Hace mucho tiempo,
un enorme cometa del
espacio exterior...

... ¡Impactó
contra la tierra!



Dentro del
cometa había
metales
extraños.
¡Brillaban!



Un día, un herrero encontró el
cometa y lo llevó a su taller.

¡Colórame!



¡Usando su martillo,
lo convirtió en 4
poderosos escudos!



¡Juntos eran
conocidos como los ...
... **ESCUDOS DE LA
SEGURIDAD!**



El **ESCUDO VERDE** tenía
el poder de la salud.



El **ESCUDO PLATEADO** y
NEGRO tenía el poder de la fuerza.



El **ESCUDO ROJO** tenía
el poder del corazón.



El **ESCUDO AZUL** tenía
el poder de la seguridad.



Los Escudos de La Seguridad fueron separados...



¡Colórame!

¡Para que su poder pudiera extenderse alrededor del mundo!



Ahora TÚ puedes recibir el PODER DE LOS ESCUDOS completando los SÚPER RETOS. Después podrás unirte a...

¡Los Superhéroes de la Seguridad!

Estamos ansiosos de tenerte en nuestro EQUIPO.

NIVEL 1:
**SÚPER
CIUDADANO**
AVENTURA:
SALUD

El Poder de la **SALUD**

La **COMIDA** es **COMBUSTIBLE** para tu cuerpo. Ya que los **SUPERHÉROES** necesitan **SÚPER** combustible, éste es tu **PRIMER RETO**:

Rellena los espacios de la página opuesta con ideas de un menú nutritivo para **DESAYUNO**, **ALMUERZO**, **BOCADILLO** y **CENA** (y si necesitas ayuda, pregúntale a un adulto).

Al completar este reto, llegarás al nivel de **SÚPER CIUDADANO**.

¡BUENA SUERTE!

Dato Curioso

Si quieres ser súper fuerte, necesitas alimentar tus músculos. ¡Eso significa comer **PROTEÍNAS** nutritivas como carnes sin grasa, pescado, frijoles, nueces, leche, yogur y queso!

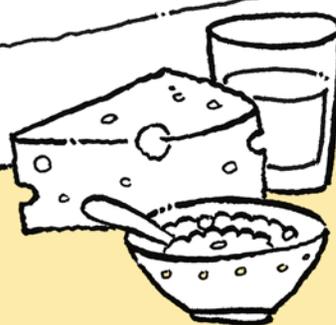


RETO:

¡Colórame!

En los espacios de abajo, escribe una lista de COMIDA NUTRITIVA para cada tiempo de comida. ¡Después, pídeles a tus padres o algún otro adulto que te ayuden a PREPARAR una de estas COMIDAS en la cocina! Es una forma SÚPER DIVERTIDA de volverse SÚPER SANO. ¡Tú puedes hacerlo!

Desayuno



Almuerzo

Bocadillo



Cena



Ahora tienes el poder del ESCUDO VERDE. ¡Excelente trabajo SÚPER CIUDADANO!

NIVEL 2:
**SÚPER
AYUDANTE**
AVENTURA:
FUERZA

El Poder de la **FUERZA**

El ejercicio hace que **CORRAS** más rápido, **BRINQUES** más alto y te **SIENTAS** más contento. ¡Hasta puede ayudarte a tener **MEJORES CALIFICACIONES!** Por estas razones, los superhéroes hacen bastante **EJERCICIO** todos los días.

Tu reto es hacer los ejercicios que se muestran en la página opuesta. ¡Y para hacerlo aún más divertido, pídele a un amigo o familiar que te acompañe!

Al completar este reto, llegarás al nivel de **SÚPER AYUDANTE**.

¡BUENA SUERTE!

Dato Curioso

¿Sabías que utilizas 200 músculos diferentes al dar un solo paso? ¿Y qué probablemente caminarás más de 100,000 millas en toda tu vida? ¡Eso es como cruzar caminando todos los Estados Unidos 40 VECES!



RETO:

Para completar el reto, realiza los siguientes ejercicios.
(Recuerda tener cuidado y si necesitas ayuda, pídesela a un adulto).

1

Mueve Tus Pies

Con la ayuda de un adulto, encuentra un lugar seguro para caminar, correr, andar en bicicleta o bailar por lo menos 15 minutos al día. Haz esto todos los días por 5 días.



¡Colórame!



2

Mueve Tus Manos

Bota una pelota 20 veces seguidas con cada mano sin parar. Practica esto todos los días por 5 días.

3

Mueve Tu Cuerpo

Haz 10 saltos de tijera, 10 lagartijas, 10 sentadillas, todos los días por 5 días. O si hay un ejercicio diferente que te guste hacer, entonces hazlo. ¡Lo importante es seguirse **MOVIENDO** y **DIVERTIRSE!**



Ahora tienes el poder del **ESCUDO PLATEADO** y **NEGRO**. ¡Excelente **SÚPER AYUDANTE!**

NIVEL 3:
**SÚPER
COMPAÑERO**
AVENTURA:
CORAZÓN

El Poder del **CORAZÓN**

El **CORAZÓN** es un músculo súper **IMPORTANTE** en los superhéroes. Bombea sangre a todas las partes de tu cuerpo. ¡Encontrarás muchísimas formas de mantener tu corazón **SÚPER SALUDABLE** en el **RETO DEL SÚPER BINGO DEL PODER DEL CORAZÓN!**

Al completar este reto, llegarás al nivel de **SÚPER COMPAÑERO**.

¡BUENA SUERTE!

¡JA JA JA!

Dato Curioso

¿Cuál es la fruta que más se ríe?

¡La **NARANJA JA JA!**

¡Ja! ¡Si te gustan los **CHISTES**, entonces te tengo buenas noticias: **REÍR** es **SALUDABLE** para tu corazón!

¡Así que **RÍE A CARCAJADAS!**

¡Es bueno para ti!

¡Colórame!



RETO:

Los espacios en esta tarjeta de BINGO están llenos de actividades saludables para tu corazón. Conforme termines cada una, pon un ♥ en el cuadro correspondiente. Cuando hayas cruzado todos los cuadros, grita “¡SÚPER BINGO! ¡TENGO EL CORAZÓN DE UN HÉROE!” ¡Tú puedes hacerlo!

¡CUADROS DEL SÚPER BINGO!



Ser social es saludable, así que escríbele una carta a una persona que quieras hacer sonreír.

Come un bocadillo nutritivo.

Recuérdale a alguien que fumar y vapear son malos para su corazón.

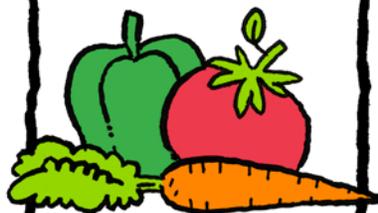
Lee una etiqueta de información nutricional con un adulto.

Mantente físicamente activo por 30 minutos o más.

Da una caminata o pasea en bicicleta.

Cuéntale a alguien 5 chistes buenos.

Come 3 tipos de vegetales.



Come 2 tipos de frutas.

Desayuna un cereal de grano entero.

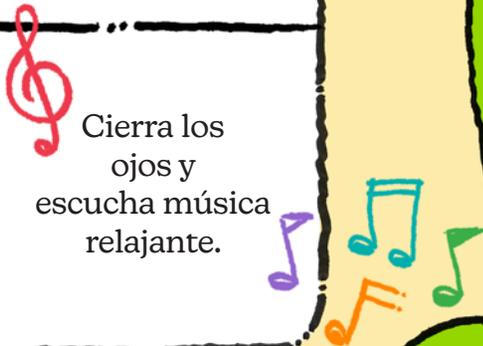


Baila por 10 minutos.

Termina un día completo sin ninguna bebida con azúcar.

Respira profundamente 10 veces.

Duerme al menos 8 horas.



Cierra los ojos y escucha música relajante.

Tienes el poder del ESCUDO ROJO. ¡Lo estás haciendo muy bien SÚPER COMPAÑERO!

NIVEL 4:
**SUPERHÉROE DE
LA SEGURIDAD**

AVENTURA:
SEGURIDAD

¡Mantener a la gente SEGURA es la ESPECIALIDAD de los héroes! En la página opuesta, encontrarás 5 PELIGROS COMUNES. Tu reto es ENCONTRAR cada uno de ellos y ADVERTIRLE a un amigo o familiar para ¡MANTENERLO FUERA DE PELIGRO!

Al completar este reto, llegarás al nivel de SUPERHÉROE DE LA SEGURIDAD!

¡BUENA SUERTE!

El Poder de la **SEGURIDAD**

Dato Curioso

Utilizar el CINTURÓN DE SEGURIDAD en el AUTO ayuda a mantenerte a ti y a otros a SALVO. ¡Y cada vez que haces clic, le recuerdas a los ADULTOS que se lo pongan también!

¡ColóRéame!



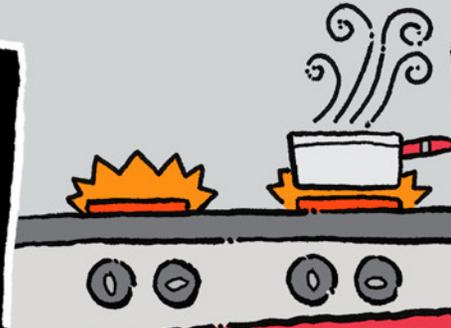
RETO:

Descubre cada uno de estos PELIGROS comunes y adviértele a un amigo o familiar que TENGA CUIDADO. Conforme ENCUENTRES cada uno, TÁCHALO de tu lista (¡Pero no dejes de buscar! ¡Los héroes siempre están alerta del PELIGRO!).

Mantente en Búsqueda de los Sigüientes Peligros de Seguridad

1

Fuego y Superficies Calientes
Adviértele a alguien sobre algo que pueda quemarlo.



2

Objetos Punzocortantes
Recuérdale a alguien que tenga cuidado cerca de los objetos punzantes y con filo.



3

Objetos que Pueden Caer
Déjale saber a alguien sobre algún objeto que pueda caerle encima desde cierta altura, o un grupo de cosas que puedan caer y lastimarlo.



4

Peligro de Tropezarse o Resbalarse
Adviértele a alguien sobre algún lugar en el que puedan tropezar o resbalar.



5

Utilizar el Celular Mientras Manejan
Recuérdale a la persona que conduce que no maneje y utilice su teléfono al mismo tiempo. Es muy peligroso.

Ahora tienes el poder del ESCUDO AZUL. ¡Felicidades, SUPERHÉROE DE LA SEGURIDAD!

Sé un Héroe: ¡TU RETO FINAL!

Crea Tu Identidad

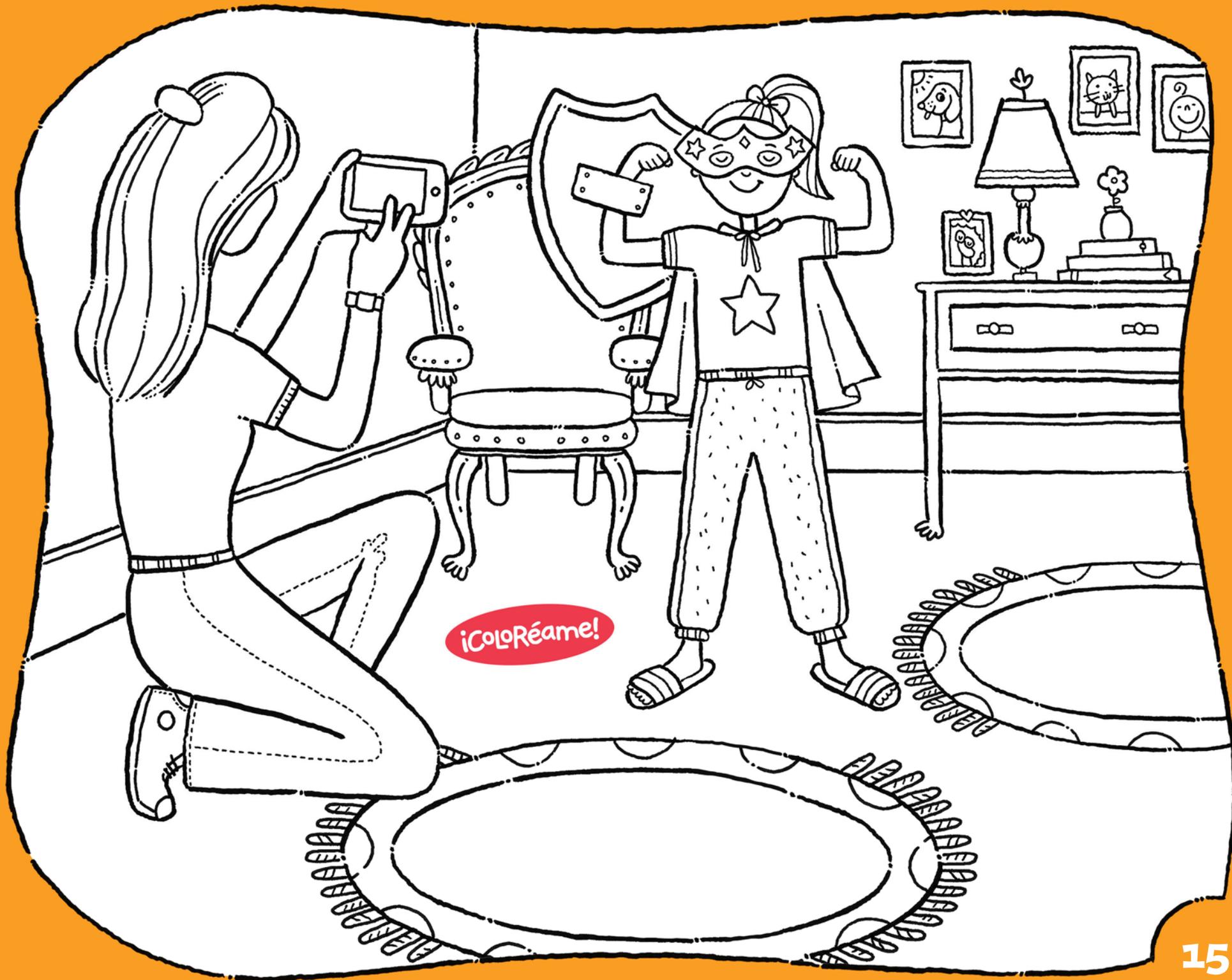
Date un nombre de SUPERHÉROE, después colorea y decora la máscara que viene en este kit. ¡Tu kit también incluye una capa de Superhéroe de la Seguridad! (Asegúrate siempre de que la capa no te quede muy apretada alrededor del cuello y que no te vayas a tropezar con ella).



Completa Tu Disfraz

Ponte una camiseta y pantalones que combinen, o usa un cartoncillo o cartulina para crear un escudo. ¡Acuérdate de que tu más grande super poder es tu imaginación!





iColoréame!

¡Hola adultos! Como la compañía de seguros de compensación más grande del estado, Texas Mutual Insurance Company se preocupa por el futuro. Creamos el kit del Superhéroe de la Seguridad para ayudar a los trabajadores del futuro a entender la importancia de la seguridad.

En Texas Mutual, hacemos todo lo que está a nuestro alcance para prevenir accidentes y construir un Texas más fuerte y seguro para familias como la suya.

TexasMutual
WORKERS' COMPENSATION INSURANCE

¡Colórame!

