

CÓMO SOBRELLEVAR EL COVID-19



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

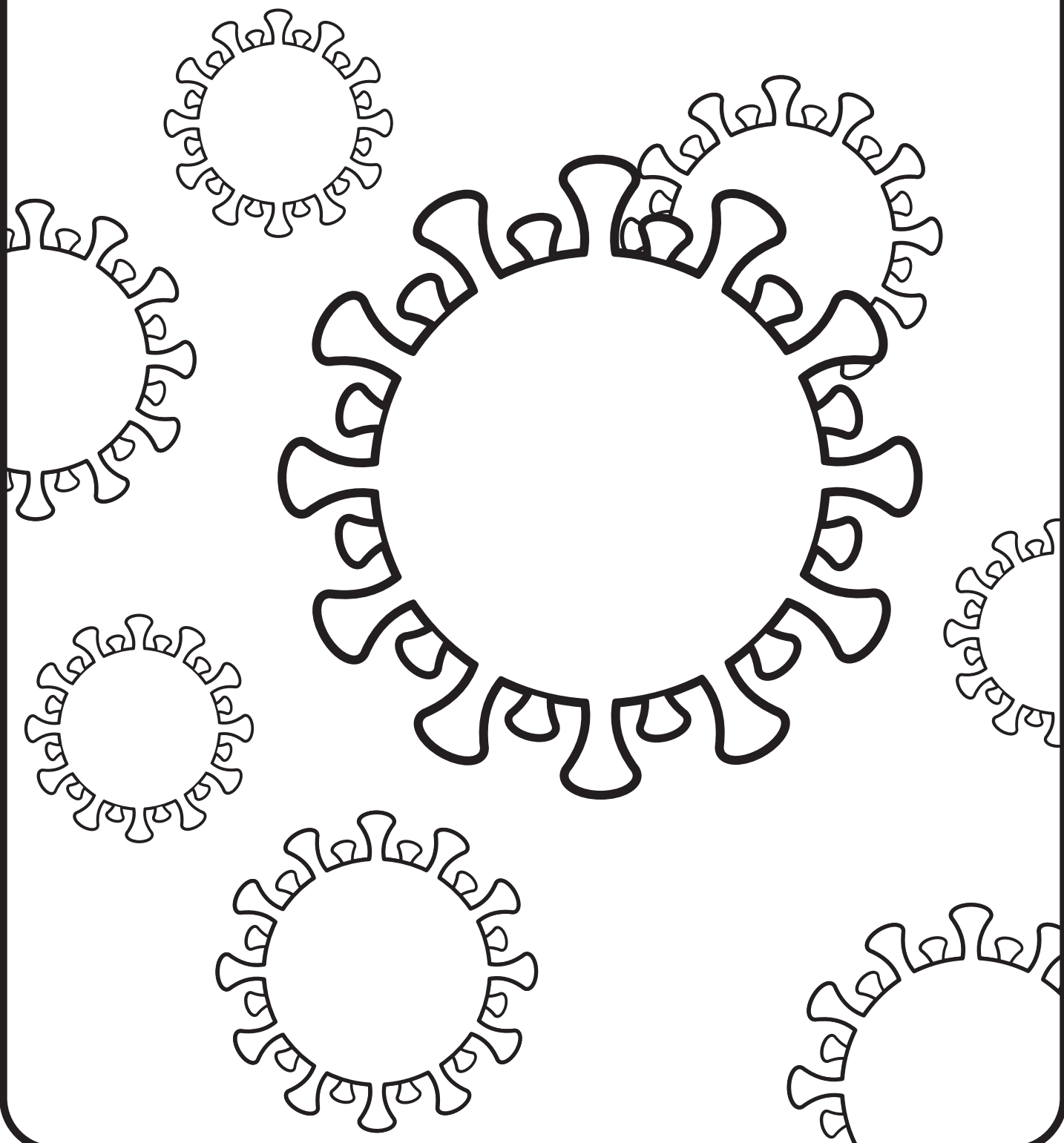


NOMBRE: _____

Nota para padres, tutores legales y maestros

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han creado *Cómo sobrellevar el COVID-19* con el fin de proveerles a los padres, tutores legales, maestros y niños pequeños consejos y actividades para ayudar a toda la familia a sobrellevar esta emergencia de salud pública. El libro de actividades está diseñado para que sirva de herramienta interactiva con el fin de ayudar a los niños a sobrellevar el COVID-19 y sus efectos relacionados, mientras que profundiza lo que ellos entienden sobre esta enfermedad y su propagación.

El término COVID-19 significa "enfermedad del coronavirus 2019". Es una enfermedad causada por un nuevo virus. Este virus se ve redondo con pequeñas puntas alrededor, como una corona. Es por eso que se lo llama "coronavirus", de la palabra latina que significa corona.



Los virus que causan el COVID-19 se propagan de persona a persona cuando alguien que está enfermo estornuda, escupe o tose. Si tú respiras aire con estos virus, ellos te pueden enfermar. Si tocas algo que tenga el virus del COVID-19 y luego te tocas los ojos, la boca o la nariz, te podrías enfermar.



UNE LAS PALABRAS CON SU DIBUJO

Todos pueden tomar medidas simples de todos los días para ayudar a reducir y prevenir el #COVID19.

Une las palabras con sus dibujos.

No te toques los ojos, la nariz ni la boca.



Mantén tu distancia (6 pies o 2 metros) cuando estés cerca de personas que no vivan contigo.



Lávate las manos con frecuencia.



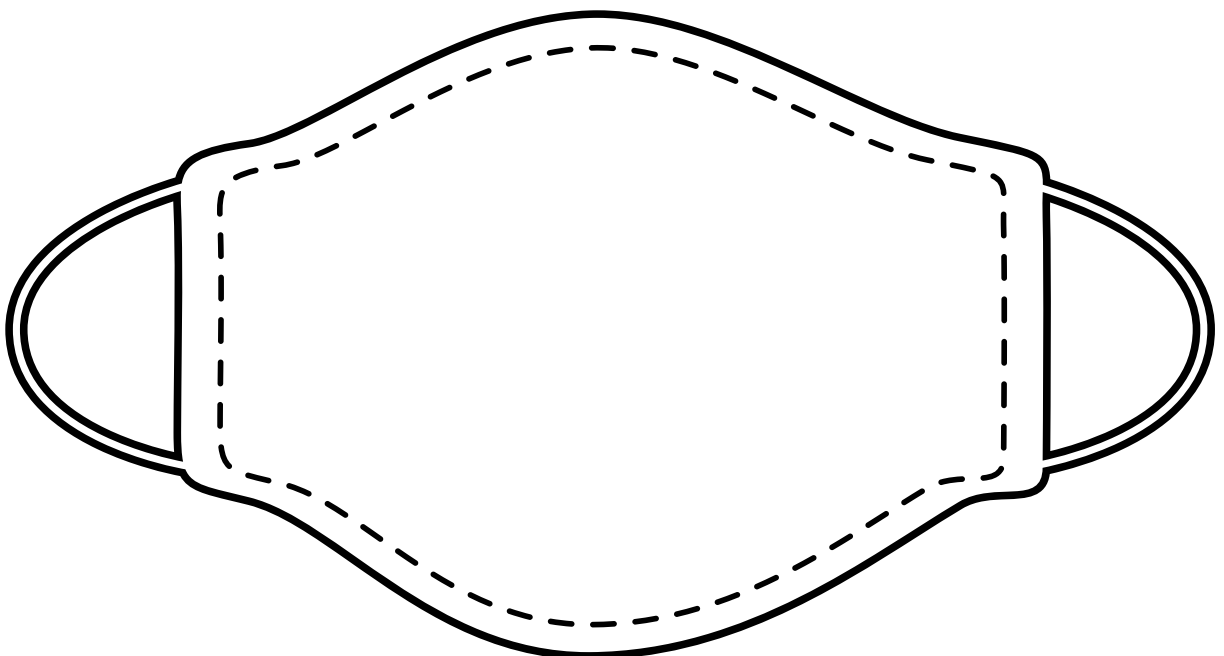
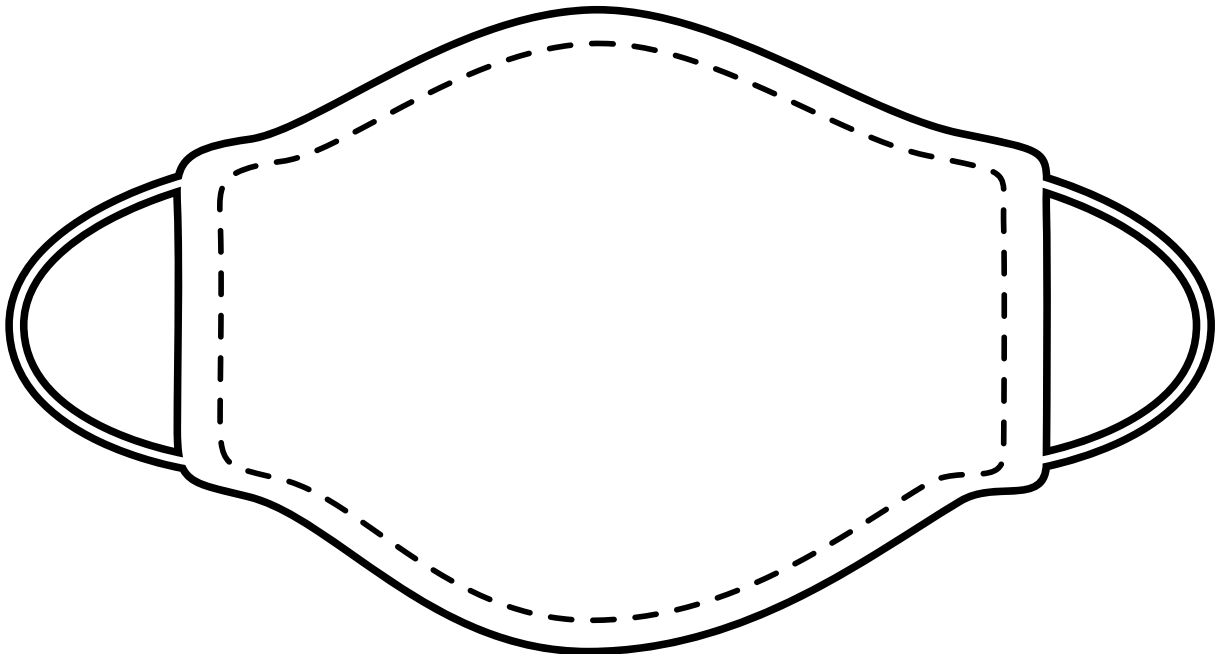
Dile a tus padres si te sientes mal.



DISEÑA TU MASCARILLA

Algunas personas que contraen el COVID-19 podrían no sentirse enfermas. Y pueden enfermar a las personas a su alrededor sin saberlo. ¡Ponerse una mascarilla es una forma en que podemos ayudar a proteger a los demás!

¡Sé creativo! Colorea tu propia mascarilla... ¡o un par de ellas!



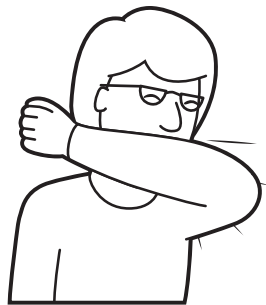
Todos pueden enfermarse con el COVID-19, especialmente las personas mayores. Por eso los niños están saludando a su abuela a través de la ventana, en lugar de darle un abrazo. Podemos ayudar a proteger a las personas que queremos al mantenernos a una cierta distancia.



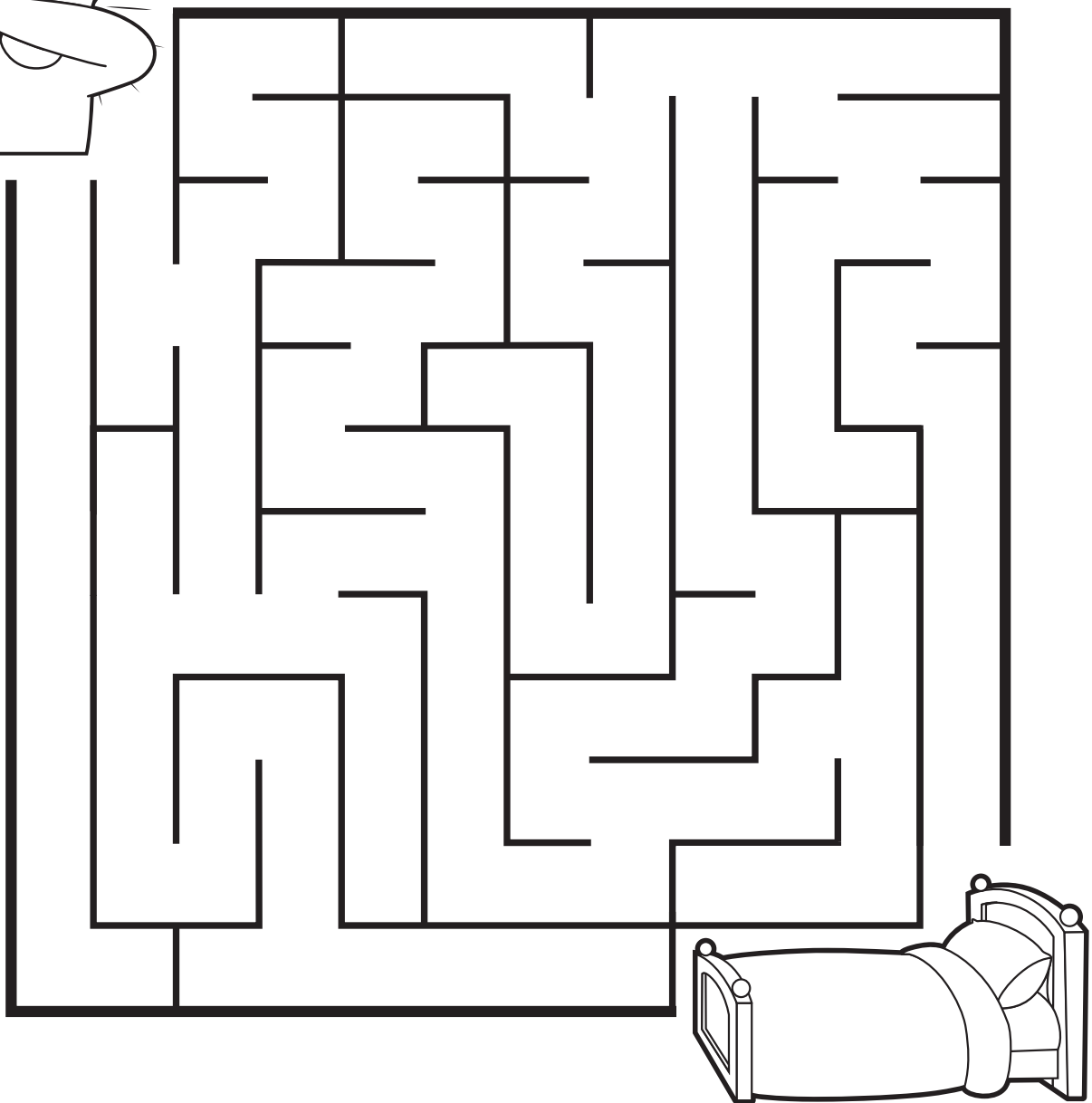
LABERINTO

Papá no se siente bien. Podría estar enfermo con el COVID-19 u otra cosa y no quiere que otras personas o animales se enfermen.

¡Papá necesita descansar! Marca el recorrido que tiene que hacer papá para llegar a su habitación.



COMIENZO

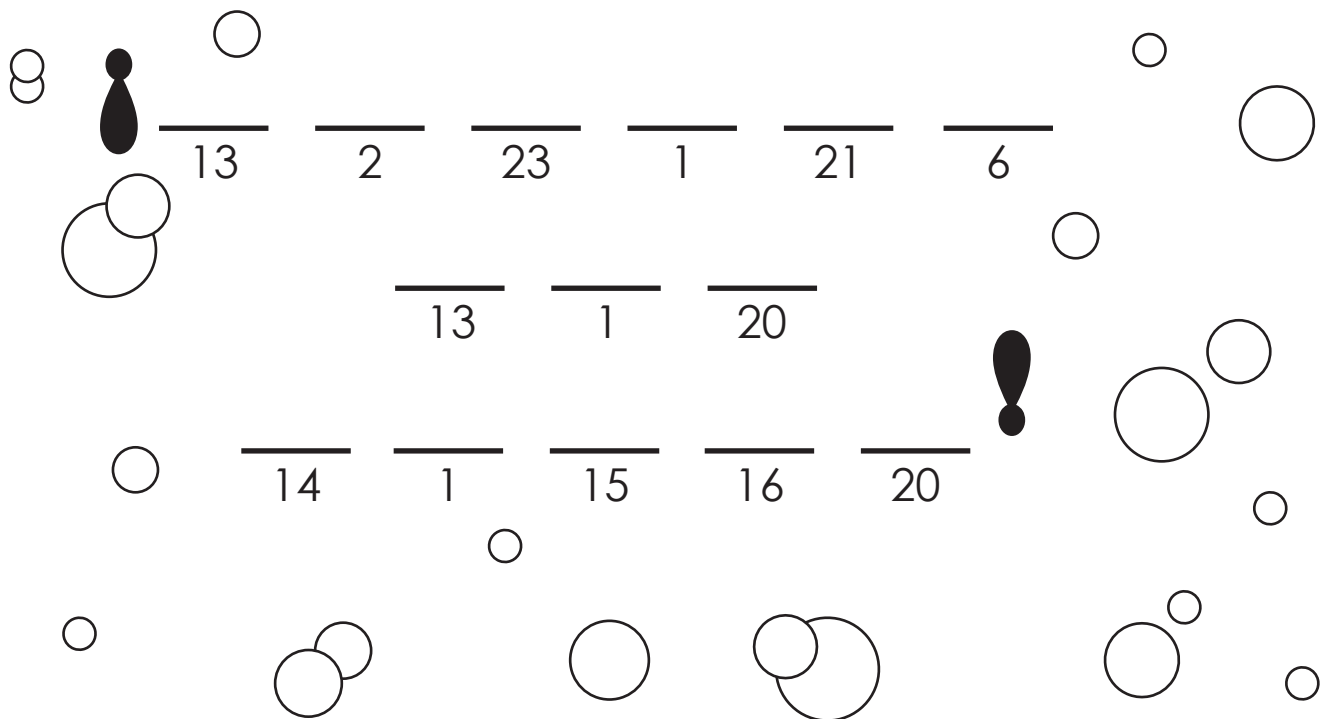


MENSAJE SECRETO

Mamá está cuidando a papá. Ella le trae sopa para que se sienta mejor. Tanto mamá como papá tienen puesta una mascarilla. Cuando mamá se va de la habitación, ¡ella se lava las manos enseguida!

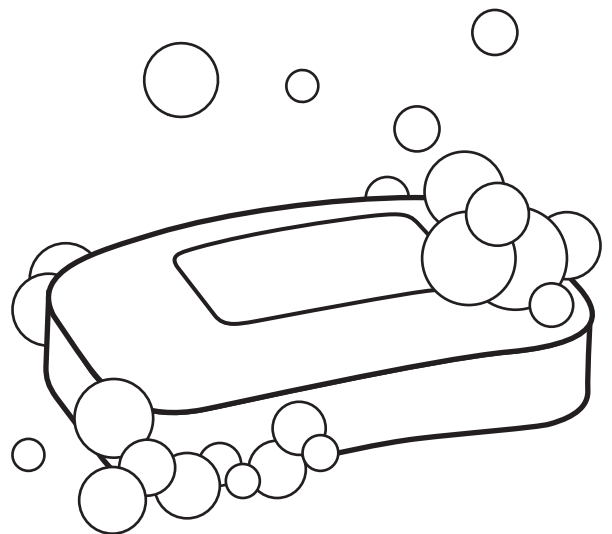
Usa la clave para descubrir el mensaje secreto.

Pista: Esto ayuda a prevenir la propagación del COVID-19.



CLAVE

1-A	8-G	15-N	22-U
2-Á	9-H	16-O	23-V
3-B	10-I	17-P	24-W
4-C	11-J	18-Q	25-X
5-D	12-K	19-R	26-Y
6-E	13-L	20-S	27-Z
7-F	14-M	21-T	

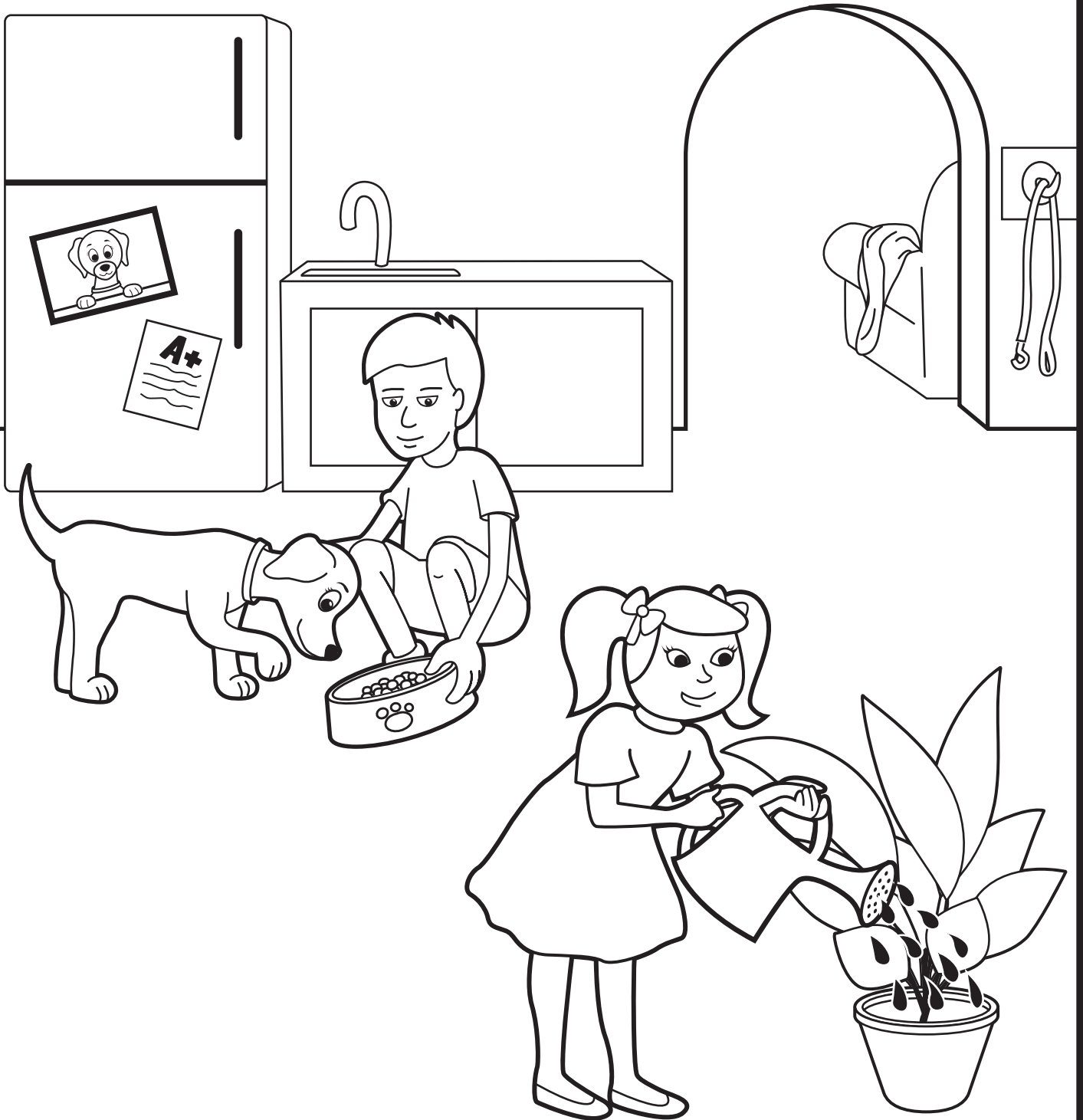


Para protegerte a ti mismo y a los demás, lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Canta la canción de "Cumpleaños feliz" dos veces mientras te las lavas.

Sigue estos cinco pasos: mójate las manos, forma burbujas, frótate las manos, enjuágalas y sécalas.

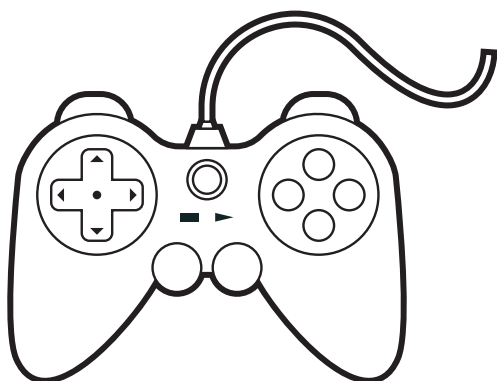


¡Tú también puedes ayudar! Puedes ayudar a tu familia cuidando a tu perro, guardando tus juguetes o siendo muy amable con las personas de tu casa. Si tu hermano o hermana están tristes o afligidos, avísale a un adulto.

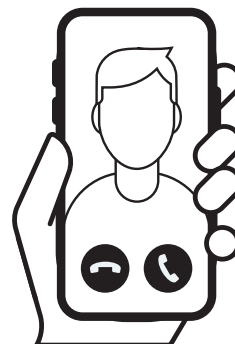


Para detener la propagación del COVID-19, debemos pasar poco tiempo con otras personas que no vivan con nosotros. Aun si no puedes jugar en persona con tus amigos, tus padres pueden ayudarte a conectarte con ellos de muchas maneras.

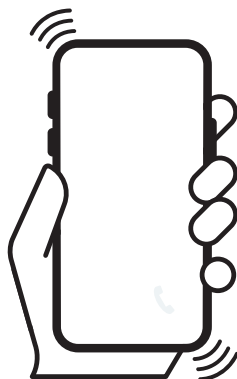
Colorea las maneras en que te conectas con tus amigos.



VIDEOJUEGOS



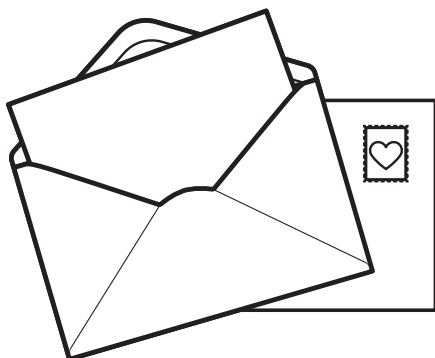
VIDEOCHATS



**LLAMADAS
TELEFÓNICAS**



**CORREO
ELECTRÓNICO**

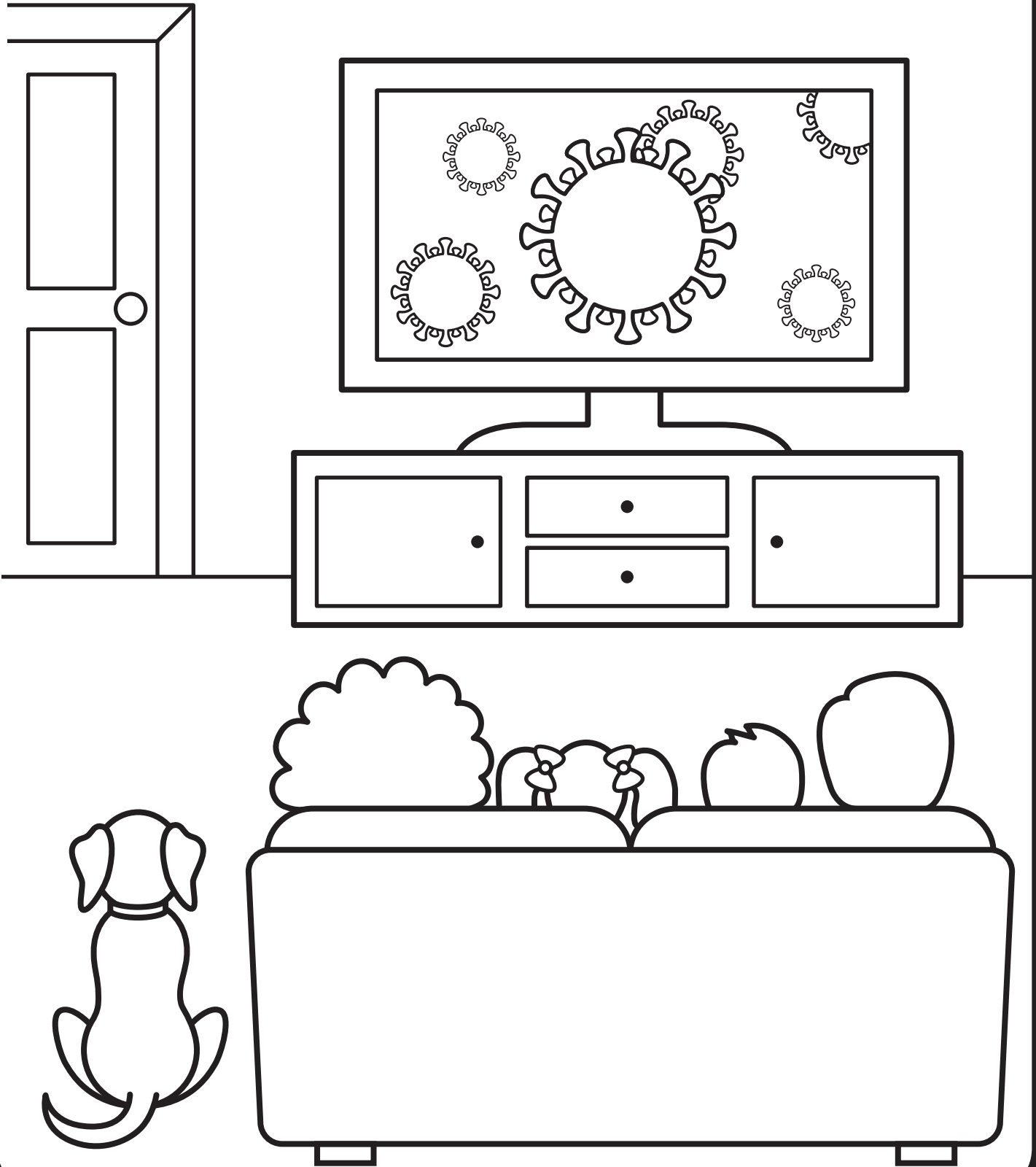


ESCRIBIR CARTAS

Cuando en un vecindario o en una ciudad hay mucha gente enferma, los funcionarios pueden pedirles a las personas que se queden en su casa. Esto puede parecer divertido al principio, pero luego dar miedo y ser confuso. Tienes que saber que tú no tienes la culpa de esto.



Escuchar mucho sobre el COVID-19 puede afectarnos. Recuerda hacer pausas para dejar de ver, leer o escuchar las noticias sobre el COVID-19.

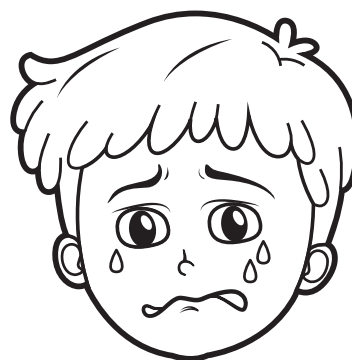


Las enfermedades como el COVID-19 pueden darle miedo a los niños y a los adultos. Está bien sentirse molesto y hacer preguntas.

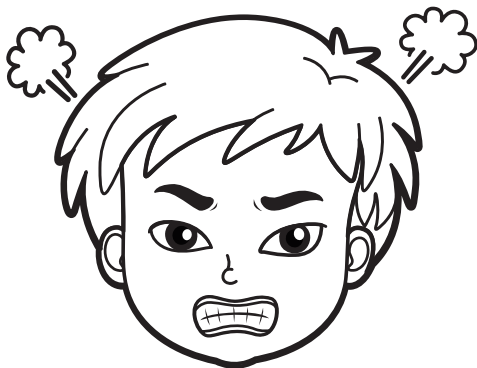
¿Cómo te sientes hoy? Haz un círculo alrededor de uno de estos sentimientos o dibuja tu propio sentimiento abajo.



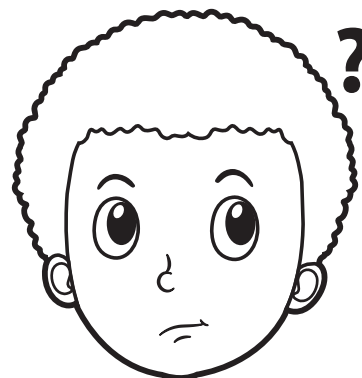
FELIZ



TRISTE



ENOJADO



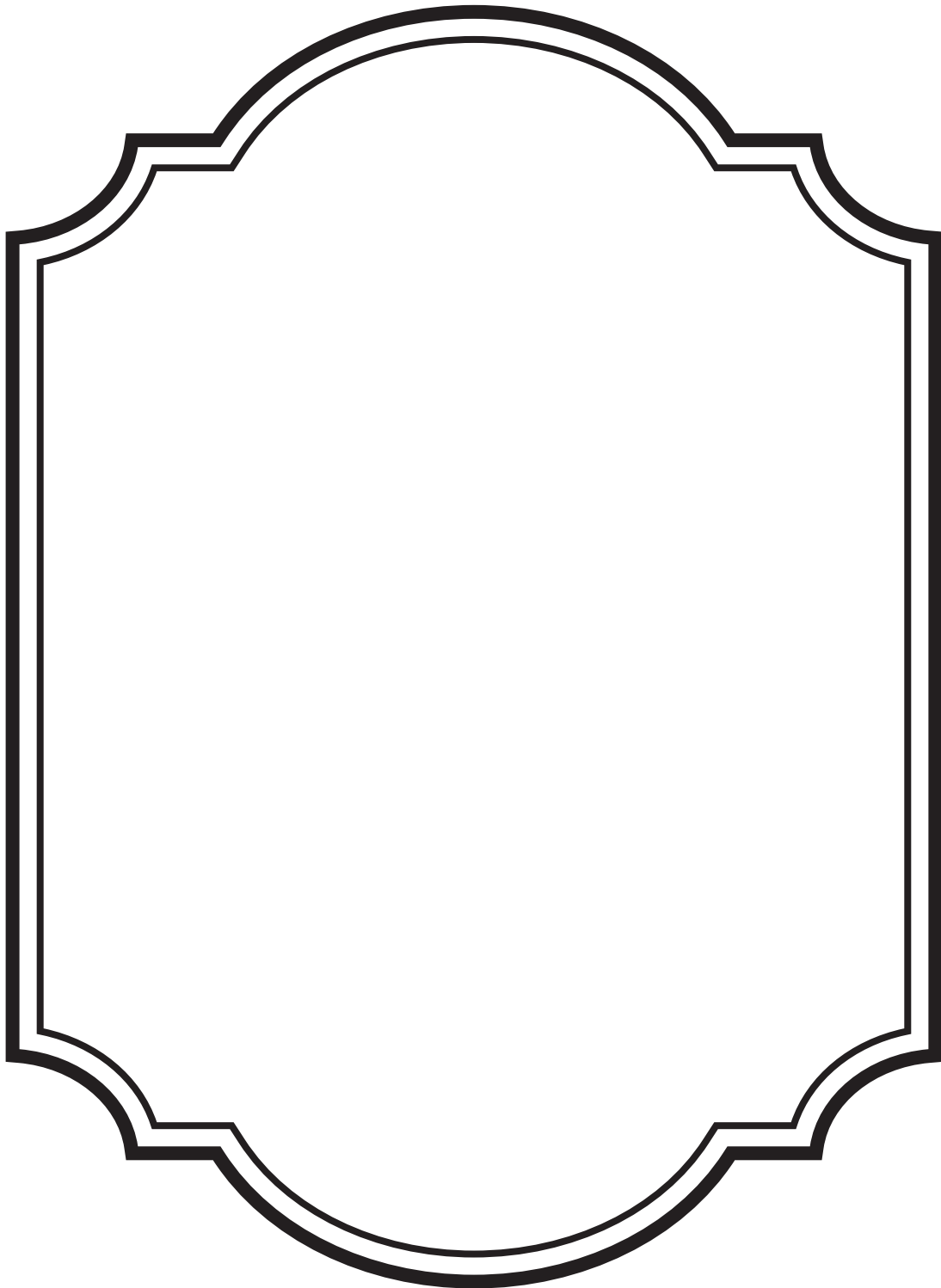
CONFUNDIDO



ASUSTADA

¡Por todas partes hay personas que te pueden ayudar! No estarás solo.

Haz un dibujo de alguien con quien puedes hablar cuando necesitas ayuda.



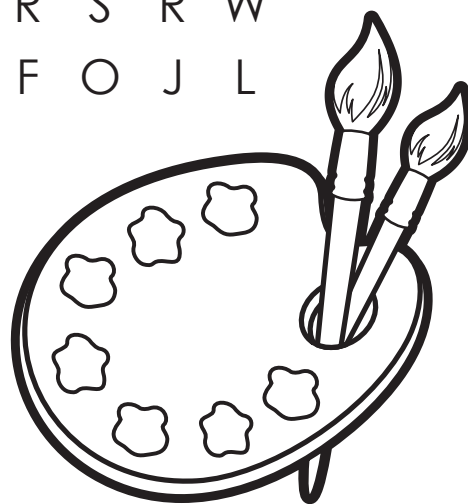
SOPA DE LETRAS

Es bueno hacer algo que te guste hacer. A algunos niños les gusta leer, dibujar, bailar, o colorear. ¿Qué es lo que te gusta hacer?

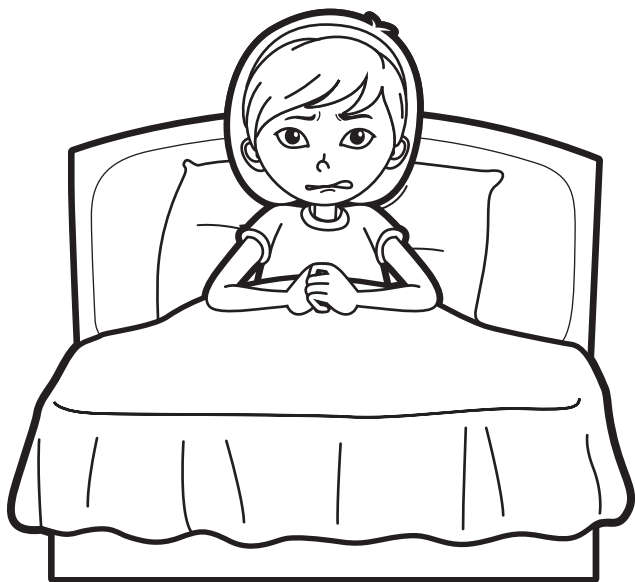
Ayuda a encontrar abajo todas las palabras relacionadas con actividades divertidas. Las palabras pueden encontrarse de manera horizontal, vertical o incluso diagonal.

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

BAILAR	DEPORTES	JUGUETES
CANTAR	IMAGINAR	LEER
COLOREAR	JUEGOS	PINTAR
CORRER	JUGAR	SALTAR



Es posible que te sientas diferente desde que comenzó el COVID-19, en comparación a cómo te sentías antes. Cuéntale a un adulto si te pasa esto:



Tienes pesadillas o sientes miedo.



Estás triste o enojado.



No tienes ganas de jugar con tus amigos.

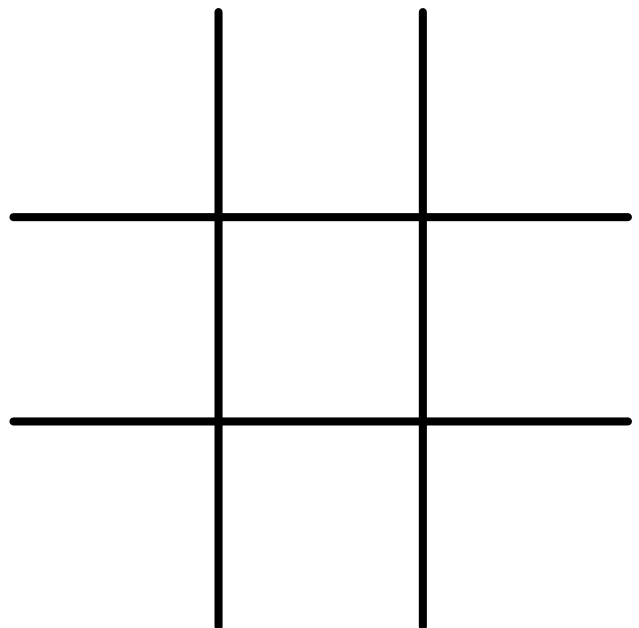
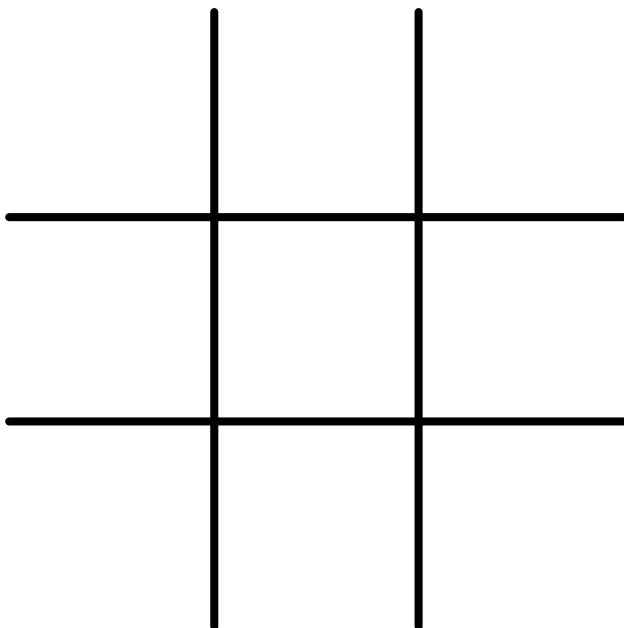
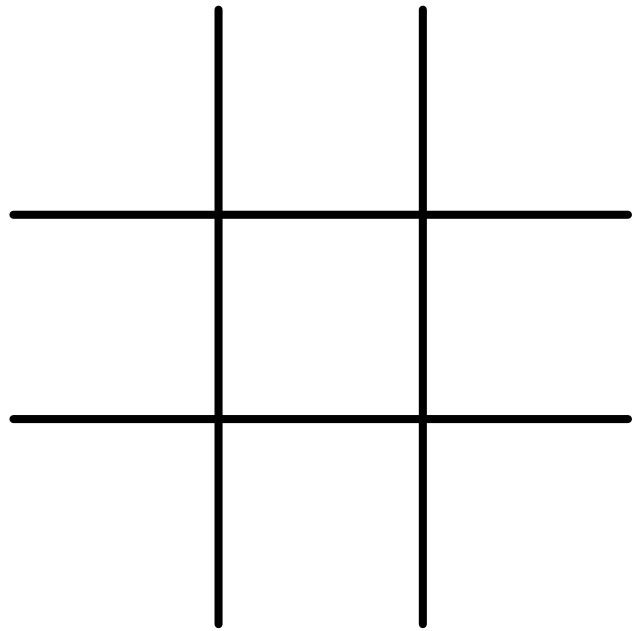
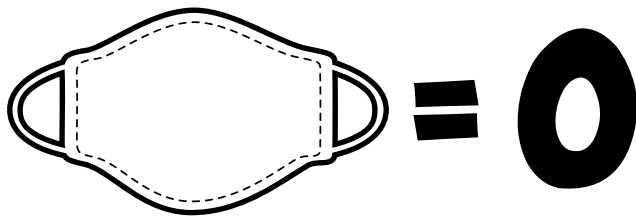
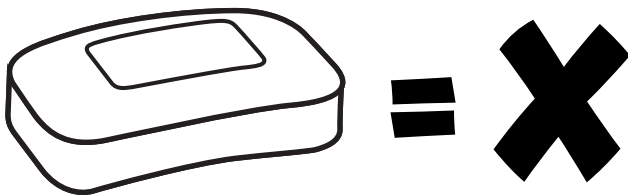


Tienes dolores que generalmente no sientes.

TRES EN LÍNEA

Hay varias formas de prevenir el COVID-19. Podemos lavarnos las manos, usar mascarillas y mantenernos a por lo menos 6 pies o 2 metros de distancia de los demás. ¡Recuerda hacer las tres cosas!

¡Juega a tres en línea con un toque novedoso! Las X son jabón y los O son mascarillas.



¡SÉ UN HÉROE DEL LAVADO DE MANOS!

Ayuda a tus amigos y familiares a aprender sobre cómo pueden prevenir el COVID-19.

Colorea el dibujo y conviértete en el héroe del lavado de manos de tu familia.



Corta aquí

¡BUEN TRABAJO!

¡(Tu nombre)

aprendió muchísimo sobre el COVID-19!

Recuerda:

- ¡Lávate las manos con agua y jabón!
- Ponte tu mascarilla cuando salgas.
- Mantén 6 pies o 2 metros de distancia de las personas que no vivan contigo.

Cosas que aprendí sobre el COVID-19:

1 _____

2 _____

3 _____





Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Para encontrar más actividades divertidas, visita:
<https://www.cdc.gov/cpr/readywrigley/books.htm>
www.cdc.gov/coronavirus-es