

¿POR QUÉ NO
PUEDO?

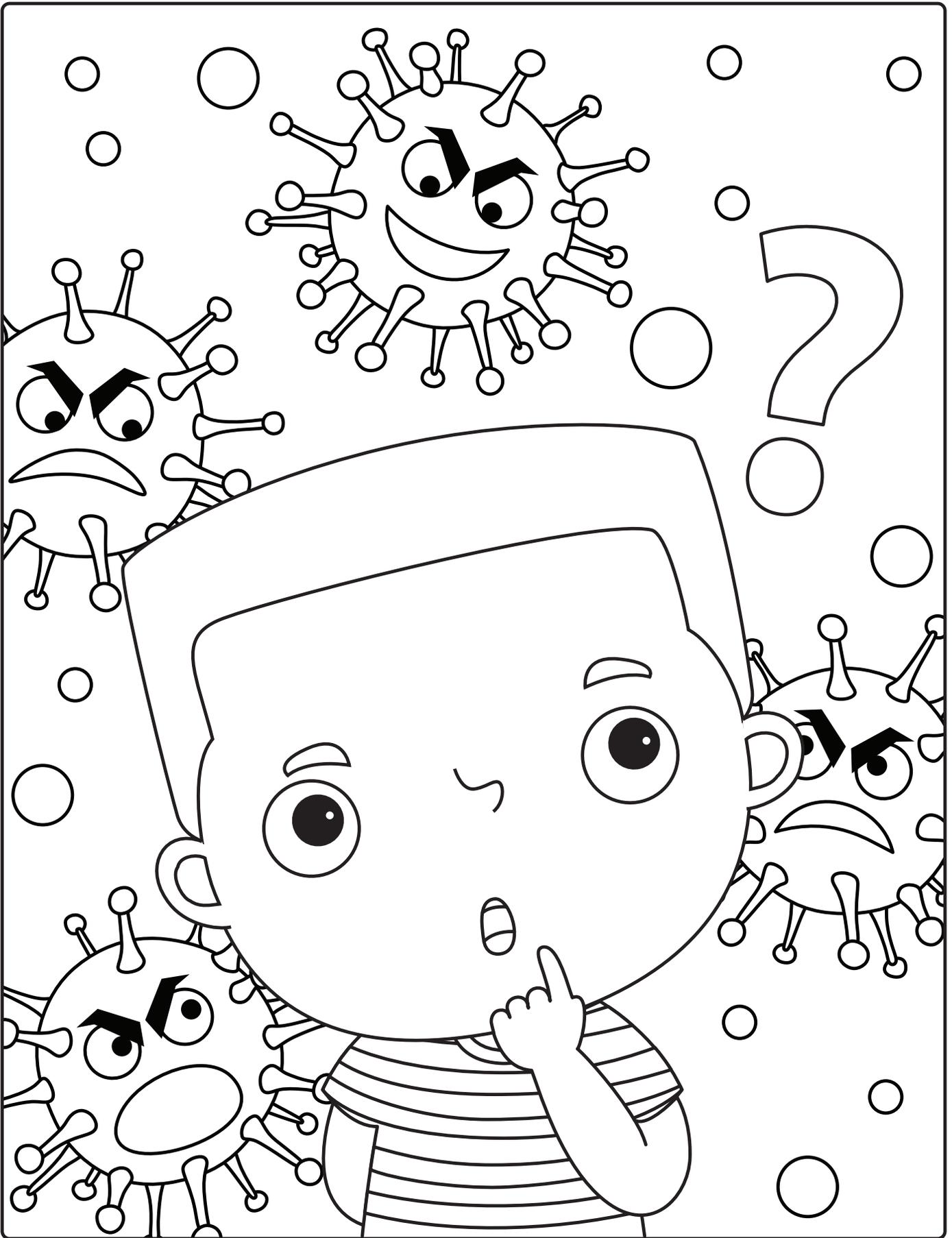


¿QUÉ ES COVID-19?

COVID-19 es un nuevo germen que puede hacer que las personas se enfermen mucho. Pero, hay cosas que podemos hacer para no enfermarnos.

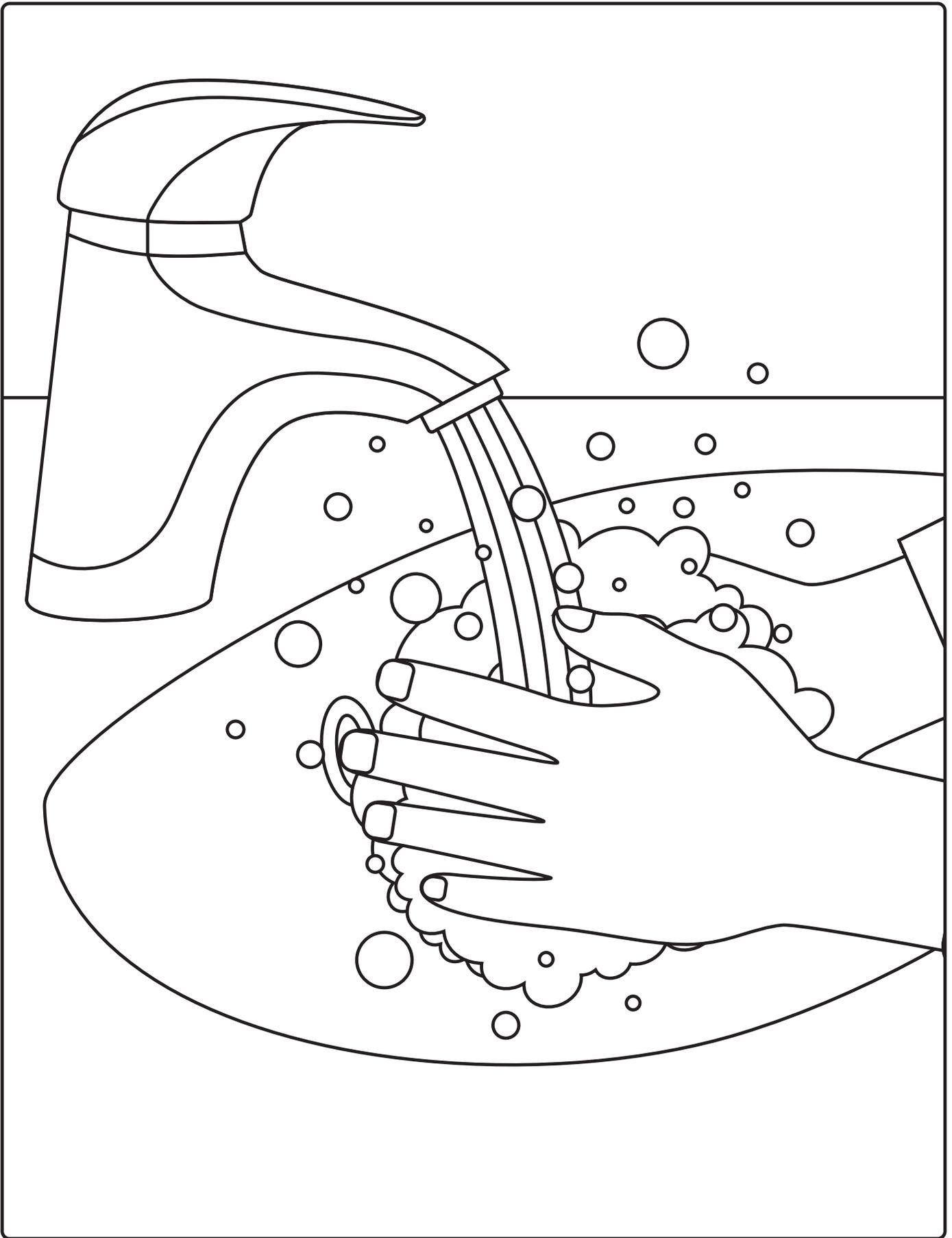
Entre ellas:

- ✓ Lavarnos las manos
- ✓ No tocarnos la cara
- ✓ Cubrirnos la boca cuando tosemos o estornudamos
- ✓ Quedarnos en casa cuando nos enfermamos



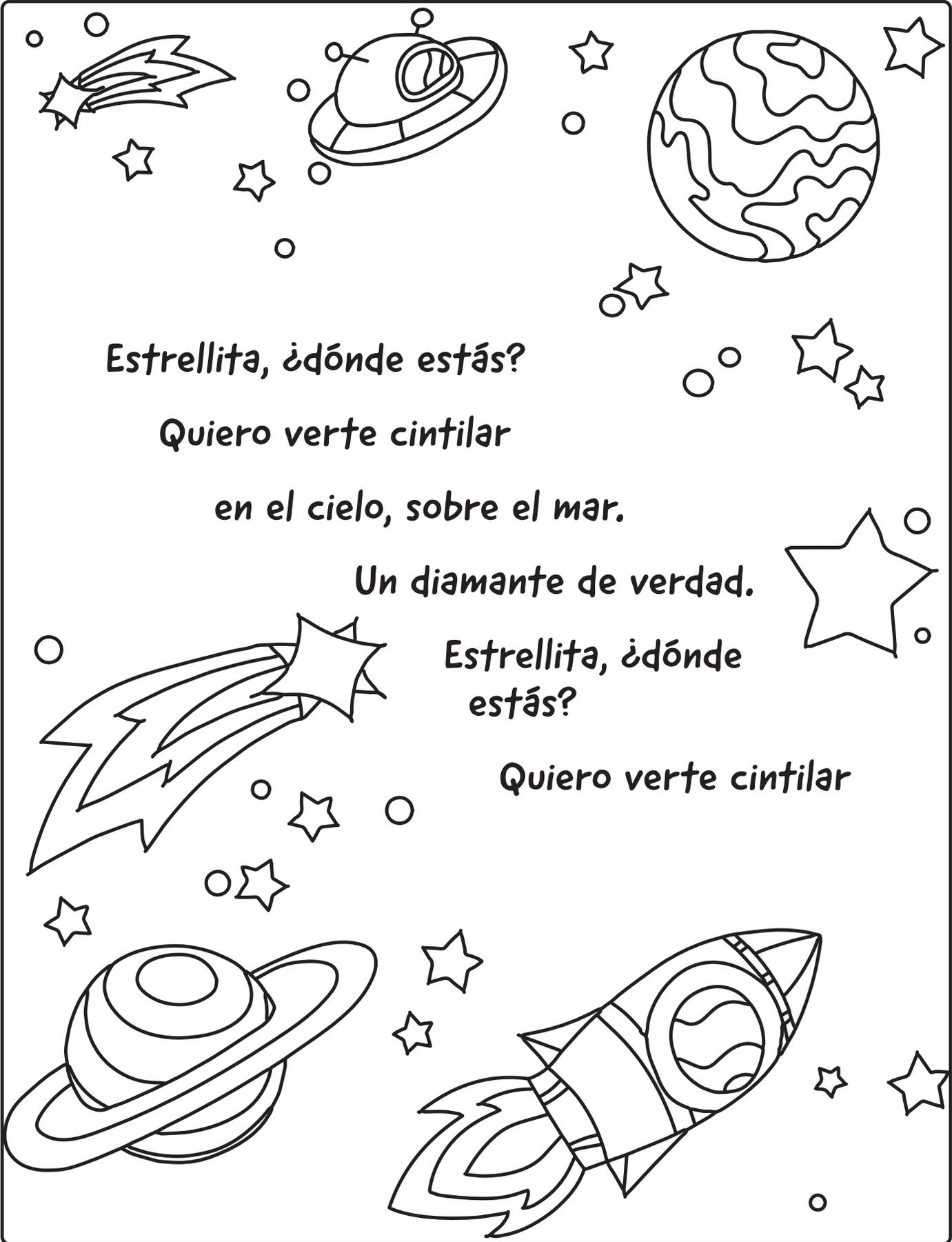
¿POR QUÉ TENGO QUE LAVARME LAS MANOS?

Cuando tocamos cosas como las manijas de las puertas, mesas o juguetes, los gérmenes pueden quedarse en nuestras manos. En este momento, hay un germen llamado COVID-19 que está enfermando a las personas. Lavarnos las manos nos ayuda a eliminar los gérmenes y mantenernos sanos.



¿POR QUÉ TENGO QUE CANTAR MIENTRAS ME LAVO LAS MANOS?

Cuando nos lavamos las manos, tenemos que usar agua y jabón, y frotarnos las manos debajo del agua y cantar *Estrellita, ¿dónde estás?* dos veces completas antes de terminar. Así estaremos seguros de que todos los gérmenes se irán de nuestras manos.



Estrellita, ¿dónde estás?

Quiero verte cintilar

en el cielo, sobre el mar.

Un diamante de verdad.

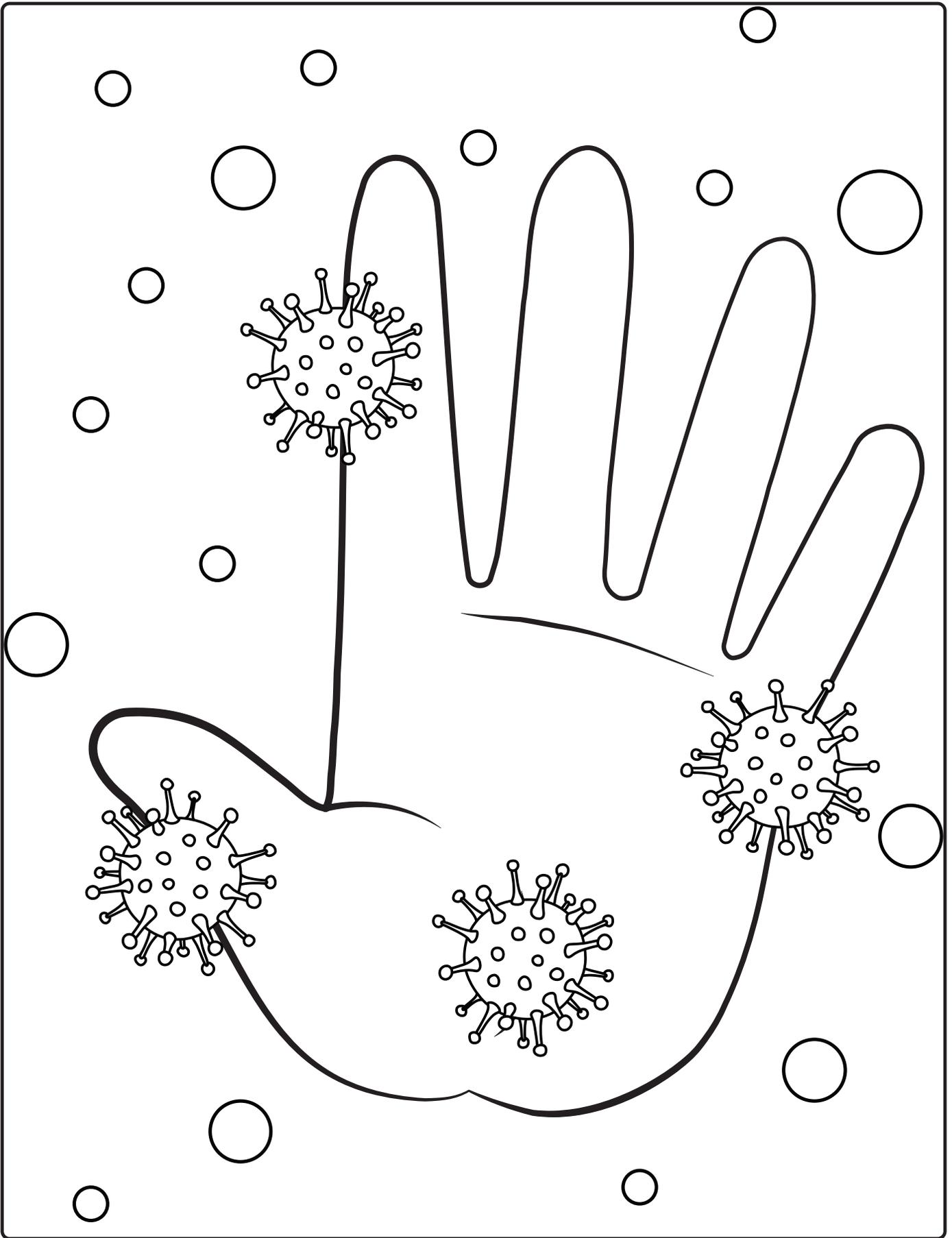
Estrellita, ¿dónde
estás?

Quiero verte cintilar

¿POR QUÉ NO ME PUEDO TOCAR LA CARA?

Cuando tocamos cosas, como juguetes y manijas de las puertas, los gérmenes pueden quedarse en nuestras manos y así tendremos las manos sucias.

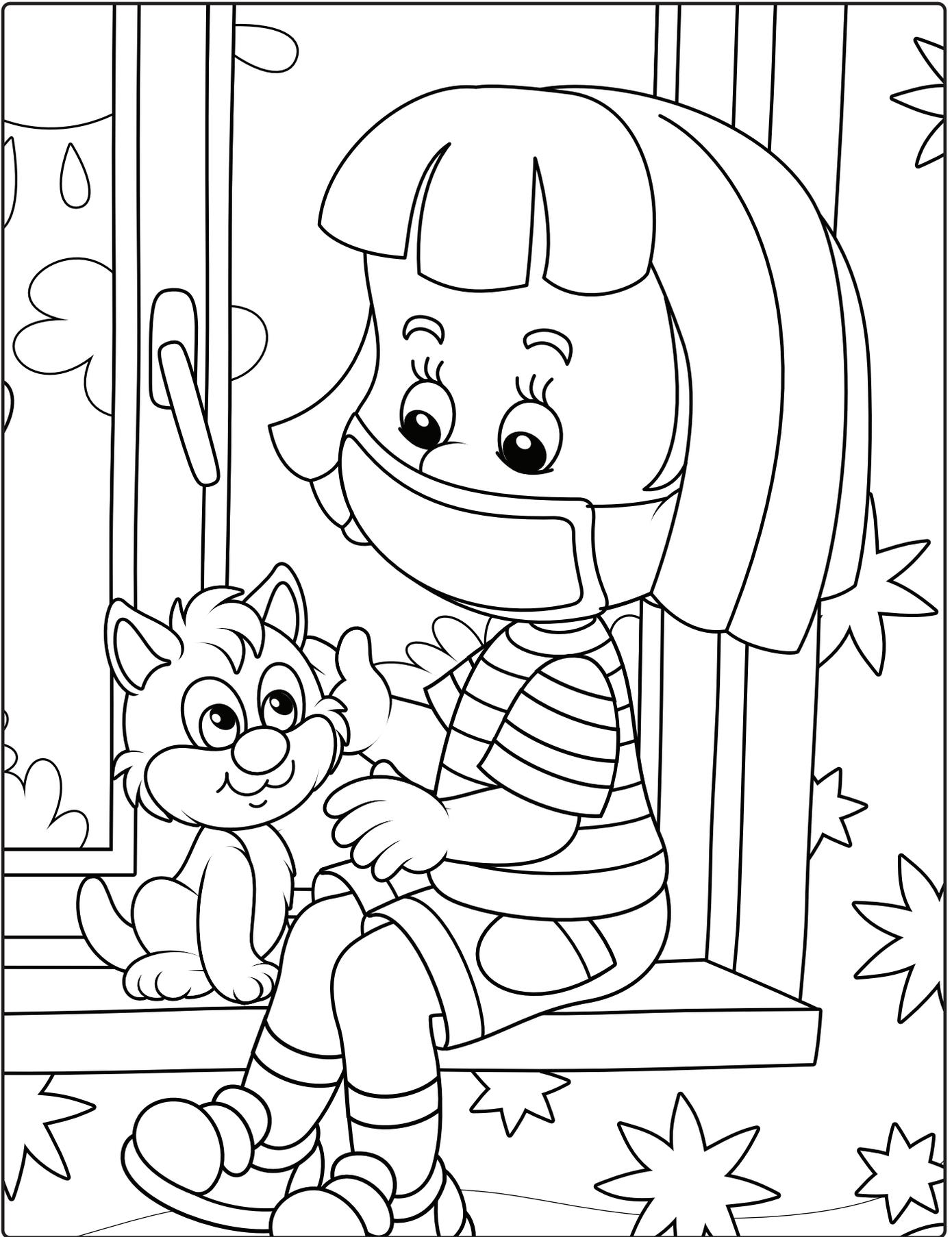
Si nos tocamos la cara, la boca, la nariz, las orejas o los ojos con las manos sucias, podemos enfermarnos.



¿POR QUÉ TENGO QUE USAR UNA MASCARILLA?

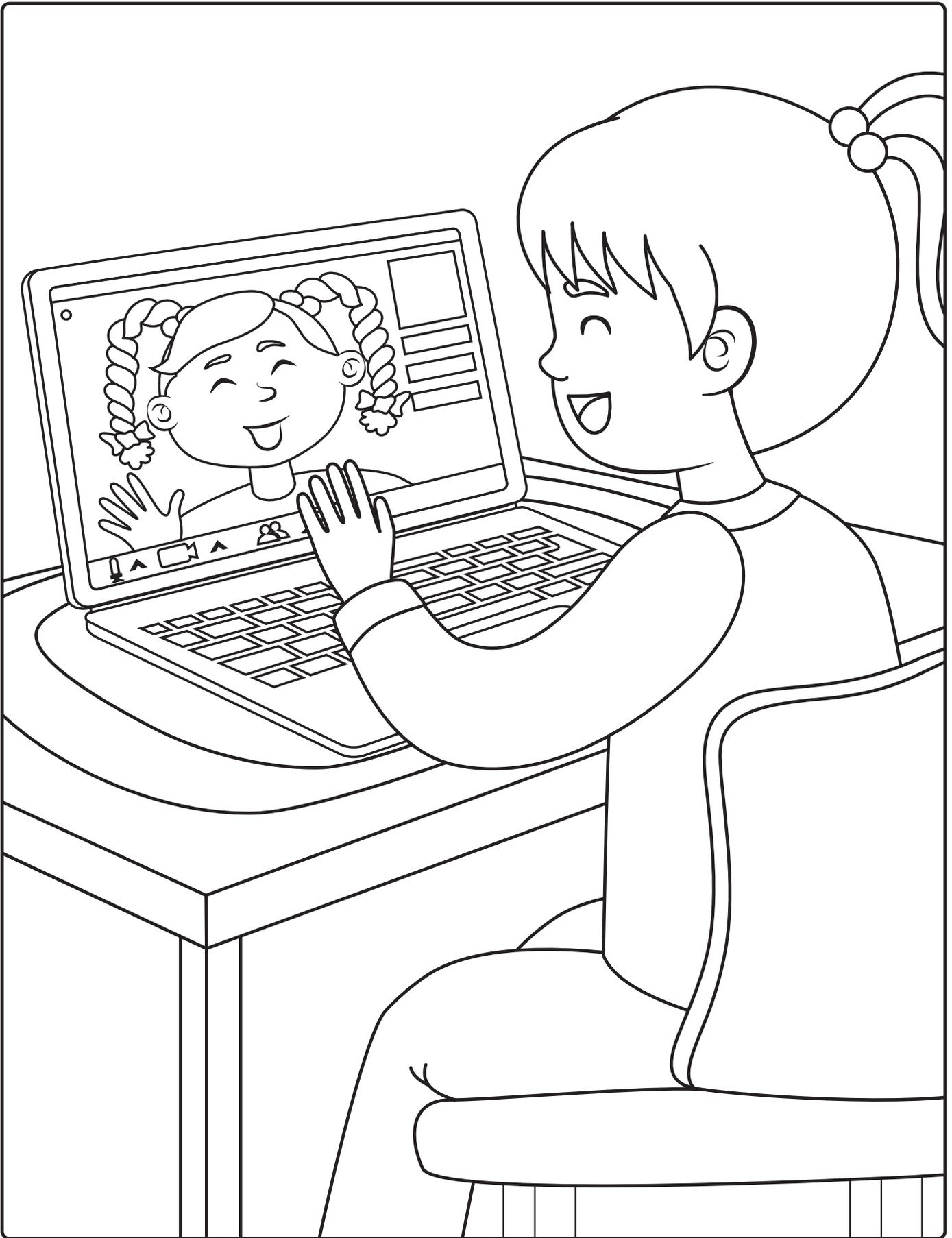
El COVID-19 es un germen que puede enfermarnos. Cuando nos enfermamos, a veces tosemos. Nuestra mascarilla atrapa nuestra tos y no deja que los gérmenes vuelen hacia otras personas.

Dentro de nuestra casa no tenemos que usar mascarillas, pero sí debemos cubrirnos la boca para atrapar nuestra tos y nuestros estornudos. Y recuerda, siempre debemos lavarnos las manos después de toser o estornudar.



¿POR QUÉ NO PUEDO JUGAR CON MIS AMIGOS?

Por los gérmenes COVID-19, es importante que nos quedemos en casa y no nos acerquemos demasiado a otras personas. Pensemos en cómo podríamos quedarnos en casa y aun así estar en contacto con nuestros amigos. Podríamos llamar a nuestros amigos por teléfono y verlos con una videollamada. Podríamos hacer tarjetas para nuestros amigos para demostrarles cuánto nos importan.



¿POR QUÉ NO PUEDO IR A LA CASA DE MIS ABUELOS?

A veces, la mejor manera de mantenernos sanos es quedarnos en nuestra casa. Si vamos a la casa de otras personas, podríamos compartir gérmenes sin querer y esas personas podrían enfermarse. En cambio, podemos quedarnos en casa y hacer un dibujo para nuestros abuelos para decirles que los queremos, o también podemos llamarlos por teléfono.

¡GENTE A LA QUE QUIERO!

¡Haz un dibujo para alguien especial
para mostrarle tu aprecio!



¿POR QUÉ NO PUEDO IR A LA ESCUELA, A LA GUARDERÍA O AL PARQUE DE JUEGOS?

En este momento, no tenemos una medicina que pueda combatir los gérmenes COVID-19. Por eso, es importante no pasar los gérmenes a otras personas. Puedes llamar a tus amigos o enviar una fotografía a tu maestra. Puedes ver a tu maestra en la computadora, o cuando recogemos la tarea para el hogar en la escuela.



¿POR QUÉ ME SIENTO TRISTE, PREOCUPADO O ABURRIDO?

Mientras nos tenemos que quedar en casa, no está mal sentirse triste o preocupado, o incluso aburrido.

Probemos algunas maneras de sentirnos mejor. Podemos respirar hondo varias veces e imaginar que vamos a soplar las velas de este pastel de cumpleaños. También podemos pensar en cosas por las que estamos agradecidos. Podemos probar algunas actividades nuevas en casa, o salir a caminar por nuestro vecindario.



ACTIVIDADES PARA REDUCIR EL ESTRÉS:

Ejercicios de respiración profunda:

Inspira por la nariz y cuenta hasta 5; luego exhala por la boca lentamente como si estuvieras apagando velas de un pastel de cumpleaños (trata de contar hasta 5). Repite este ejercicio 3 veces y comprueba si te sientes mejor.

Ejercicios de agradecimiento:

Pensar en todas las cosas por las que estamos agradecidos en nuestra vida puede hacer que nos sintamos mejor. Anota a continuación las cosas por las que estés agradecido:

Algo que me hace feliz

Algo en lo que soy bueno

Algo que me parece bonito

Algo de la naturaleza

¿Por qué otras cosas te sientes agradecido?

Actividades divertidas:

- ✓ Juega a la búsqueda de tesoros ya sea dentro de tu casa o afuera, en el patio, o durante una caminata.
- ✓ Busca objetos que comiencen con la misma letra del alfabeto.
- ✓ Piensa en temas sobre los que puedas conversar con amigos y familiares por teléfono.
- ✓ Aprende una nueva habilidad, como dar una voltereta con tu cuerpo, andar en bicicleta, cultivar un jardín o cocinar una receta con tus padres.



¡BÚSQUEDA DE PALABRAS!

PERSONAS QUE ME AYUDAN:

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

ABUELO

HERMANO

AMIGOS

TÍO

EL DIRECTOR

MAESTROS

MAMÁ

UN PADRE O MADRE

TÍA

ABUELA

EL MÉDICO

HERMANA

PAPÁ

VECINO

FAMILIA

