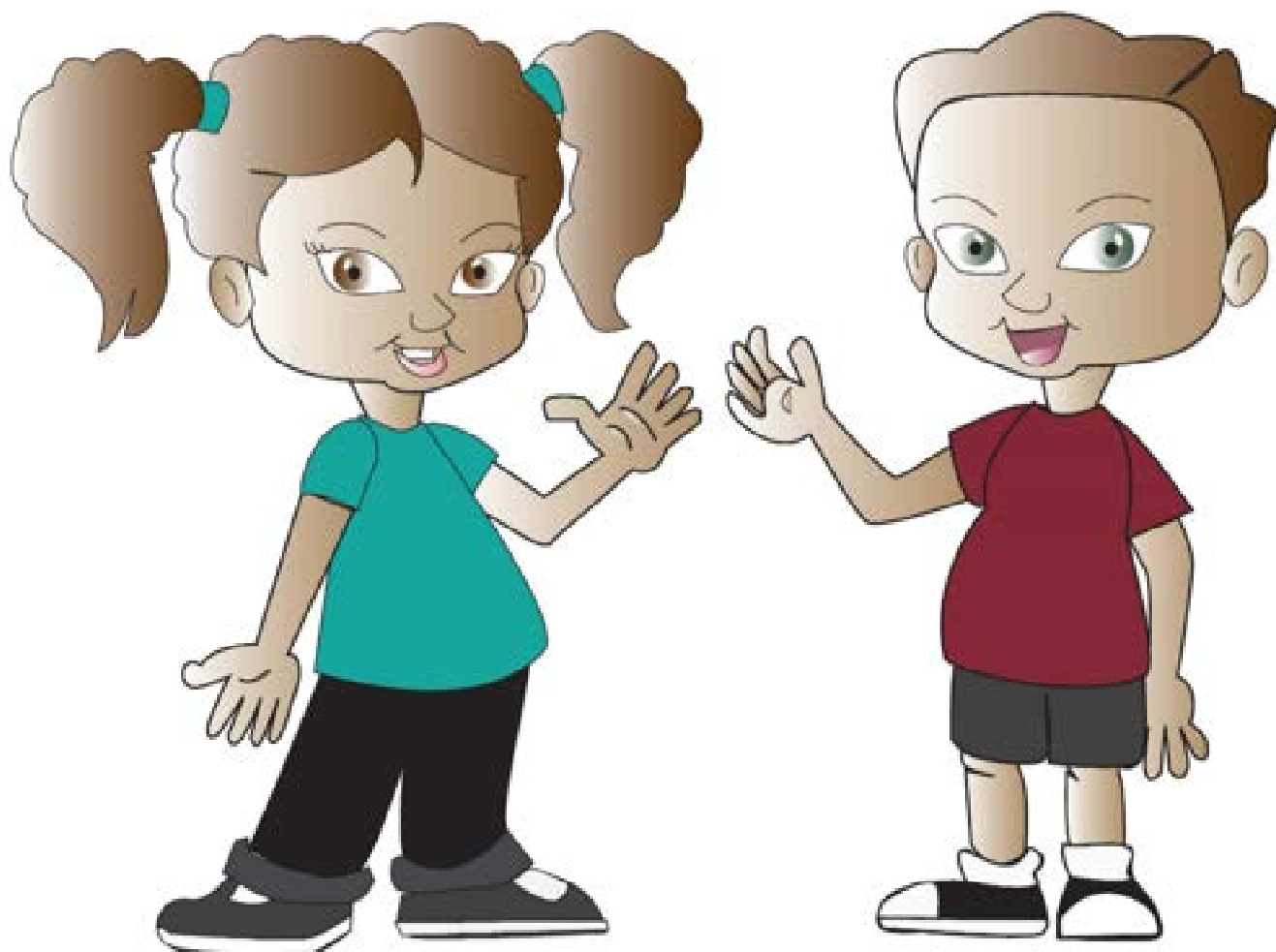


Las fabulosas actividades sobre asma y alergia de

Ally y Andy



A decorative border made of many colorful pencils, arranged in rows and columns, framing the text. The pencils are in various colors including red, blue, green, yellow, orange, and purple.

Estimados padres:

Millones de niños en los EE. UU. tienen asma y alergias alimentarias, pero pueden seguir llevando una vida activa si su asma está bajo control. Con el apoyo adecuado, su hijo puede evitar los alimentos a los que es alérgico y mantenerse seguro. Creamos este libro para enseñarle a su hijo/a acerca del asma y las alergias alimentarias para que puedan trabajar juntos para controlarlos.

Aunque el asma y las alergias alimentarias pueden ser abrumadoras, sepa que no está solo. La misión de la AAFA es mejorar la calidad de vida de quienes padecen asma y alergias mediante educación, asesoramiento, apoyo e investigación. Visítenos en www.aaafa.org, en www.kidswithfoodallergies.org o llámenos al 800-727-8462 para obtener más recursos.

Esperamos que usted y su hijo/a disfruten este libro de actividades. Le deseamos lo mejor en el tratamiento del asma y las alergias alimentarias de su hijo/a. No dude en comunicarse con nosotros si necesita más apoyo. Juntos podemos ayudar a su hijo/a a disfrutar la vida al máximo.

Atentamente.

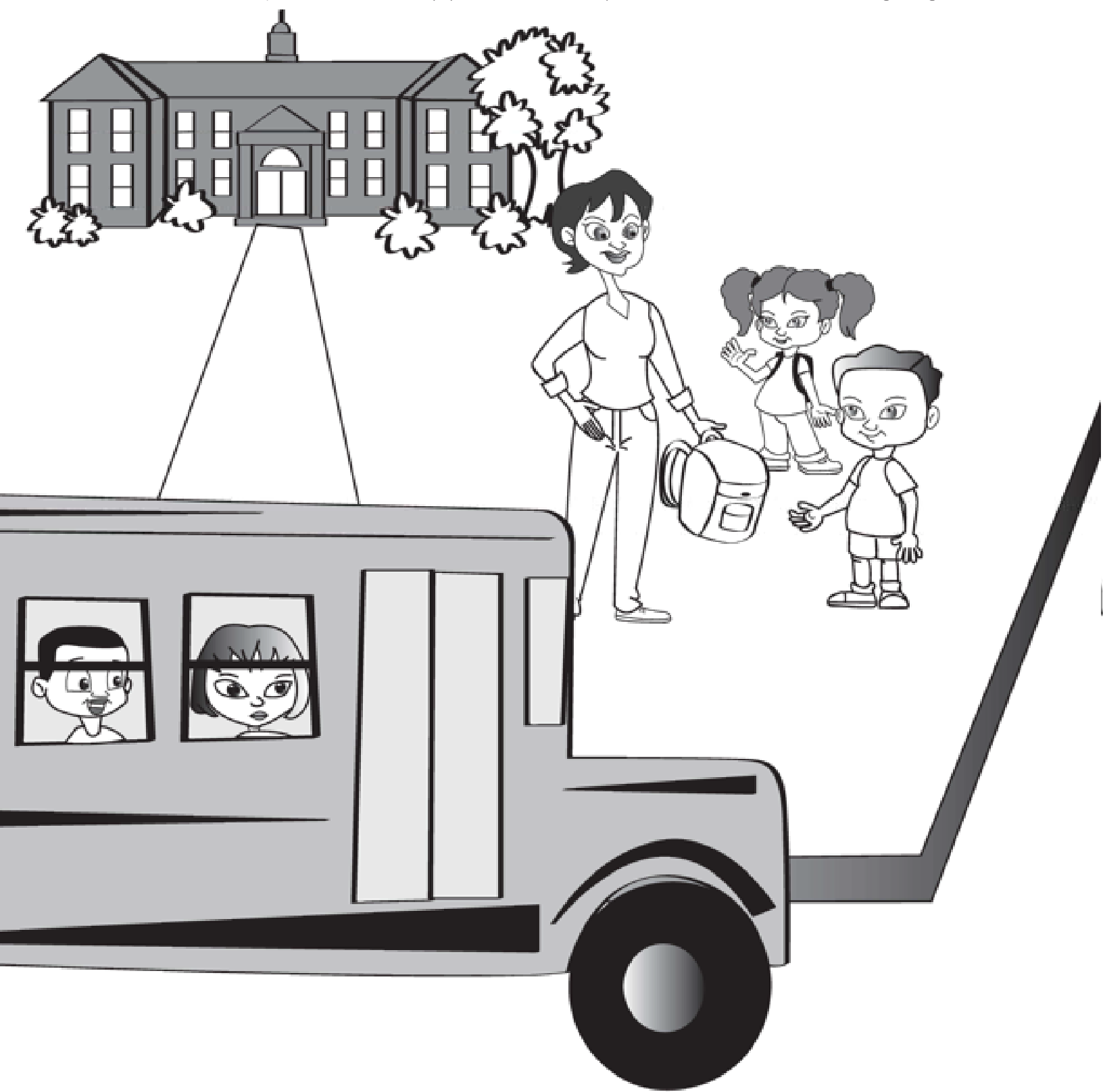
Melanie Carver

Melanie Carver
Oficial Jefe de la Misión
Asthma and Allergy Foundation of America

Un día bello y soleado, Ally y Andy, dos gemelos de 8 años, se prepararon para ir a una excursión con su clase: ¡una caminata por la naturaleza! Estaban muy felices de hacer caminatas por la naturaleza y ver a todos los animales que viven en su entorno natural.



Cuando se subieron al autobús, la señorita Walker los detuvo frente a toda la clase para mirar en sus mochilas. Andy tiene asma y siempre debe llevar su inhalador. Ally es alérgica al maní y a la leche, así que siempre debe llevar sus autoinyectores de epinefrina. La epinefrina es un medicamento que salva la vida, y puede tratar rápidamente una reacción alérgica grave.



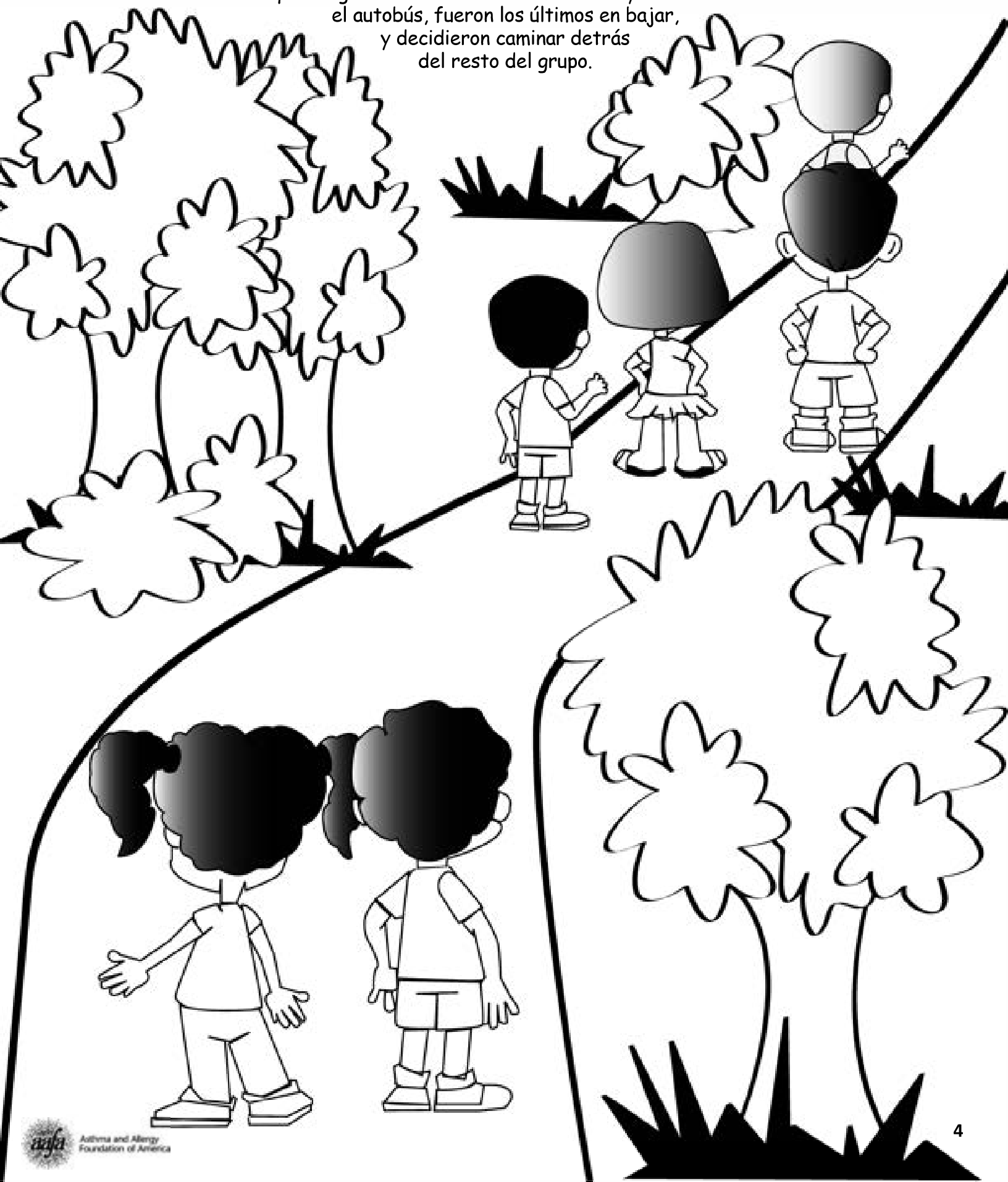
"¿Tienes tu inhalador, Andy?", preguntó la señorita Walker.

"Sí, señorita W.", balbuceó Andy.

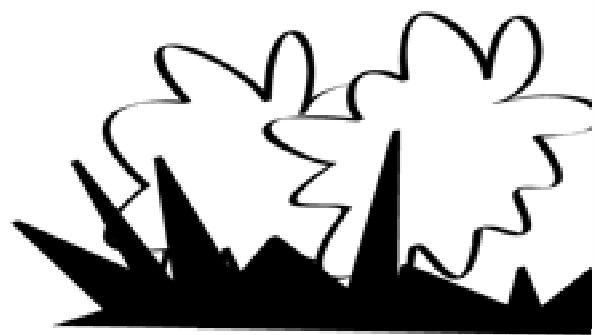
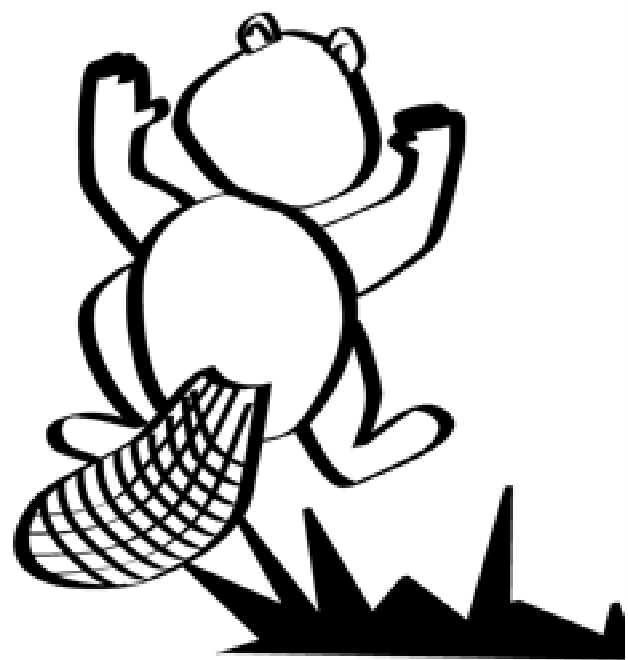
"¿Y tú, Ally? ¿Tienes tus autoinyectores?"

Ally asintió con la cabeza.

Cuando se subieron al autobús, Tara, la bravacona de la clase, les gritó: "Apúrense, Jadeo y Estornudo. ¡Los demás queremos irnos, y no queremos esperar a los 'especiales'!". Ally y Andy se sentaron juntos, y trataron de no hacerle caso a Tara. El hecho de que la señorita W. los detuviera y que Tara se burlara de ellos hizo que los gemelos se sintieran diferentes y tristes. Se sentaron callados en el autobús, fueron los últimos en bajar, y decidieron caminar detrás del resto del grupo.



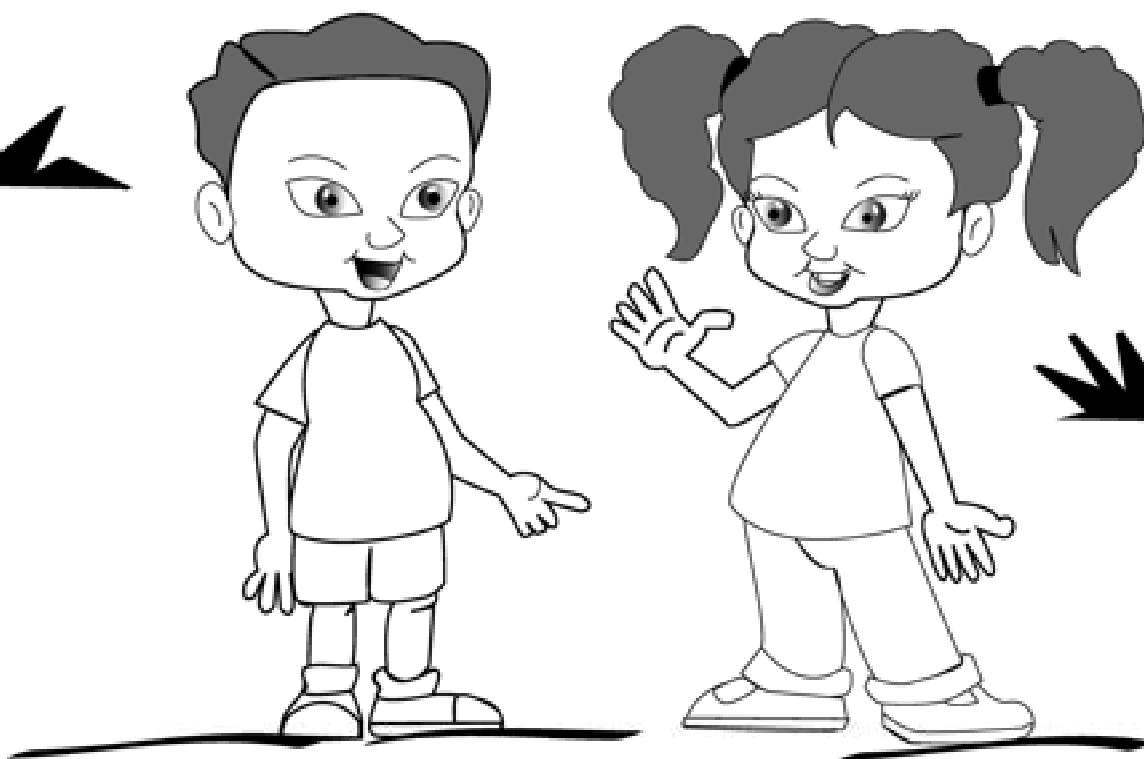
Mientras caminaban, oyeron unos sonidos detrás de un árbol que parecían ser de lucha. "¿A quién se le ocurre que una ardilla no pueda comer nueces y que un conejo tenga asma? Las ardillas necesitan nueces para vivir, y los conejos son famosos por su velocidad", dijo Bucky el castor mientras empujaba a Scooter la ardilla y a Bink el conejo contra un árbol. Bucky sacudió la cabeza y se fue corriendo.



"Scooter, ¿eres alérgico a las nueces?", dijo Ally con la voz entrecortada.
"Sí, ¿y qué?", respondió Scooter. "¿Vas a burlarte de mí como lo hace Bucky? Desde aquella vez que mi mamá tuvo que darme una inyección porque una nuez cayó en mi estofado de verduras, Bucky piensa que soy raro".
Ally le sonrió a su nuevo amigo. "Yo no pienso que eres raro, Scooter. Yo tuve que usar mi autoinyector cuando comí un brownie que nadie me había avisado que tenía nueces", dijo Ally.



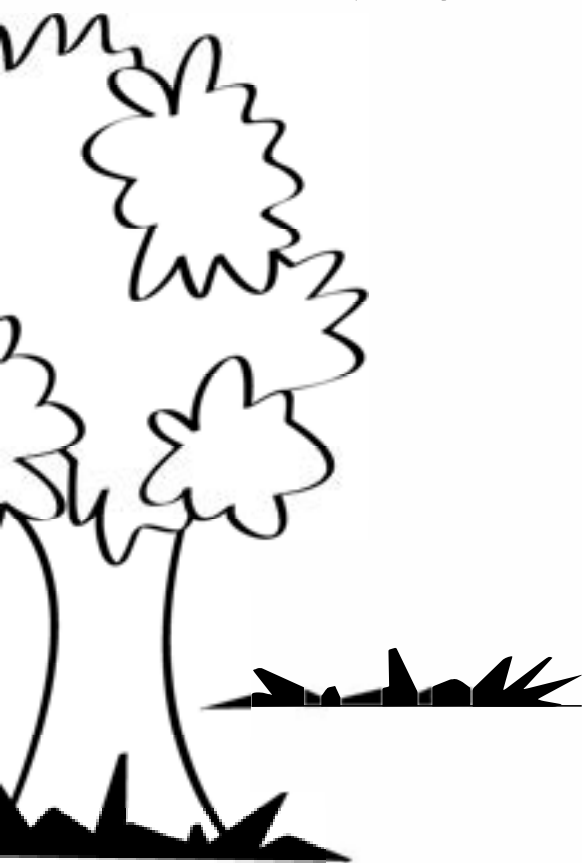
Andy se unió a la conversación: "Bink, ¿tú tienes asma?".
Bink respondió: "Sí, incluso los animales que se supone que deben saltar libremente y correr rápido tienen problemas respiratorios a veces".
"¡No sabíamos que los animales también podían tener asma y alergias!",
gritaron los gemelos al mismo tiempo.



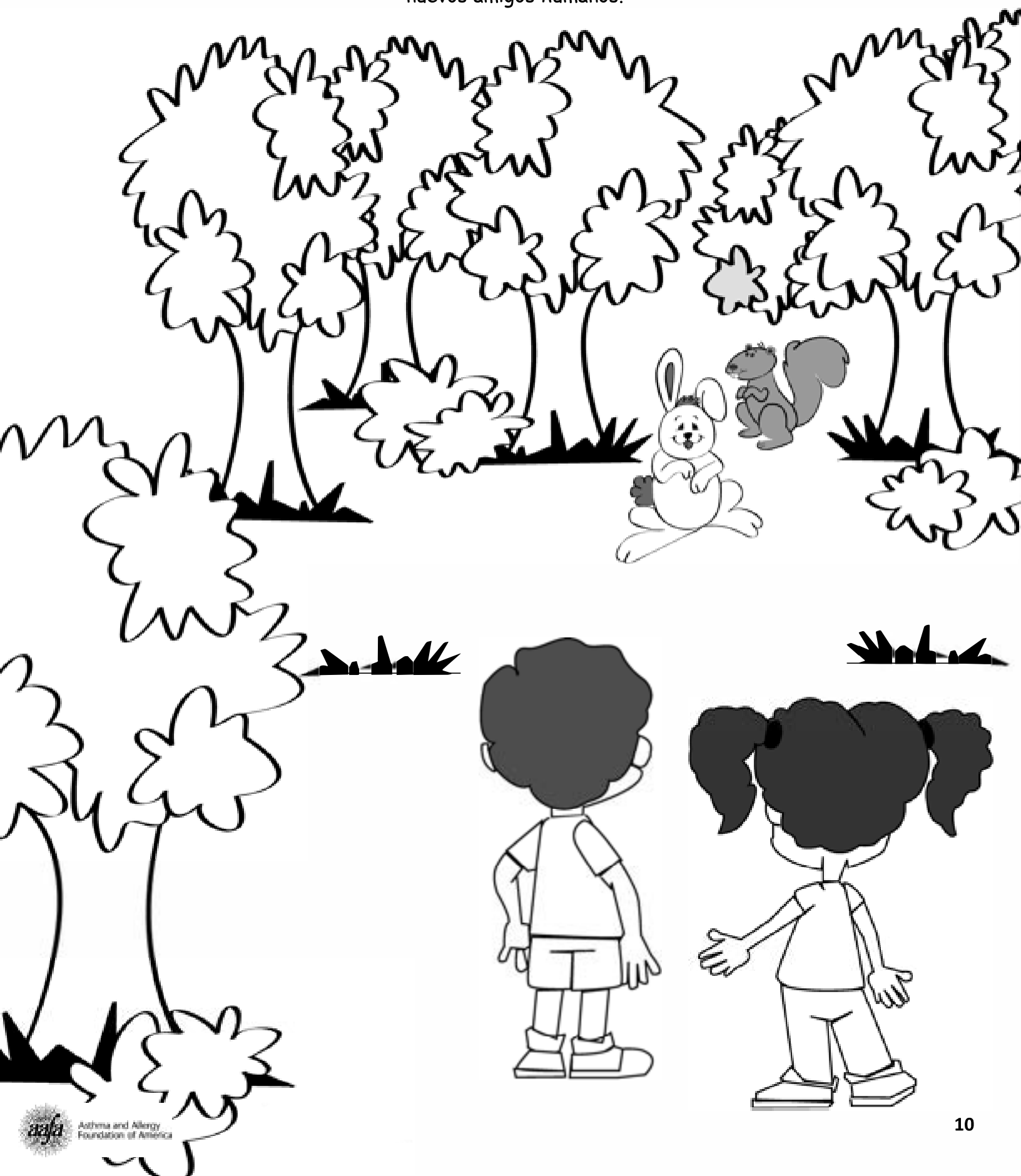
"Cualquiera puede tener asma y alergias", dijo Bink. "Sí, mi mamá me dijo que, aunque no pueda comer nueces, me puedo dar gustos especiales, como madreselvas y bayas dulces", dijo Scooter.



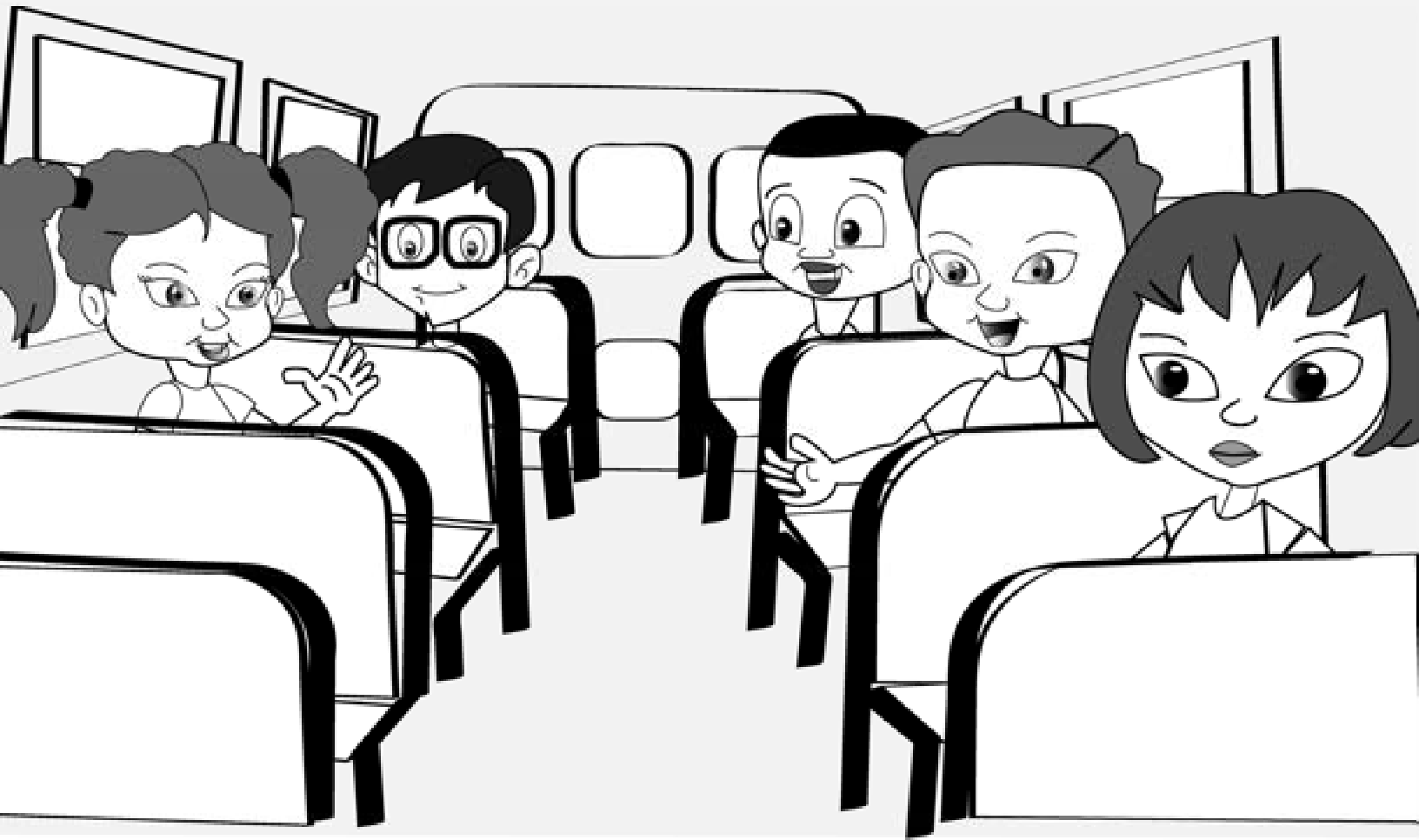
"¡Tienen razón! Aunque no pueda comer maníes ni beber leche, me dan mi propio helado especial y brownies que son solamente para mí", dijo Ally.
"Y aunque yo tenga asma, soy uno de los más rápidos en mi equipo de fútbol, y el goleador principal!", exclamó Andy.



Luego, los nuevos amigos se dieron un gran abrazo y se dieron cuenta de que, después de todo, no eran tan diferentes. Sus diferencias eran lo que los hacía únicos. Bink y Scooter se corrieron hacia el bosque nuevamente entre los árboles, felices de haber conocido a sus nuevos amigos humanos.

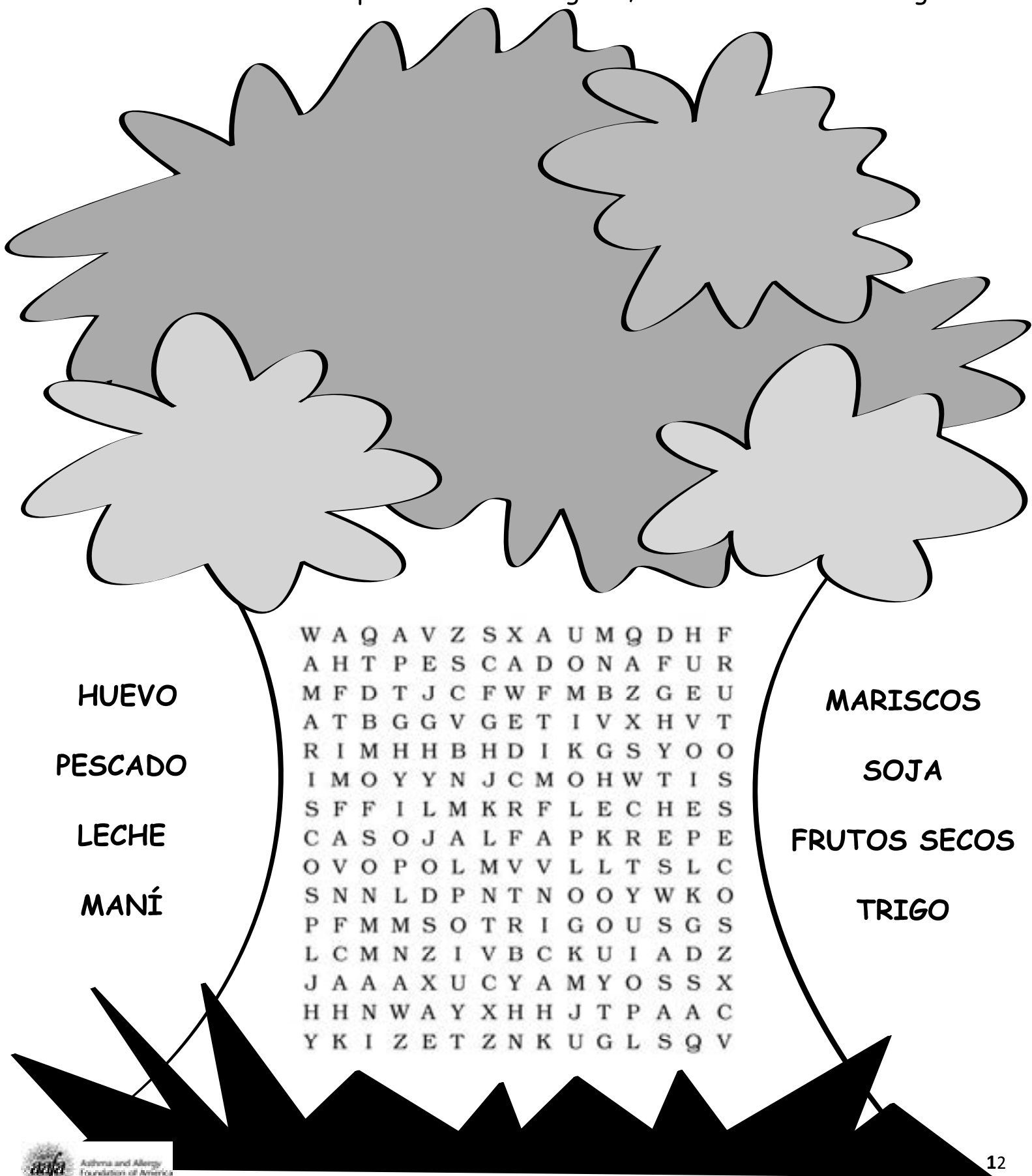


Cuando Ally y Andy volvieron al autobús, vieron que dos de sus amigos les habían reservado asientos. Al sentarse junto a sus amigos, se dieron cuenta de que, si bien tenían asma y alergia, también tenían a sus amigos. Y más importante aún: se tenían el uno al otro.



Sopa de letras sobre alergia de Scooter

Ordena las letras a continuación para encontrar nombres de alimentos. Son alimentos a los cuales las personas son alérgicas, también llamados "alérgenos".



LAS LETRAS ENREDADAS DE BINK

NOPEL

--	--	--	--	--

14 10

OHUM

--	--	--	--

CUCHACARAS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11 15

CASAP DE AMILANES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 1 12 4

SOHONG

--	--	--	--	--	--

5

VOLOP DE IZTA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 13 7

ÁCASAR

--	--	--	--	--	--	--

3

FURMUPE

--	--	--	--	--	--	--	--

9 2

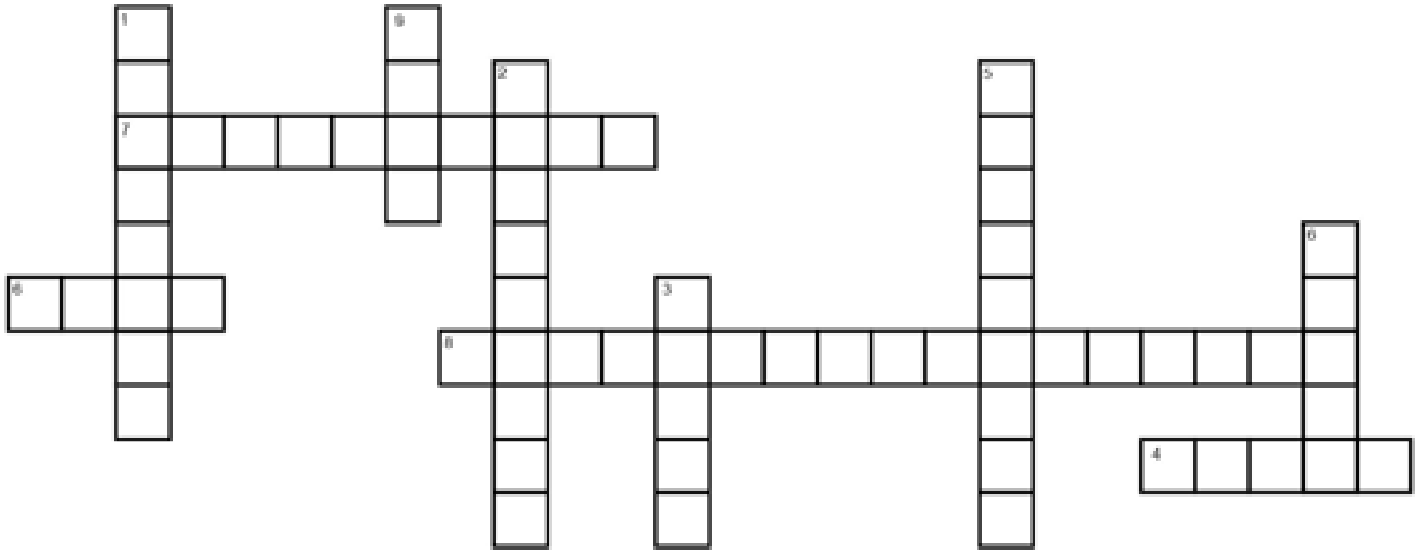
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



Crucigrama sobre alergia alimentaria de Ally

Usa las siguientes definiciones para completar el crucigrama.



Horizontales

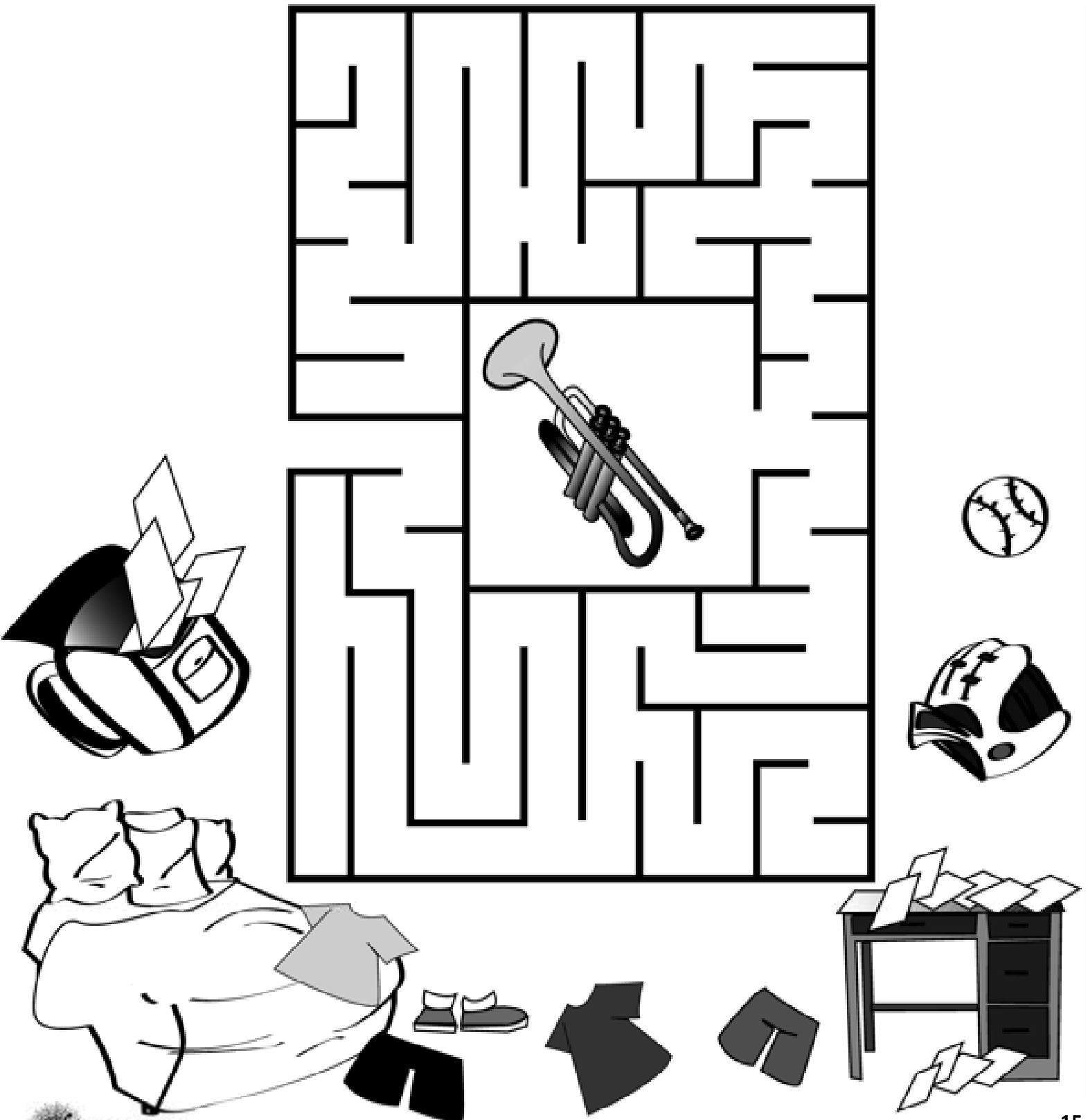
- 4. El grupo de personas con alergia alimentaria más grande (según la edad).
- 6. Un fruto seco que produce alergia con frecuencia.
- 7. Lo que debes llevar contigo todo el tiempo.
- 8. La compañera de la mermelada.

Verticales

- 1. El maní es un ejemplo de _____.
- 2. Un síntoma de la alergia alimentaria.
- 3. Lo que le agregas a los cereales.
- 5. Nombre que se le da a los bultos que pican que te pueden salir cuando tienes una reacción.
- 6. Evita comer galletas si tienes alergia al _____.
- 9. Una clase de alimento común hecho de soja.

Laberinto alborotado de Andy

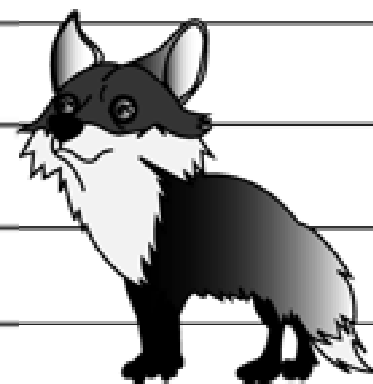
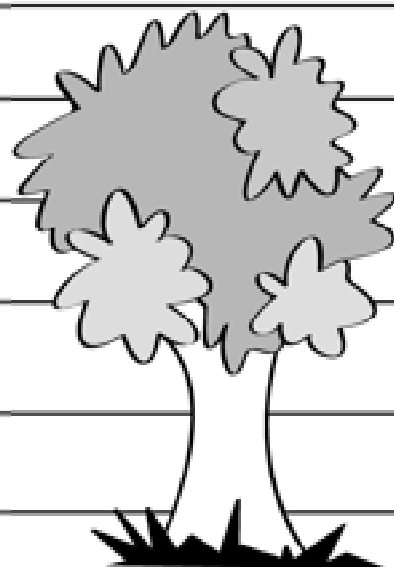
Andy usa un medidor de flujo espiratorio máximo que lo ayuda a controlar su asma. Un medidor de flujo espiratorio máximo mide qué tan bien circula el aire al salir de tus pulmones. Puede indicar si tus vías respiratorias se están cerrando y si necesitas tomar tus medicamentos. Desde que Andy comenzó a llevar un diario del flujo respiratorio, ha podido volver a tocar la trompeta. Pero la perdió en su alborotada habitación. Ayuda a Andy a encontrar la trompeta para que pueda volver a tocar.



ANAFILAXIA

La anafilaxia es una reacción alérgica grave a sustancias como alimentos, insectos que pican, medicamentos y látex.

¿Cuántas palabras puedes formar con las letras de **ANAFILAXIA**? Los dibujos te darán algunas pistas.



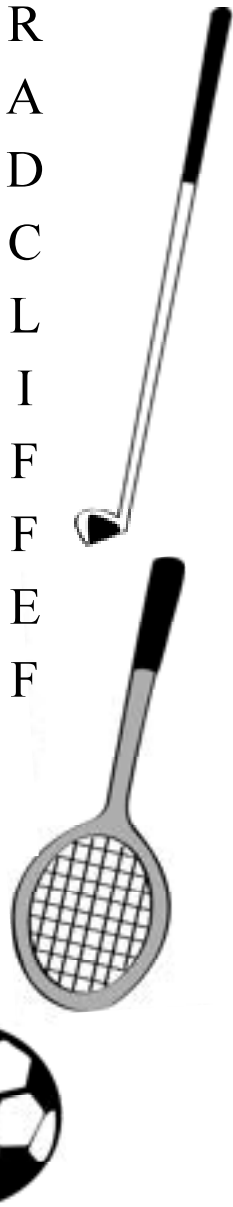
Deportistas con asma

PUEDES practicar deportes aunque tengas asma. Intenta encontrar en esta sopa de letras a los amigos de Andy y Bink, son deportistas famosos con asma. Todos estos deportistas saben que los deportes o las actividades que requieren despliegues cortos de actividad tienen menos probabilidades de ocasionar síntomas de asma. Cuando se incorporan momentos de descanso, como sucede en el béisbol, el fútbol, la lucha, el vóley, el fútbol, el tenis, el esquí alpino, el golf y algunos eventos de atletismo de pista y campo, es posible que sea más fácil recuperar el control de la respiración.

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

David Beckham
Jerome Bettis
Tom Dolan
Amy Van Dyken
TJ Fischer
Rashad Jennings

Jackie Joyner-Kersey
Eddie Lacy
Greg Louganis
Paula Radcliffe
Dennis Rodman
Peter Vanderkaay



Ayuda a Ally a escribir una carta a su abuela

Completa los espacios en blanco de la carta que Ally la escribió a su abuela para contarle sobre lo que hicieron hoy los mellizos

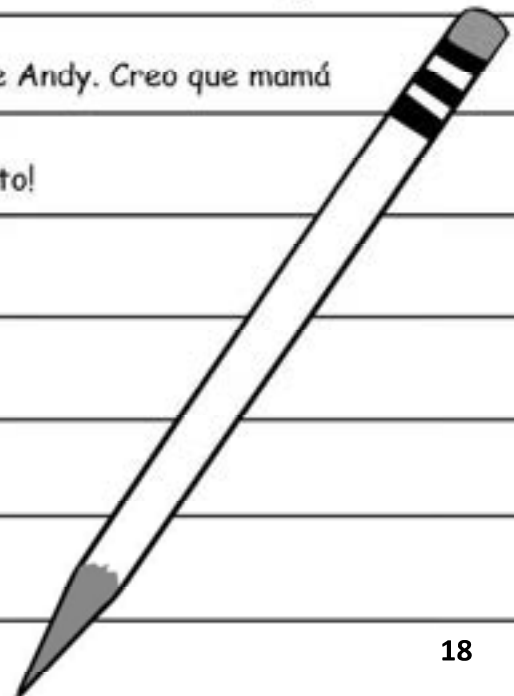
Querida abuela:

Hoy hicimos una _____ con nuestra clase. Nos aseguramos de llevar el _____ de Andy y mi _____ por si acaso. Mientras caminábamos en el bosque, conocimos a dos nuevos amigos, _____ el conejo y _____ la ardilla. Nos sorprendió enterarnos de que Scooter era alérgico a las _____ y de que Bink tenía _____. Conversamos acerca de cómo nuestras diferencias no nos convertían en personas raras. Scooter nos contó que su mamá lo deja darse gustos especiales, como _____ y _____. Después, Andy le contó a Bink que su asma no le impide ser uno de los más veloces del equipo de _____. ¡Nunca nos imaginamos que los animales también podían tener asma y alergias! Quizás hagamos otra caminata por la naturaleza con nuestra clase y podamos volver a ver a nuestros nuevos amigos.

Tengo que irme porque es hora del partido de fútbol de Andy. Creo que mamá empacó _____ especial solo para mí. ¡Nos vemos pronto!

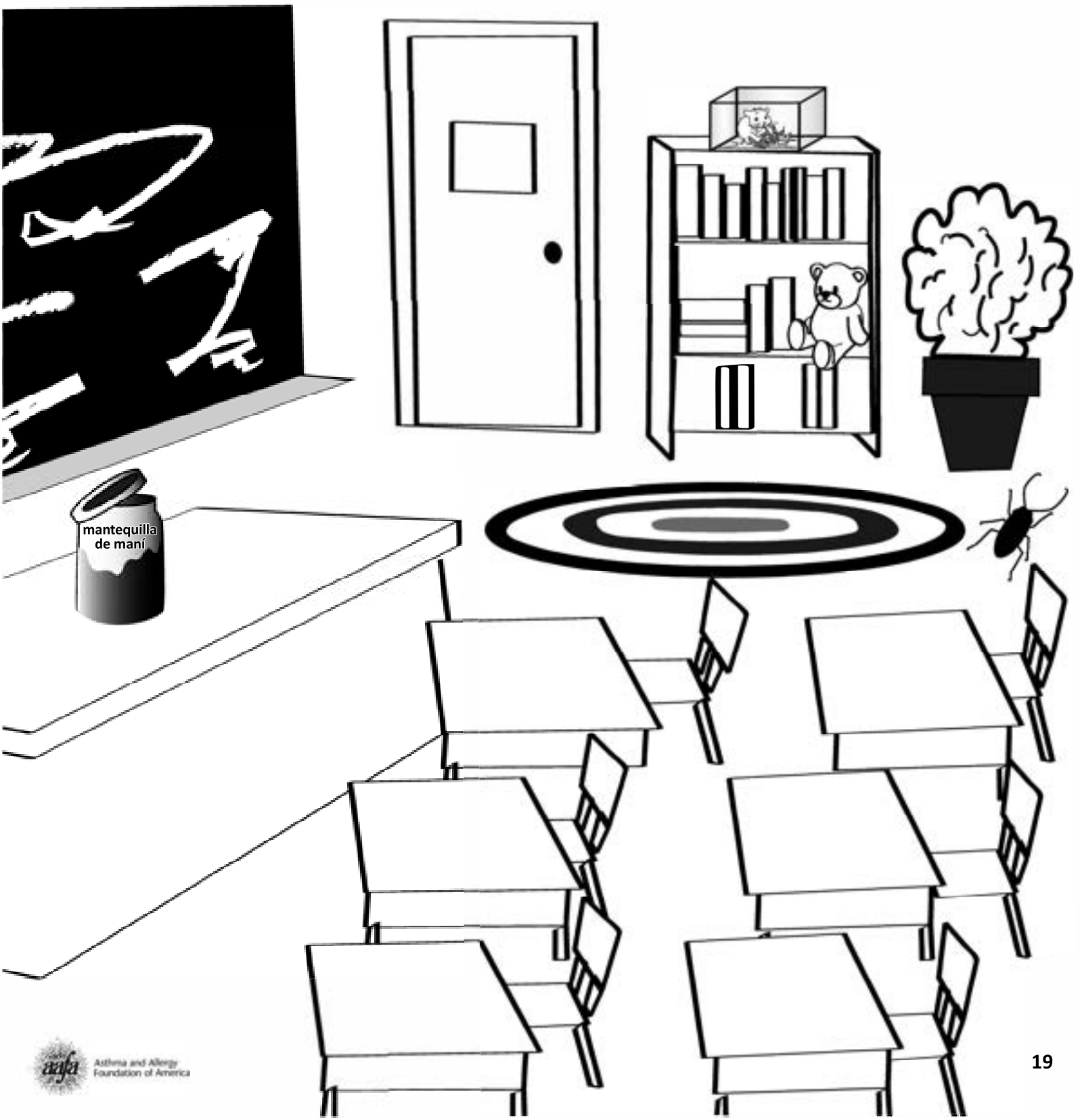
Con cariño.

Ally



El ataque de los alérgenos

Ayuda a Ally y Andy a buscar posibles alérgenos en su salón de clases.



¿Qué desencadena mi asma?

Los ataques (o episodios) de asma pueden desencadenarse por cosas a las que eres alérgico (alérgenos), por ejemplo, una mascota o sustancias irritantes como el humo del tabaco. Decora el marcador con dibujos de las cosas que a veces activan tu asma. ¿Sucede por reírte muy fuerte de un chiste que hace un amigo o por visitar a tu abuela que tiene un gato? Cualquiera sea el motivo, el marcador te servirá de recordatorio por si lo olvidas.

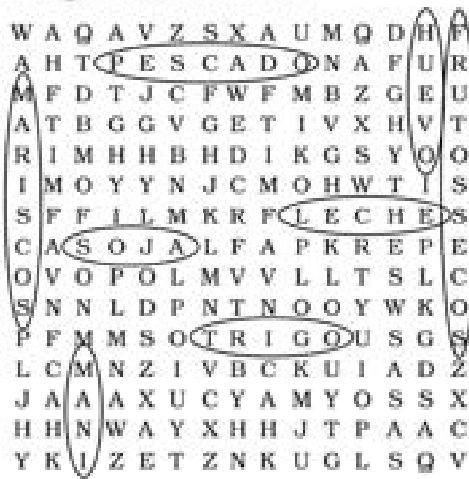
Instrucciones: Colorea y recorta los dibujos de las cosas que desencadenan tu asma y, luego, pégalas con pegamento a tu marcador. Recorta el marcador y úsalo para recordar por dónde dejaste la lectura cuando leas un cuento.

Sugerencia: Para hacer que el marcador dure más, pégale con cola un trozo de cartón en el dorso, por ejemplo, de una caja vieja de cereales.

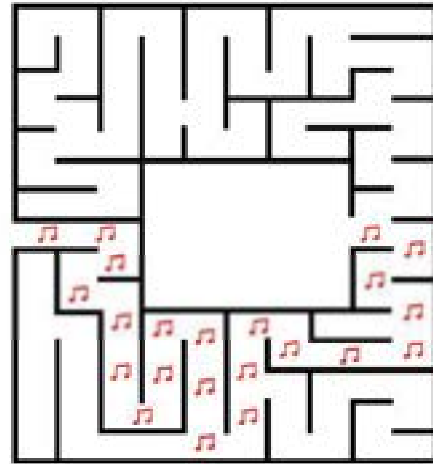


Respuestas

Sopa de letras sobre alergia de Scooter



Laberinto alborotado de Andy



Las letras enredadas de Bink

MOLEP	POLLEN 14 12
OMUH	HUMO
CUCIADARAS	CUCARACHAS 11 15
CASAP DE AMILANES	CASPA DE ANIMALES 6 2 12 4
SOHONG	HONGOS 5
VOLOP DE IZTA	POLVO DE TIZA 8 13 7
ACASOR	ACAROS 3
PERMURE	PERFUME 9 2

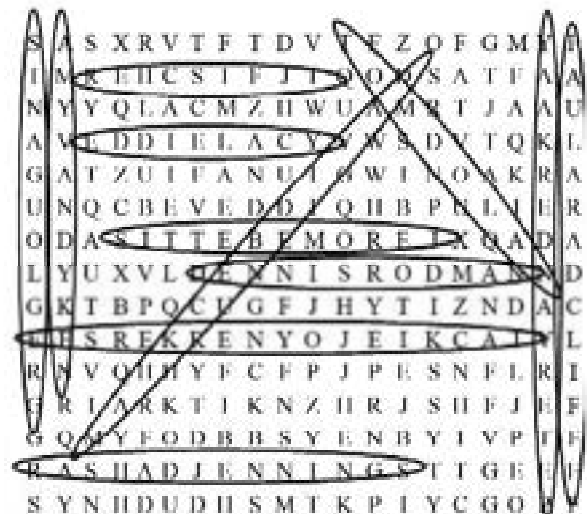
DESENCADENANTES
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Anafilaxia

A	AXIAL	LA
AL	AXILA	LÍA
ALA	FANAL	LAXA
ALFA	FAX	LANA
AFILA	FILA	FIN
AFÍN	FINA	
AFINA	FLAN	

Crucigrama sobre alergia alimentaria de Ally

Horizontales	Verticales
4. niños	1. alérgeno
6. nuez	2. hinchazón
7. epinefrina	3. leche
8. mantequilla de maní	5. urticaria
	6. trigo
	9. tofu



Deportistas con asma

Ayuda a Ally a escribir una carta a su abuela

1. caminata por la naturaleza
2. inhalador
3. autoinyector de epinefrina
4. Bink
5. Scooter
6. nueces
7. asma
8. madre selva
9. bayas dulces
10. fútbol
11. helado o brownies

El ataque de los alérgenos

Polvo de tiza en el pizarrón
Mantequilla de maní en el escritorio
Alfombra en el suelo
Jaula de hámster
Oso de peluche
Planta en una maceta
Cucaracha

Directorio de recursos para el asma y las alergias

Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)

www.aafa.org/spanish-resources

800-7-ASTHMA

Kids With Food Allergies

www.kidswithfoodallergies.org

215-230-5394

American Academy of Allergy Asthma & Immunology (AAAAI)

www.aaaai.org/global/spanish-materials

414-272-6071

American College of Allergy, Asthma & Immunology (ACAAI)

acaai.org/resources/espanol

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

www.cdc.gov/asthma/es/triggers.html

1-800-CDC-INFO

National Heart, Lung, and Blood Institute

www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/asma

301-592-8573

Agradecimientos

Gracias por sus aportes a este proyecto.

Dr. Vivian Hernandez-Trujillo

Gina Adams

Tanya Bumgardner

Melanie Carver

Sanaz Eftekhari

Nicole Gaghan

Angel Waldron

Ronald Denson Jr.

Vanessa Coello



Asthma and Allergy
Foundation of America



Visítanos en nuestra páginas
AAFA.org and
KidsWithFoodAllergies.org

