

Libro de Actividades



¡Achú!

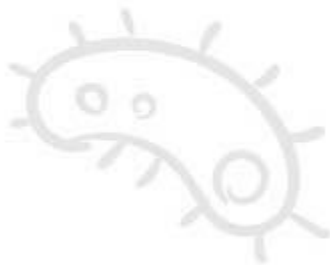




Este libro fue creado por:
Gabriela Algarín Zayas, MPH
Hector R. Torres Zayas, MPHE
Lyanne Meléndez García, MPHE
Amailie Santos Rivera, MPHE

Diseñado por:
Amailie Santos Rivera, MPHE

2020





¿Sabías qué?

Virus: Agente de tamaño muy pequeño que suele multiplicarse y enfermarte.

Influenza: Puede causar fiebre, escalofrío, tos, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza. Para evitar enfermarte es importante vacunarse.

Coronavirus: son una familia de virus que pueden causar enfermedades respiratorias. Se llama así porque el virus parece una corona. Covid-19 es la enfermedad causada por el Coronavirus. Es un Coronavirus nuevo y por eso todavía no existe vacuna para prevenirlo.

¿Cuáles son los síntomas?

Coronavirus:

Fiebre

Dificultad para respirar

Tos



Influenza:

Fiebre

Tos

Dolor de garganta

Dolor de cabeza

Dolor en el cuerpo

Congestión

Fatiga



¿Cómo se transmite el Coronavirus y la Influenza?

Los gérmenes se transmiten si alguien que está enfermo tose o estornuda cerca de tí.

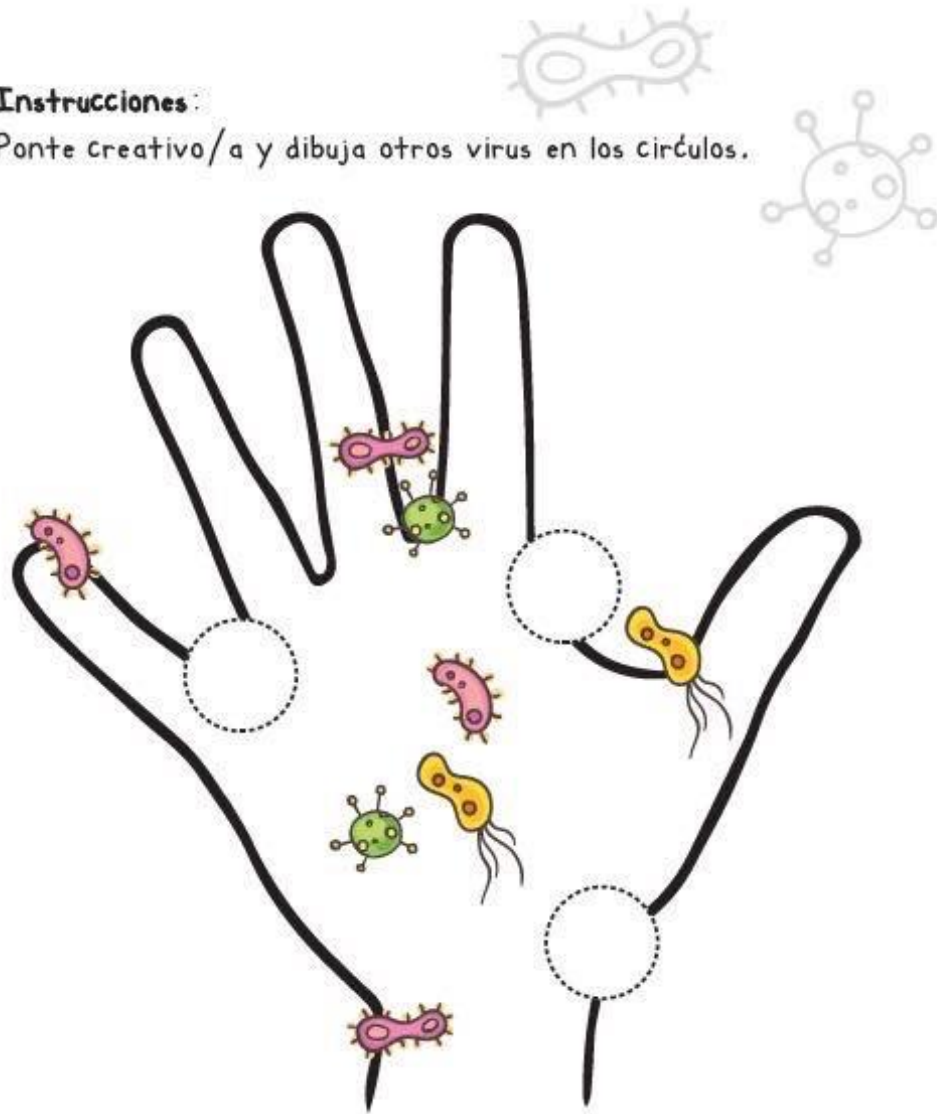


Los gérmenes pueden estar sobre los objetos. Si tocas algo que tiene gérmenes y luego te tocas, los ojos, la boca o la nariz también te puedes enfermar.

Así podría estar tu mano luego de tocar objetos, estornudar, toser, soplar la nariz, estar con muchas personas y después de usar el inodoro.

Instrucciones:

Ponte creativo/a y dibuja otros virus en los círculos.



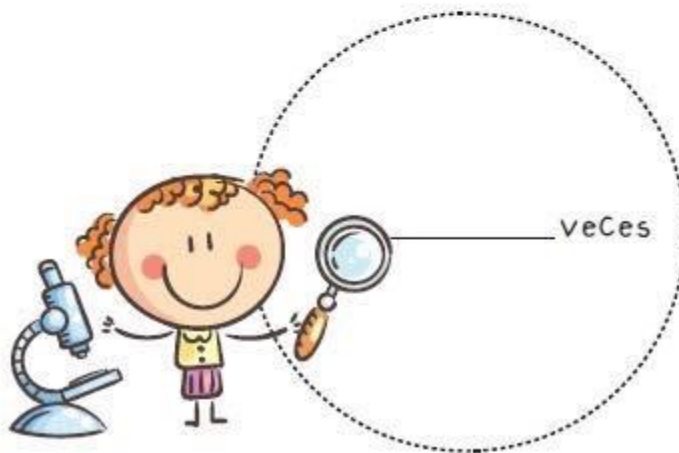
Instrucciones: A. Escribe las actividades que realizaste.
B. Escribe el número de veces que te lavaste las manos.

A. ¿Qué actividades has hecho hoy?

-
-
-
-
-



B. ¿Cuántas veces te has lavado las manos con agua y jabón hoy?



Sopa de letras

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



Virus

Fiebre

Coronavirus

Tos

Influenza

Jabón

Agua

Lavado de manos

Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos.
Para contar el tiempo, puedes cantar la canción de "Cumpleaños feliz" mientras te lavas las manos.



1.

Échate jabón líquido y agua en tus manos.



2.

Frota el jabón en tus manos y entre tus dedos.



3.

Lava todas las partes de tus manos por 20 segundos.



4.

Enjuaga tus manos completamente.



5.

Seca tus manos con alguna toalla o papel toalla.

Instrucciones:

Recorta y pega en orden en la hoja de al lado,
los pasos de cómo lavarte las manos de forma correcta.

1



2



3



4



5



Mensaje secreto

Instrucciones: Utiliza la clave en la parte de abajo para descubrir el mensaje secreto y conocerás una medida para ayudar a prevenir enfermarte.

12 1 23 1 21 5

12 1 20

13 1 14 16 20

Clave:

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



Instrucciones: Colorea las imágenes.

Cuando tengas deseos de estornudar o toser debes tapar tu boca con papel toalla y botarlo inmediatamente en el zafacón.



Si no tienes papel toalla, utiliza tu codo y brazo para tapar la boca.



Esto evitará llevar los gérmenes a otras superficies.



Hola, mi nombre es:

¡Eres todo un experto!

¡Estás evitando enfermarte y enfermar a otros!

Ahora necesitamos tu ayuda
llevando esta información
a tu familia y amistades.



¡Recuerda!

- Lavarte las manos con agua y jabón por 20 segundos.
- Taparte la boca con una toalla o papel toalla cuando estornudas o toses.
- Mantenerte alejado de personas enfermas.
- Si te sientes mal, dícelo a mamá, papá o encargado/a. Ellos sabrán si deben llamar al pediatra.



