

La Familia Sana: Programa la Promotora

Manual del Participante Educación de Pesticidas



Desarrollado por:

Sara A. Quandt, PhD

Grisel Trejo, MPH

**Division of Public Health Sciences
Wake Forest School of Medicine**

Joseph G. Grzywacz, PhD

Thomas A. Arcury, PhD

**Department of Family and Community Medicine
Wake Forest School of Medicine**

Financiado por:

**National Institute for Occupational Safety and Health
Grants OH009579, OH07611
National Institute of Environmental Health Sciences
Grant ES08739**

Para información contacte:

**Sara A. Quandt, PhD
Center for Worker Health
Wake Forest School of Medicine
Medical Center Boulevard
Winston-Salem, NC 27157
336-716-6015
squandt@wakehealth.edu**

**Copyright 2011
Wake Forest School of Medicine**

Suggested citation: Quandt SA, Trejo G, Grzywacz J, Arcury TA. La Familia Sana Promotora Program. Pesticide Education Program Participant Manual. Winston-Salem, NC: Wake Forest School of Medicine, 2011.

Lección 1

Proteja a su Familia

- *Un Pesticida Es...*
- *Como Están los Niños Expuestos a los Pesticidas*
- *Efectos Crónicos a Largo Plazo de Exposición a Pesticidas*
- *Protéjase de los Pesticidas—Guía para los Trabajadores Agrícolas*
- *Video: Un Lugar Seguro Para Sus Niños*

Un **PESTICIDA** es cualquier químico que se utiliza para controlar las plagas.
Muchas personas utilizan los pesticidas en la yarda y en la **CASA**.

Los **PESTICIDAS** vienen en muchas formas:



Espray



Bombas



Cremas o Pastas



Trampas



Líquidos

Los pesticidas se utilizan para matar o controlar varios tipos de **PLAGAS**:



Roedores



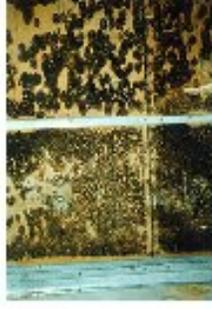
Cucarachas



Hormigas



Moscas



Mohos

Un **PESTICIDA** es cualquier químico que se utiliza para controlar las plagas.

Muchas personas utilizan los pesticidas en los **CAMPOS** agrícolas.

Los **PESTICIDAS** se aplican en formas diferentes:



Tractores



Mochila



Avioneta

Los pesticidas se utilizan para matar o control a diferentes tipos de plagas:



Malezas



Insectos



Roedores



Enfermedades

¿Cómo Están los Niños Expuestos a los Pesticidas?

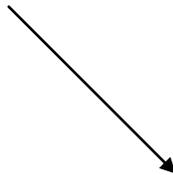
En el campo...



El trabajador aplica pesticidas en el campo



El trabajador entra a la casa llevando ropa y botas de trabajo.



Al juguete se le pegan los pesticidas del suelo.



La niña juega con el juguete

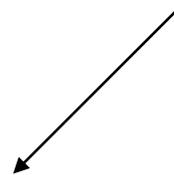
En el hogar...



Los insectos entran a la casa



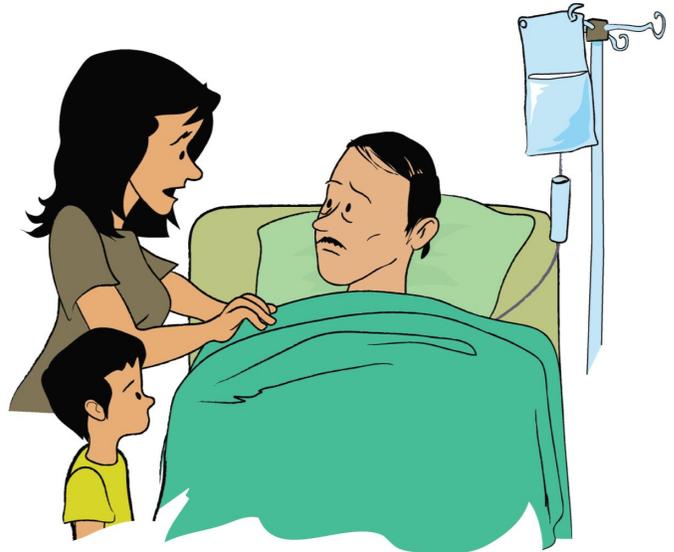
Los pesticidas se usan en la casa



Efectos Crónicos a Largo Plazo de Exposición a Pesticidas



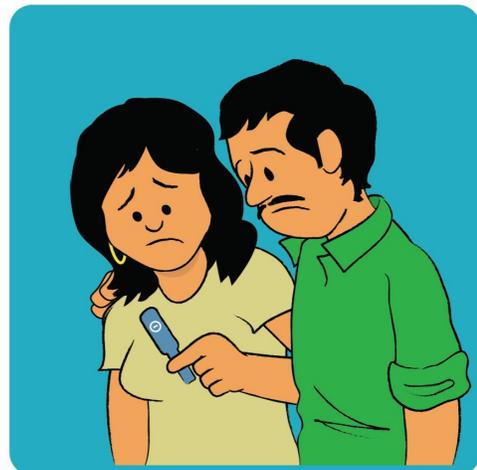
Perdida de control de los músculos



Cáncer y/o daños a sus órganos



Abortos espontáneos y defectos de nacimiento



Esterilidad

Lección 2

¡No Los Traiga a Su Casa!

- *El Terror Invisible*
- *Pesticidas – ¡No Los Traiga a Su Casa!*
- *Aunque Cerca...Sano*

Lávate las manos en el campo,
antes de comer, beber o ir al baño.

1 Siempre lleva puesta camisas de manga larga.



2



Lava la ropa de trabajo antes de volvértela a poner.

¡Si te toca, te toca!
¿Por qué cuidarse?



Porque tú tienes control y puedes reducir las probabilidades de enfermarte.



Para mayores informes o solicitar ayuda, por favor comunícate con:



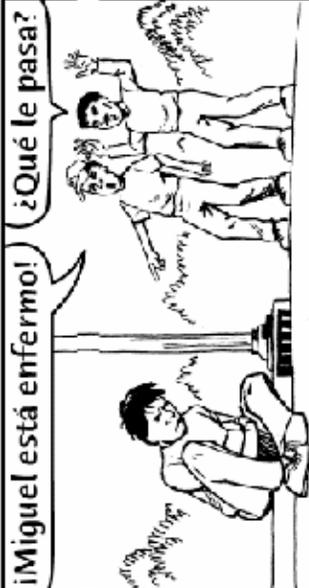
Keeping Workers Safe from
Pesticide Exposure

Producido por El Proyecto PACE
(Preveniendo el Contacto con
Pesticidas entre los Trabajadores
Agrícolas)

Dibujos por Tim Rickard

© 2000 Wake Forest University
School of Medicine
Department of Family and
Community Medicine

The PACE Project (Preventing
Agricultural Chemical Exposure)
Medical Center Blvd., Winston-
Salem NC 27157-1084



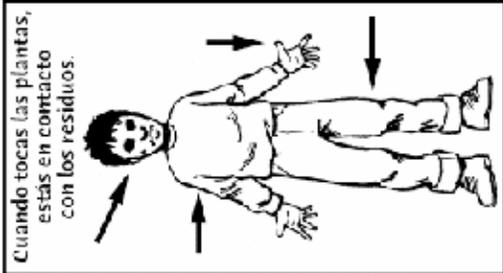
Los pesticidas en las plantas son invisibles.



Y aunque no los puedes ver ni oler, de todas maneras hacen que te enfermes.



Aunque el contacto sea con pequeñas cantidades, el residuo se va acumulando con el paso del tiempo.



Pero son muy peligrosos!





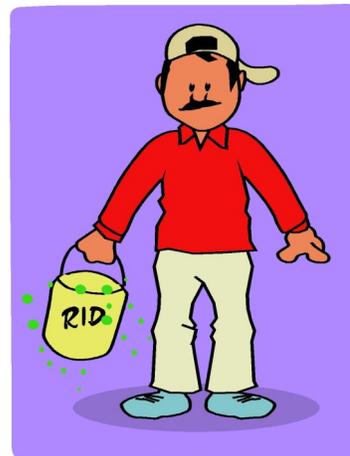
PESTICIDAS - NO LOS TRAIGA A SU CASA

Pesticidas son químicos que se usan para controlar plagas.
Las plagas pueden ser mohos, malezas, insectos o ratones.

Hay muchas maneras en que usted puede traer pesticidas de su trabajo a su casa.

En envases de pesticidas

En sus botas o en su ropa



En su cuerpo

O en frutas y vegetales



Lección 3

¡Limpie Los Pesticidas!

- *Mapa de Exposición a Los Pesticidas*
- *Limpieza de Pesticidas en su Hogar*
- *Guía Para Los Trabajadores del Campo Sobre Cómo Lavar la Ropa de Trabajo*
- *Canción: Para Lavar La Ropa*

MAPA DE EXPOSICIÓN A LOS PESTICIDAS



¿En cuáles sitios de la casa están sus niños expuestos a los pesticidas?

Una de las maneras de saber en qué parte de la casa su niño podría estar expuesto a los pesticidas es dibujando un mapa de la casa.

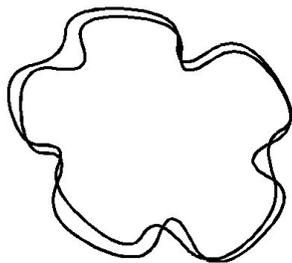
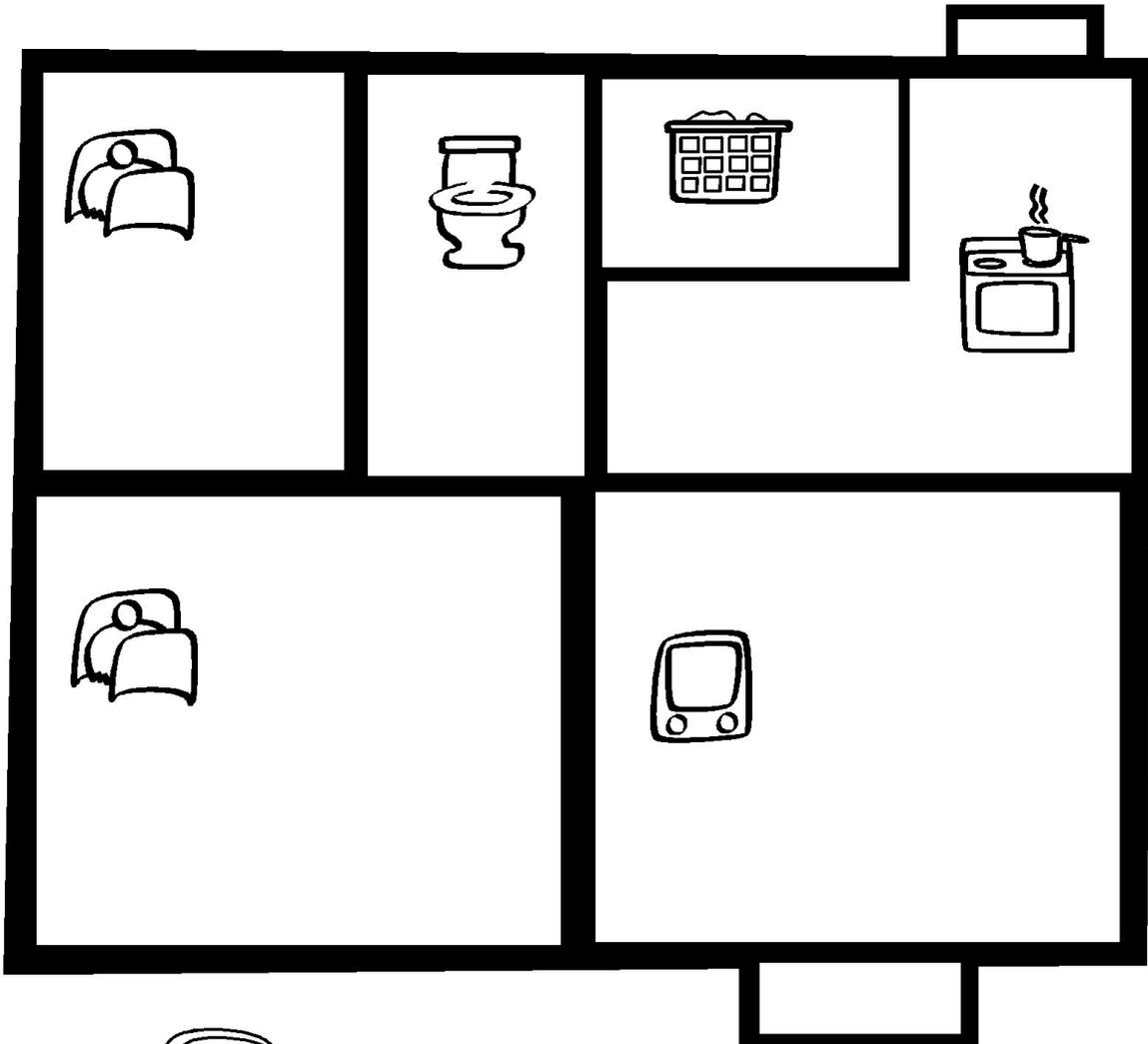
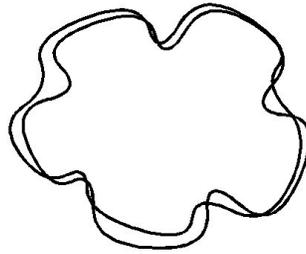
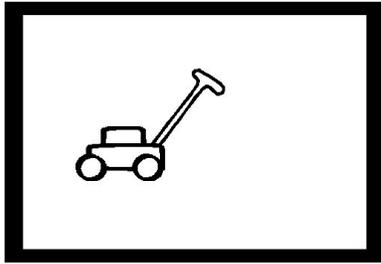
Un mapa para detectar la exposición a los pesticidas en la casa muestra (1) los lugares en donde sus niños podrían estar expuestos a los pesticidas ambientales, y (2) los lugares donde sus niños podrían tener acceso directo a los envases de pesticidas (así como también envases de otros productos químicos peligrosos). Para hacer un mapa de exposición a los pesticidas en la casa hay que dar tres pasos.

1. Dibuje un simple mapa de cada cuarto de su casa y de su patio. Hay un ejemplo al otro lado de la página.
2. Por varios días, observe a sus niños y marque en el mapa los sitios donde ellos comen, duermen, juegan y miran televisión. Vaya a los sitios de la casa y el patio que usted marcó en el mapa. Mire alrededor de estos sitios y piense en las otras cosas que normalmente pasan allí.
 - ¿Caminan los adultos por estos lugares cuando vienen del trabajo?
 - ¿Se cambian los adultos su ropa de trabajo en estos lugares?
 - ¿Guardan los adultos su ropa sucia de trabajo en estos lugares?
 - ¿Pone usted insecticidas o raticidas en estos lugares?
 - ¿Riega usted insecticidas o matamalezas en esos lugares de su patio?
 - ¿Riega su rentero o patrón pesticidas en esos lugares?

¡Todos esos son lugares donde sus niños podrían estar expuestos a pesticidas ambientales!

3. Mire al mundo cómo lo harían sus niños. Por ejemplo, arrodílese en todos los lugares de la casa y del patio que sus niños frecuentan. Ahora usted puede ver el mundo de la manera que sus niños lo ven. Mire a su alrededor. ¿Qué ve?
 - ¿Ve usted envases de pesticidas en los gabinetes o sobre las mesas que están al alcance de su mano?
 - ¿Ve usted gabinetes sin candados o estantes con pesticidas y químicos que están al alcance de su mano?
 - ¿Puede usted tocar la ropa sucia de trabajo?

¡Estos son todos los sitios donde sus niños podrían estar directamente expuestos a pesticidas y otros químicos peligrosos!



Para Mayor Información Llame A:



(336) 716-4982

Thomas A. Arcury, Ph.D.

Sara A. Quandt, Ph.D.

Drawings by: C.M. Lane, Jr. M.A.

Traducido Por: Antonio Marín, M.A.

Copyright 2003

Wake Forest

School of Medicine

Patrocinado Por:

National Institute of Environmental Health Sciences

(R01 ES08739)

and

Syngenta Crop Protection, Inc.

Limpieza de Pesticidas en su Hogar



¡No importa cuantas precauciones usted tome, todavía pueden quedar pesticidas agrícolas (residuos de pesticidas) en su hogar!

Después que están en su casa, los pesticidas pueden durar por un largo tiempo porque no están expuestos al sol y a la lluvia.

¡Usted puede sacar estos pesticidas de su casa manteniendo su casa tan limpia como sea posible!

- *Aspire* su alfombra y sus muebles con tanta frecuencia como pueda.
- *Lave* sus tapetes.
- *Lave* también los juguetes de los niños.
- *Barra* los pisos que no están alfombrados regularmente.
- *Trapeé* los pisos que no están alfombrados. Cuando usted trapeé, enjuague el trapeador y cambie el agua frecuentemente.
- *Limpie el polvo* de las superficies incluyendo los lugares que están fuera de su vista, como el techo y detrás del refrigerador y debajo de las camas.



Para Mayor Información Llame A:

WAKE FOREST
HEALTH SCIENCES

(336) 716-4982

Thomas A. Arcury, Ph.D.

Sara A. Quandt, Ph.D.

Drawings by: C.M. Lane, Jr. M.A.

Traducido Por: Antonio Marín, M.A.

Copyright 2003

Wake Forest U

School of Medicine

Patrocinado Por:
National Institute of Environmental Health Sciences
(R01 ES08739)

and

Syngenta Crop Protection, Inc.

GUÍA PARA LOS TRABAJADORES DEL CAMPO SOBRE CÓMO LAVAR LA ROPA DE TRABAJO



Guarde la ropa sucia del trabajo aparte de la otra ropa de familia.

Lávese bien las manos y los brazos después de poner la ropa de trabajo en la lavadora.



Lave la ropa de trabajo con agua caliente y detergente fuerte. Lávela separada de la ropa de la familia.

Tienda la ropa a la luz del sol. Eso ayuda a eliminar cualquier químico que quede.



Para mas información, llame:
(336) 716-4982

Thomas A Arcury, Ph.D.
Sara A Quandt, Ph.D.



Dibujado por:
CM. Lane, Jr. M.A.

Traducido por:
Antonio Marín, M.A.



Para Lavar La Ropa: La canción

Para lavar la ropa
Para lavar la ropa
Se necesita agua caliente
Agua caliente y detergente

Hay arriba y arriba
Hay arriba y arriba
Y no mezcle
Y no mezcle la ropa del resto de la familia

Para lavar la ropa
Para lavar la ropa
Se necesita agua caliente
Agua caliente y detergent

Hay arriba y arriba
Hay arriba y arriba
Tenga dos canastitas
Lista para guardar su ropita

Para lavar la ropa
Para lavar la ropa
Se necesita agua caliente
Agua caliente y detergent

Hay arriba y arriba
Hay arriba y arriba y no mezcle la ropa
De sus niñitos con la del trabajito

Para lavar la ropa
Para lavar la ropa
Se necesita agua caliente
Agua caliente y detergent

Hay arriba y arriba
Y se la pone en el sol, seria mejor
Para acabar los pesticidas

Para lavar la ropa
Para lavar la ropa
Se necesita agua caliente
Agua caliente y detergent

Hay arriba y arriba
Hay arriba y arriba
Lave sus manos
Cuando termine su lavado

Hay arriba y arriba!

Lección 4

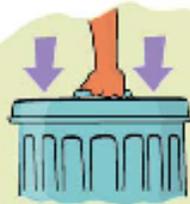
Control de Plagas sin Pesticidas. Use Pesticidas Como Último Recurso.

- *Un Pesticida Es...*
- *Mantenga su Hogar Libre de Plagas*
- *Cómo Leer una Etiqueta de Pesticidas*
- *Alternativas a los Pesticidas*
- *Reparando un Mosquitero*
- *Reparando Agujeros Pequeños en Paneles*
- *Reparando Agujeros Grandes en Paneles*
- *¡Dígale Adiós a Las Plagas!*
- *¡Socorro! ¡Una Cucaracha!*
- *Video: Cómo Controlar Plagas*

Mantenga su Hogar

Libre de Plagas

Mátelas de hambre



Los insectos son capaces de comerse cualquier cosa. Pero, ellos dejarían de molestarle si usted no le dá la oportunidad para que consigan la comida con facilidad. Entonces...

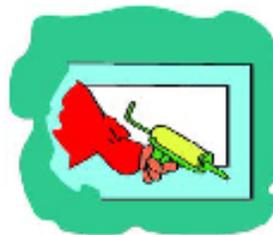
- ◆ Selle las cajas y bolsas de comida
- ◆ En las noches, no deje el plato donde comen las mascotas afuera- manténgalo en un envase sellado
- ◆ Recoja los platos sucios y lávelos inmediatamente
- ◆ Limpie los derrames y las migajas
- ◆ Mantenga el bote de la basura con una tapa ajustada

Sin agua los insectos no sobrevivirán por mucho tiempo. Entonces...

- ◆ Siempre cuele el agua del lavaplatos
- ◆ Arregle los grifos de agua que gotean
- ◆ Vacíe el exceso de agua que queda en las macetas de las flores y de los contenedores de agua de las plantas
- ◆ Cubra las líneas de agua fría con aislante para prevenir condensación



Mátelas de sed



No las deje entrar

Si usted puede evitar que los insectos entren a su casa, usted puede prevenir que ellos se conviertan en un problema. No los deje entrar...

- ◆ Selle las ranuras y las aberturas del piso, detrás de los lavaplatos y alrededor de las ventanas
- ◆ Ponga mallas sobre los agujeros de ventilación y las tuberías que están abiertas hacia afuera
- ◆ Selle los espacios entre las esquinas y las tuberías

Si usted llama a un exterminador de plagas hágale estas preguntas:

- ◆ ¿Tiene usted un certificado de control de plagas?
- ◆ ¿Antes de que usted extermine, podría decirme lo que hará?
- ◆ ¿Qué químicos usará usted?
- ◆ ¿Podría yo ver las etiquetas?
 - ¿Es este el producto apropiado para la plaga que quiero controlar?
 - ¿Está este pesticida aprobado por el EPA para ser usado dentro de la casa?
- ◆ ¿Cuándo será seguro para que yo regrese?



Para Mayor Información Llame A:

WILSON'S SERVICE
Pest Control
(335) 715-4982

Thomas A. Arroyo, Ph.D.
Sara A. Quinn, Ph.D.
Consultores de: C. M. Lutz, Jr., M.A.
Traducción por: Arturo Nieto, M.A.

Copyright 2003
Wake Forest University
School of Medicine

Patrocinado Por:
National Institute of Environmental Health Sciences
(P01 ES06730)
and
Syngenta Crop Protection, Inc.



¡SIEMPRE LEA LA ETIQUETA ANTES DE USAR UN PESTICIDA!

LEA TODA LA ETIQUETA ANTES DE USAR EL PRODUCTO

DESTRUCTOR

Ingredientes activos

Insectimure 0.02%

Otros ingredientes 99.08%



**MATA
HORMIGAS, CUCARACHAS,
PULGAS Y ARAÑAS**

PRECAUCIONES

Precaución

Evite contacto con la piel y los ojos.

Lávese las manos con agua y jabón después de usar el producto y antes de comer, beber, o usar el baño.

Quítese la ropa contaminada y lávela antes de volver a usarla.

Primeros Auxilios

Si entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente la piel con agua y jabón por 15 minutos.

Llame a un médico o a un centro de control de envenenamientos para recibir instrucciones de tratamiento.

Cuando llame o vaya a un médico, tenga con usted la etiqueta o el envase del producto.

PELIGROSO PARA LOS SERES HUMANOS Y LAS MASCOTAS

MANTENGASE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS



**En caso de envenenamiento,
llame al centro de control de
envenenamiento al 1-800-222-1222.**

MODO DE EMPLEO

Se considera una violación a la ley federal usar este producto con otros fines que no sean los indicados en la etiqueta.

AGÍTESE BIEN ANTES DE USAR

En espacios interiores

Rocíe en lugares donde generalmente encuentra los insectos como detrás de los gabinetes, en las esquinas, y alrededor de las tuberías, las puertas, y las ventanas.

En espacios exteriores

Para hormigas, moje completamente los hormigueros y caminos. Para matar insectos en zonas donde haya malezas, rocíe bien las zonas infestadas.

ALMACENAMIENTO Y ELIMINACIÓN

Almacenamiento

Almacénelo en un lugar fresco, seco y lejos del calor o el fuego.

Eliminación

Si está vacío, no vuelva a usar el envase. Tírelo en la basura.

Si está parcialmente vacío, nunca tire el producto restante por ningún drenaje.

Llame al servicio de eliminación de basura más cercano para instrucciones sobre cómo tirar el producto.

Hecho por Yanoplagas, Inc., Sorita, NC 28123

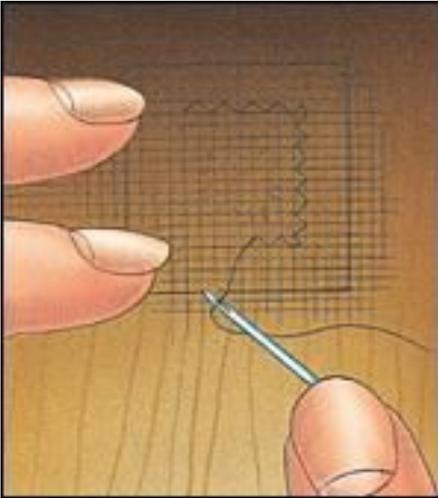
EPA Reg. No. 0000-000

REPARANDO UN MOSQUITERO

Herramientas: Aguja

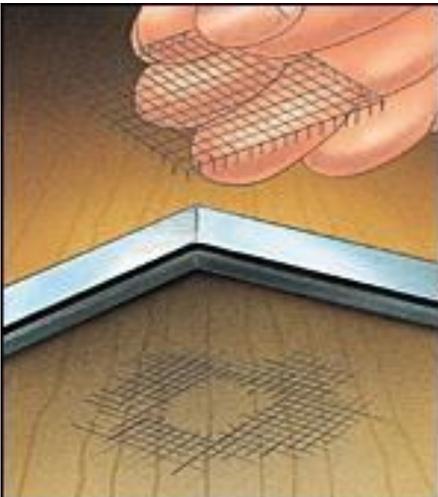
Materiales: Material para mosquiteros

1.



Repare los agujeros en los mosquiteros de plástico o fibra de vidrio cociendo encima del agujero un parche para telas de mosquiteros. Extraiga el “hilo” del material para parchar. Algunos agujeros pequeños pueden ser cerrados con pegamento impermeable. Úselo escasamente y limpie cualquier exceso antes que el pegamento se endurezca.

2.



Para los agujeros en los mosquiteros de metal, quite los hilos de los bordes del parche. Doble los alambres y métalos a través de la red metálica alrededor del agujero y donde hacia adentro las puntas. Los agujeros más pequeños a veces pueden ser arreglados rehaciendo la red con un palillo o con un sujetapapeles enderezado.

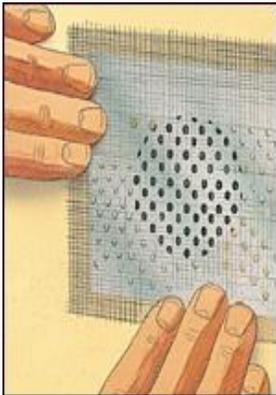
REPARANDO AGUJEROS PEQUEÑOS EN PANELES

Herramientas: Espátula para masilla

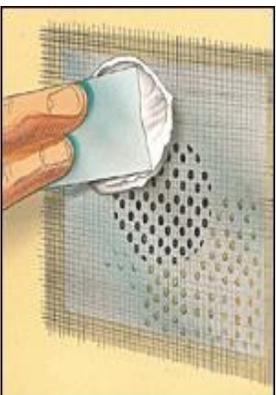
Materiales: Masilla para paneles, parche para resanar



1. Revise el área dañada. Si no hay grietas alrededor de las orillas del agujero rellene solo el agujero con masilla para resanar, déjelo secar y líjelo para que quede sin arrugas.

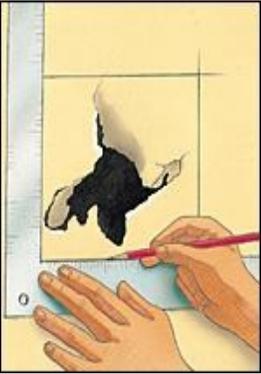


2. Si las orillas están agrietadas, cubra el agujero con un parche para reparar. El parche tiene un centro de malla de metal como refuerzo. Corte o dele forma al parche según sea necesario para cubrir el área específica.

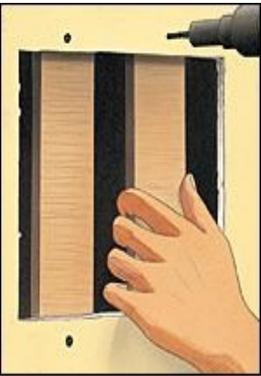


3. Cubra el parche con masilla para reparar o masilla para paneles. Deje que el área se seque. Use una esponja húmeda para alisar el área reparada; esto elimina el polvo causado por el lijado en seco. Aplique capas adicionales de masilla, y entonces alise con una espátula de hoja ancha para paneles.

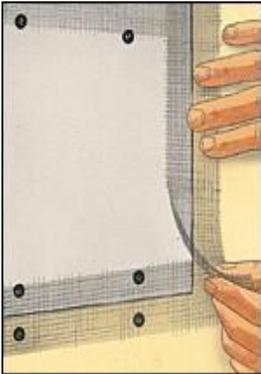
REPARANDO AGUJEROS GRANDES EN PANELES



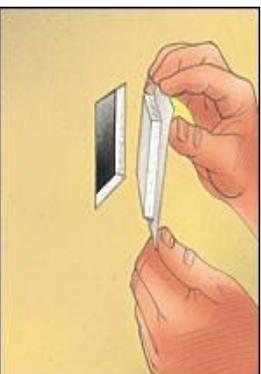
1. Trace un cuadrado alrededor del área dañada con una escuadra de metal. Use una sierra para paneles, una sierra de vaivén o un cuchillo de uso general para cortar la sección dañada



2. Para reforzar el panel por detrás, corte tiras de madera contrachapada de $\frac{3}{4}$ " o listones de entramado al largo y ancho deseados, dependiendo del tamaño del área a reparar. Instale estas tiras usando una pistola para atornillar y tornillos para paneles de $1\frac{1}{2}$ " para asegurar las tiras en su lugar.



3. Corte un cuadrado de panel al tamaño y atorníllelo a las tiras de refuerzo. Aplique cinta de fibra de vidrio para paneles a las grietas y aplique una capa delgada de masilla para paneles a las uniones. Lije el área y aplique capas adicionales de masilla según sea necesario para lograr un acabado sin arrugas.



4. En agujeros que no son más grandes de 3 " x 4 ", haga un parche que quepa en el agujero, cortando un pedazo de panel por la parte de atrás. No corte completamente a través del papel de revestimiento. Corte el papel de revestimiento de $1\frac{1}{2}$ " a 2 " más grande que el agujero y desprenda el exceso con una espátula de masilla. Inserte el parche y termine con masilla.

LA FAMILIA SANA: PROMOTORA PROGRAM

ALTERNATIVAS A LOS PESTICIDAS

Sin pesticidas o baja concentración de pesticidas	
Trampas para hormigas	Estas trampas tienen niveles de pesticidas muy bajos y no causan daño a personas. Estas se colocan en lugares donde pasan las hormigas. Usualmente las hormigas siempre van por la misma ruta así que será fácil identificar los lugares. Mantenga fuera del alcance de los niños.
Trampas de ratones pegajosas o cerradas	Identifique los rastros de los roedores y coloque una trampa. Estos lugares comúnmente son cerca o dentro de la cocina o basura. Cuando el roedor pase por ahí se pegará o atorará en la trampa.
Cinta adhesiva para moscas	Coloque en lugares donde vea que hay más moscas o mosquitos. Puede colocarlos en el techo cerca del foco, en la ventana, o en algún otro lugar fuera del alcance de los niños.
Ácido bórico	El ácido bórico es tóxico en grandes cantidades. Se recomienda su precaución al utilizarlo especialmente si tiene niños. Se puede mezclar media taza de ácido bórico con un cuarto de taza de maseca. Haga bolitas y ponga en lugares estratégicos fuera del alcance de los niños. Tarda entre 8 a 10 días para hacer efecto. La otra manera de utilizarlo es poner el ácido bórico por las orillas de los mostradores de la cocina y el piso, lugares donde las cucarachas frecuentan pero fuera del alcance de los niños. Siempre lávese las manos después de su uso.
Trampas para cucarachas	Coloquen estas trampas en lugares estratégicos donde los niños no las encuentren. Se pueden colocar atrás de la estufa o refrigerado, atrás de los muebles, o donde los niños no tengan acceso.

Herramientas	
Mallas contra mosquitos	Esta tela de alambre se utiliza para reparar el mosquitero de su puerta o sus ventanas. De esa manera evitarán que entren los insectos a su casa.
Yeso	Este se utiliza para sellar o reparar orificios pequeños en la casa donde pueden entrar las plagas. Ya sea en la pared o piso. Vea las instrucciones en reparando agujeros pequeños en paneles
Empaques	Este se pone a las orillas de los marcos de las puertas y de las ventanas para evitar que se cuele el frío o el calor pero también para evitar que los insectos y roedores entren a la casa. Es importante limpiar el área de aplicación para que pueda pegar.
Espátula	Esta es una herramienta que se utiliza para trabajar el yeso.
Espuma sellante	Esta espuma se usa para tapar goteras o agujeros alrededor de las tuberías que puedan estar abajo de los fregaderos, lavabos, o cualquier otra parte de la casa. Se aplica la espuma suficiente y se deja secar toma una textura endurecida. Siempre es recomendable seguir las instrucciones del producto ya que pueden variar.

Nota: Estas herramientas no son caras y se pueden encontrar en cualquier ferretería o supermercado.

Lección 5

El Embarazo y el Cuidado que se Debe Tener con los Pesticidas

- *¿Está Usted Embarazada o Piensa Tener un Bebé?*
- *¿Por Qué Son Más Vulnerables Los Niños y Fetos a Los Pesticidas Que Los Adultos?*
- *Lo Que Bien Empieza...Bien Acaba*

¿Está Usted Embarazada o Piensa Tener un Bebé?



¡ Los pesticidas pueden hacerle daño a usted y su bebé cuando está embarazada! Esto es lo que usted puede hacer para protegerse:

Evite pesticidas en su casa.



Si usted es una trabajadora del campo, cámbiese de ropa y báñese inmediatamente después del trabajo.



No entre a los campos o files donde se han aplicado pesticidas.



Lave la ropa que se usa para el trabajo del campo separada de la otra ropa de la familia.



Si usted maneja pesticidas o ropa, botas u otros materiales que han estado en contacto con pesticidas, lávese las manos.

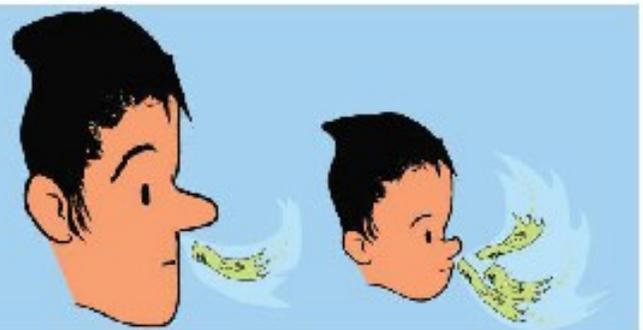


¿Por Qué Son Más Vulnerables Los Niños y Fetos a Los Pesticidas Que Los Adultos?



Una cantidad pequeña de pesticidas en un adulto sería una cantidad más grande en un niño porque el cuerpo de un niño es más pequeño.

Los niños respiran más rápido.
Ellos puedan ingerir más pesticidas.



Los órganos de los niños están desarrollándose rápidamente, y los pesticidas les pueden hacer daño.

Los niños respiran más cerca del piso donde muchos residuos de pesticidas se acumulan.



Los niños juegan en el piso, donde los residuos de pesticidas se acumulan.
Ellos se ponen sus manos y sus juguetes en sus bocas.

Lección 6

¡Hablar Sobre el Cambio!

- *Hablemos de cambio: Cómo Convencer a Otros Que Tengan Cuidado Con Los Pesticidas*
- *Protéjase de los Pesticidas*
- Video: *El Terror Invisible*
- Video: *Cómo Controlar Plagas*

HABLEMOS DE CAMBIO:

Cómo convencer a otros para que tengan cuidado con los pesticidas



1. Apréndase bien el tema sobre el cual va a hablar.
 - Apréndase la manera cómo los pesticidas pueden hacerle daño a los niños
 - Apréndase las diferentes formas en que los pesticidas pueden entrar a su casa
 - Apréndase cómo puede eliminar los pesticidas que hay en su casa
2. Use el material escrito para que le sirvan de apoyo.
3. Apréndase lo que quiere que ellos hagan -- busque algo específico que desee que ellos hagan diferente.
4. Hable en forma positiva -- díglele las cosas que ellos deberían hacer, en lugar de lo que ellos no pueden hacer.
5. Práctica lo que quiere decir con un amigo.
6. Si necesitas ayuda con el inglés, busque ayuda.
7. Busca a alguien que la ayude.

Para Mayor Información Llame A:

WAKE FOREST
HEALTH SCIENCES

(336) 716-4982

Thomas A. Arcury, Ph.D.

Sara A. Quandt, Ph.D.

Drawings by: C.M. Lane, Jr., M.A.

Traducido Por: Antonio Marín, M.A.

Copyright 2003

Wake Forest

School of Medicine