



Más segura en el hogar

Paquete de actividades

Abril 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501(c)(3) que crea y opera programas innovadores para orientar a las niñas para que defiendan sus intereses y fortalezcan sus comunidades.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluyendo Estados Unidos. En respuesta a la amenaza actual de COVID-19, muchos de nuestros socios han decidido hacer una pausa temporal o posponer la programación en sus comunidades locales. El equipo de Global G.L.O.W. recogió materiales de código abierto para compilar este paquete de actividades para llevar a casa para proporcionar a los miembros del club un poco de trabajo alegre para completar en su propio tiempo.

Aunque muchas de las actividades de este paquete están enfocadas en las niñas, invitamos a todos los jóvenes (e incluso a los adultos) a participar de la diversión.

¡Disfruten!



Tabla de contenido

Página	Contenido
2	Tema mensual: Mantenerse saludable
4	Tiempo de escritura
7	Fiesta de poesía
8	Tiempo de jugar
11	Tiempo de dibujar
15	Actividades para aliviar el estrés
17	Rompecabezas y acertijos
21	Páginas para colorear

Tema mensual: Mantenerse saludable

Mantener su bienestar físico y mental es siempre importante. Durante un evento como COVID-19 se puede sentir especialmente difícil cuidar de nosotros mismos cuando estamos preocupados por nosotros mismos, nuestros amigos y familias, ¡incluso podría sentirse preocupado por personas que no conoce! O puede que te sientas un poco mal porque los que te rodean están preocupados mientras te sientes normal. ¡Todos esos sentimientos son completamente normales! ¡Las siguientes actividades pueden ayudar a mantener su mente y cuerpo sintiéndose bien mientras está más seguro en casa!

¡Estire! Pruebe estos tramos por su cuenta o invite a un amigo o familiar a unirse a usted.

Estiramiento activo de isquiotibial

- De pie sobre su pierna derecha, avance la pierna izquierda con los dedos flexionados.
- Alcance su mano izquierda hasta los dedos de los pies, manteniendo su espalda plana - usted debe sentir un estiramiento suave en la parte posterior del muslo. Mantenga esta posición por un momento, luego coloque su comida izquierda al lado de su derecha como volver a pie.
- Cambie los lados para estirar el tendón derecho. Continúe alternando los lados durante 20 a 30 segundos.



Estiramiento cuádruple de pie

- Párate sobre la pierna derecha con las rodillas tocándose. Si lo necesita, agarre una silla o una pared para apoyarse.
- Agarra el pie izquierdo con la mano izquierda y tira del talón hacia el trasero. Haz tu mejor esfuerzo para mantener el pecho erguido y no te preocupes por lo cerca que esté tu pie de tu trasero. Concéntrese en el estiramiento en su quad izquierdo.
- Mantenga durante 20 a 30 segundos, luego cambie de pierna.



Abridor de pecho con inclinación hacia adelante

- Párate con los pies separados al ancho de las caderas. Entrelaza las manos detrás de la espalda y aprieta los omóplatos para estirar el pecho. Manteniendo las piernas rectas, dobla las caderas, dobla la barbilla y coloca las manos sobre la cabeza.
- Relaja la parte posterior de tu cuello y, si el estiramiento es demasiado intenso, suelta tus manos, colócalas en la parte posterior de tus muslos y suaviza tus rodillas. Mantenga durante 20 a 30 segundos y lentamente rodar hasta ponerse de pie.



Estocada del corredor

- De pie, da un paso adelante con el pie derecho y entra en una estocada. Coloque sus manos justo encima de su rodilla derecha para apoyo.
- Alcance el talón izquierdo para alargar la parte delantera de la cadera izquierda. Mantenga esta posición durante 20 a 30 segundos, luego cambie de lado.



¡Baila la tristeza de COVID lejos!

GLOBAL
G · L ·  · W



¡Bailar es una excelente manera de mantenerse en forma! ¡Dependiendo de cómo bailes, puedes ejercitar tu corazón, pulmones y músculos! ¡Además, obtienes el beneficio de que tu cerebro libera endorfinas, que son sustancias químicas que tu cuerpo produce para ayudarte a sentirte feliz!

Calienta con una canción más lenta para estirarte y acostumbrar tu cuerpo a moverse. Luego, sube el volumen y escucha tus canciones favoritas. ¡Mientras más bailes, mejor te sentirás!

Estructura y rutinas son tus amigas

Tener horarios regulares para comer, dormir, levantarse por la mañana, hacer ejercicio, hacer en casa o actividades como estas puede ayudarlo a mantener una sensación de normalidad.

Aprende y explora

La investigación muestra que las personas dedicadas al aprendizaje sienten más confianza, esperanza y propósito. Ahora puede ser un buen momento para leer un nuevo libro, comenzar ese pasatiempo en el que has estado pensando o investigar algo que siempre quisiste saber. Las actividades en este paquete son una excelente manera de mantener su mente activa y curiosa.

Hablar con una amiga

Nuestras conexiones con los demás nos ayudan a enfrentar los altibajos de la vida. Si es posible, manténgase en contacto con amigos y familiares a través de llamadas telefónicas, aplicaciones de mensajería o videollamadas. Incluso puede escribir a mano las cartas de sus seres queridos para ser enviadas por correo, entregadas o guardadas para dárselas cuando sea seguro hacerlo nuevamente. A veces, escribir a nuestros amigos puede tener ganas de comunicarse con ellos, incluso si aún no pueden leer sus mensajes.

Fiesta de poesía

Felicidad interior por Ernestine Northover

Vamos a buscar ese gran azul allá
Lejos del ruido y la prisa,
Un lugar donde uno puede sentarse y meditar,
En silencio, en un capullo de silencio.
Con soledad, para descansar los sentidos,
Algún tiempo para comprender de qué se trata la vida,
Para derribar todas esas vallas rígidas,
Y deja volar tus pensamientos más salvajes.
Permita que todas sus esperanzas vaguen,
En sueños que calman la mente
Y usa el tiempo en ese gran azul allá
Tu felicidad más íntima para encontrar.

Una bendición irlandesa

Te deseo salud,
Te deseo lo mejor y mucha felicidad.
Te deseo suerte para ti y tus amigos.
¿Qué podría desearle más?
Que tus alegrías sean tan profundas como los océanos
Tus problemas tan ligeros como su espuma.
Y que encuentres
Dulce paz mental
Donde sea que vayas.

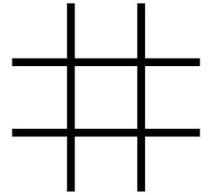
Escriba sus pensamientos sobre estos poemas o escriba un poema propio:

¡Tiempo de jugar!

¡Diviértete con estos juegos y actividades!

1. Fiesta de baile: inventa un baile para tu canción favorita y organiza un espectáculo para tu familia.

2. Tic Tac Toe: para dos jugadores, X y O, que se turnan para marcar los espacios en una cuadrícula de 3×3 . El jugador que logra colocar tres de sus marcas en una fila horizontal, vertical o diagonal es el ganador.



3. Búsqueda del tesoro del arco iris: escriba todos los colores del arco iris en pequeñas tiras de papel y póngalos en un tazón o frasco. Luego escriba los números 2, 3, 4, 5 y 6 en pequeñas tiras de papel y colóquelas en un recipiente o frasco aparte. Con otros con los que te estás distanciando socialmente, toma turnos para sacar un color y un número, luego es una carrera para ver quién puede encontrar esa cantidad de artículos que son de ese color. (Por ejemplo, tire de "rojo" y "3" y luego trate de ser el primero en encontrar 3 elementos rojos).

4. Rayuela: si tiene acceso a tiza, puede dibujar una cancha de rayuela en el suelo. Puedes jugar solo o con otra persona.



5. El piso es lava: ¡los jugadores fingen que el piso o el suelo están hechos de lava y deben evitar tocar el suelo! El juego se puede jugar con un grupo o solo para divertirse. Incluso puede haber un objetivo, hacia el cual los jugadores deben competir. El juego también se puede jugar al aire libre en parques infantiles o áreas similares. Cualquier persona puede comenzar el juego simplemente gritando "¡El piso es lava!" Cualquier jugador que permanezca en el piso en los próximos segundos está "fuera" y no puede volver a unirse al juego por un período de tiempo.

6. Bay Khom: un juego de Camboya jugado por dos niños. Se cavan diez agujeros en forma de tabla ovalada en el suelo. El juego se juega con 42 cuentas pequeñas, piedras o semillas de frutas. Antes de comenzar el juego, se colocan cinco cuentas en cada uno de los dos agujeros ubicados en la punta del tablero. Se colocan cuatro cuentas en cada uno de los ocho agujeros restantes. El primer jugador toma todas las cuentas de cualquier hoyo y las deja caer una por una en los otros agujeros. Deben repetir este proceso hasta que hayan dejado caer la última cuenta en un agujero que se encuentra al lado de uno vacío. Luego deben tomar todas las cuentas en el agujero que sigue al vacío. En este punto, el segundo jugador comienza a jugar. El juego termina cuando todos los agujeros están vacíos. El jugador con el mayor número de cuentas gana el juego.

6. Twinkle Twinkle Eres la estrella: escribe tu propia canción de cuna con la melodía de Twinkle Twinkle Little Star (o cualquier otra canción que te guste).

7. Simon dice jugar simon dice: un juego divertido para jugar con dos o más personas. Un comando que comienza con "Simon dice" significa que los jugadores deben obedecer ese comando. Un comando sin el principio "Simon dice" significa no hacer esta acción. Cualquiera que rompa una de estas dos reglas está fuera del juego.

8. Ampe: Ampe es un juego simple pero impulsado por la energía que juegan los niños en edad escolar. Se originó en Ghana y también jugó en otros países vecinos. Lo juegan dos o más personas y no requiere equipo. El líder y otro jugador saltan al mismo tiempo, aplauden y empujan un pie hacia adelante cuando saltan. Si el líder y el otro jugador tienen el mismo pie adelante, el líder gana un punto. Si son diferentes del otro jugador se convierte en "eso" y juega contra los jugadores restantes. Si los jugadores están en un círculo, el líder se mueve a lo largo del interior del círculo, jugando a su vez contra otros. Si están en una línea, el líder avanza por la línea. Si solo están jugando dos jugadores, mantienen la puntuación hasta que un cierto número de puntos determina un ganador.



¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador! También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global G.L.O.W. Nos encantaría verla también!

Aprende a decir hola en 10 idiomas

Hello! -Inglés

Hola! -Español

Bonjour! -Francés

Olá! -Portugués

Namaste! -Nepalí / Hindi

Kamusta! -Filipino

Sannu! -Hausa (Nigeria)

Alo! -Criollo haitiano

Xin Chào! -Vietnamita

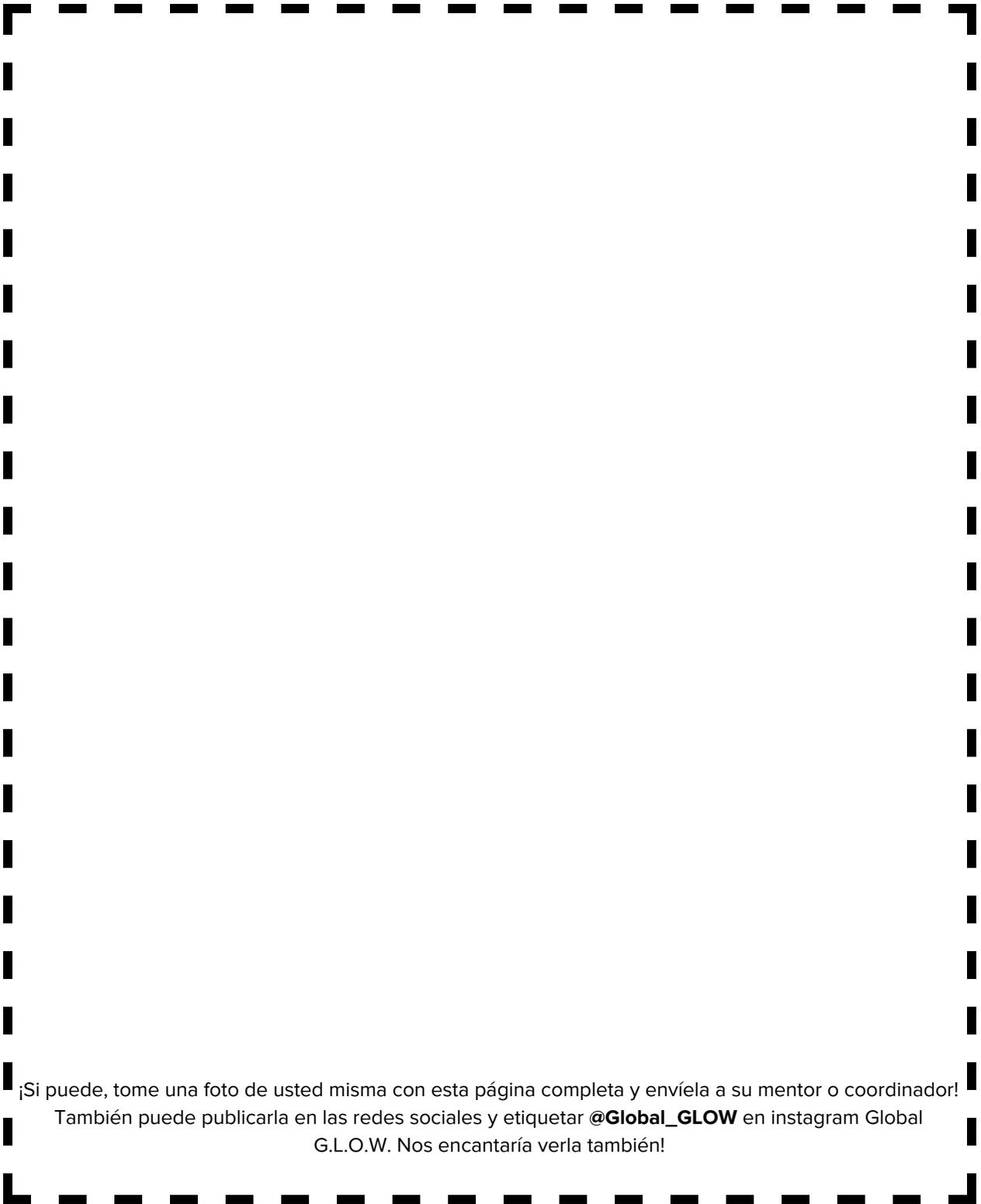
Muraho! -Kinyarwanda (Rwanda)



¿Conoce alguna otra? Escríbelas en la palabra burbujas.



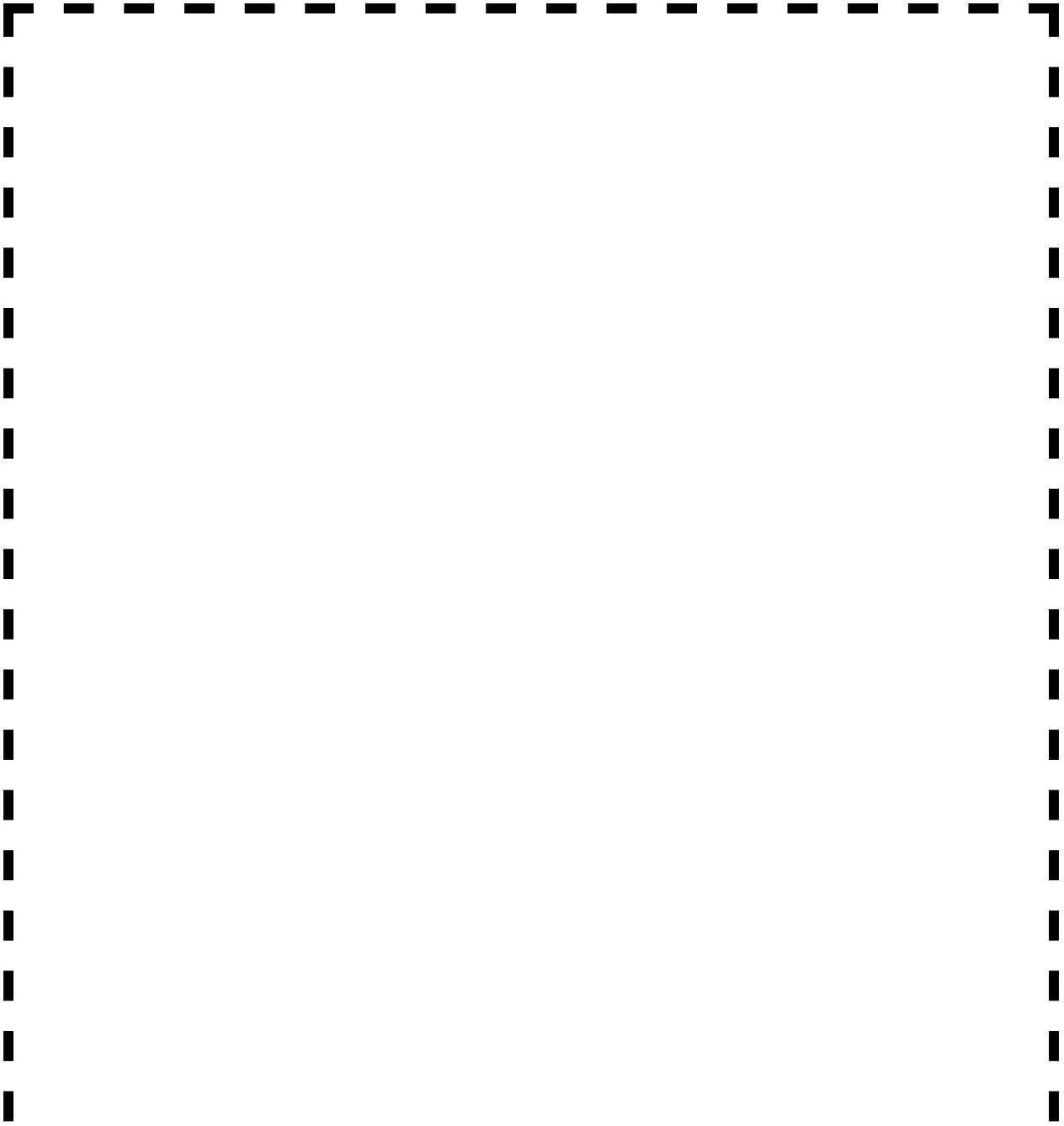
Aviso de dibujo: dibuja y escribe como un superhéroe. ¿Cómo se ve tu armadura? ¿Cuál es tu superpoder?



¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador!

También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global G.L.O.W. Nos encantaría verla también!

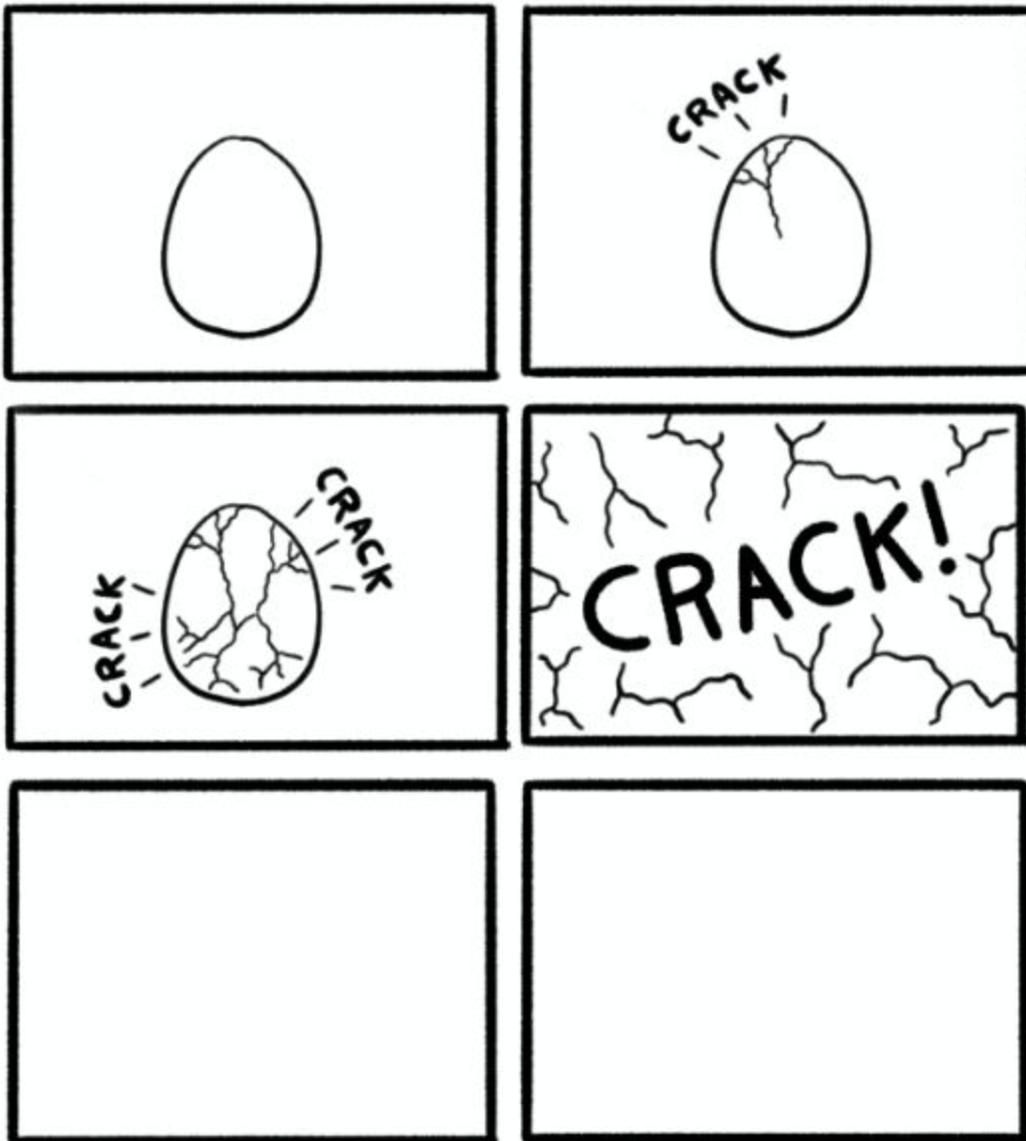
Aviso de dibujo: cuéntenos sobre tu comunidad (y muéstrenos). ¿Que te gusta hacer para divertirte?



¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador!
También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global
G.L.O.W. Nos encantaría verla también!

Termina este cómic

Título:



jarrettlerner.com

JARRETT!!

¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador!
También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global G.L.O.W.
Nos encantaría verla también!

Termina este dibujo



Indicaciones de dibujo rápido

- Dibuje un marco con un certificado, ¿para quién es y para qué sirve el certificado?
- ¡Dibuje un árbol con algo inusual creciendo en sus ramas!
- ¡Búscate como un robot del futuro!
- ¡Acabas de encontrar un animal nuevo que nadie ha visto antes! ¡Haz un dibujo de tu descubrimiento!

Actividad para aliviar el estrés

<https://drsarahallen.com/7-ways-to-calm/>

La técnica de meditación 5-4-3-2-1

Esta técnica de meditación te permite usar tus cinco sentidos para ayudarte a volver al presente. Comienza con usted sentado cómodamente, cerrando los ojos y respirando profundamente. Ingrese por la nariz (cuente hasta 3), salga por la boca (cuente hasta 3).

Ahora abre los ojos y mira a tu alrededor. Nombre en voz alta:

5 - cosas que puedes ver (puedes mirar dentro de la habitación y fuera de la ventana)

4 - cosas que puedes sentir (la sedosidad de tu piel, la textura del material en tu silla, ¿cómo se siente tu cabello? ¿Qué tienes delante que puedes tocar? ¿Una mesa tal vez?)

3 - cosas que puedes escuchar (ruido de tráfico o pájaros afuera, cuando estás en silencio y realmente escuchas cosas en tu habitación constantemente hacen ruido, pero normalmente no las escuchamos).

2 - cosas que puedes oler (¡ojalá nada horrible!)

1 cosa que puedes probar (¡puede ser una buena idea tener un pedazo de chocolate a mano en caso de que estés haciendo este ejercicio de conexión a tierra! Siempre puedes dejar tu silla para este y cuando pruebes lo que sea que hayas elegido, muerde un poco y deja que se hinche alrededor de tu boca durante un par de segundos, saboreando realmente el sabor).

Respira hondo para terminar.



Aprende a respirar del vientre

La respiración del vientre es fácil de hacer y muy relajante. Pruebe este ejercicio básico cada vez que necesite relajarse o aliviar el estrés.

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- Coloque una mano sobre su vientre justo debajo de las costillas y la otra mano sobre su pecho.
- Respire profundamente por la nariz y deje que su barriga empuje su mano. Tu cofre no debe moverse.
- Exhala a través de los labios fruncidos como si estuvieras silbando. Siente cómo entra la mano en tu vientre y úsala para expulsar todo el aire.
- Haz esta respiración de 3 a 10 veces. Tómese su tiempo con cada respiración.
- Observe cómo se siente al final del ejercicio.

Vive una aventura en tu mente

Si te sientes encerrado en tu hogar, ¡ahora puedes emprender una aventura en tu mente! Esto también es bueno si sientes que hay pocos lugares para estar solo donde vives. Primero, encuentre un lugar donde pueda sentarse o acostarse cómodamente. Luego, piensa en un lugar al que te encanta ir. Quizás esta sea la casa de un amigo, la escuela o una hermosa vista panorámica. Piensa en los caminos que puedes tomar para llegar a este lugar. ¿A quién podrías ver mientras viajabas allí? ¿Qué puntos de referencia pasarías? Cierra los ojos y deja que tu mente divague. Si puedes, pon algo de música que te ayude a relajarte.

Incluso puedes elegir un lugar en el que nunca has estado o un lugar que ni siquiera existe. ¡Tal vez te imagines volando de planeta en planeta en una nave espacial! O tal vez te embarques en una aventura submarina, ¿qué tipo de criaturas encontrarás en las profundidades del océano? ¡Intenta usar las fotos aquí para estimular tu imaginación!

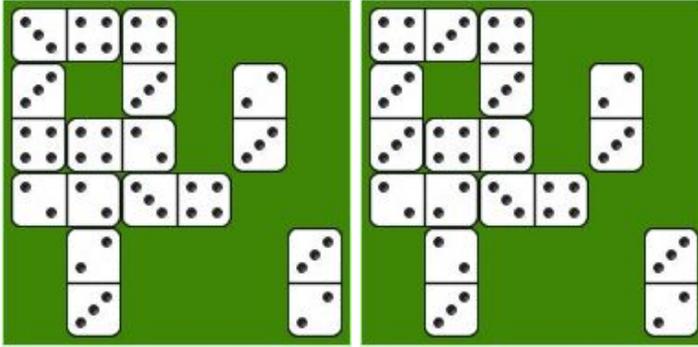


Rompecabezas y acertijos

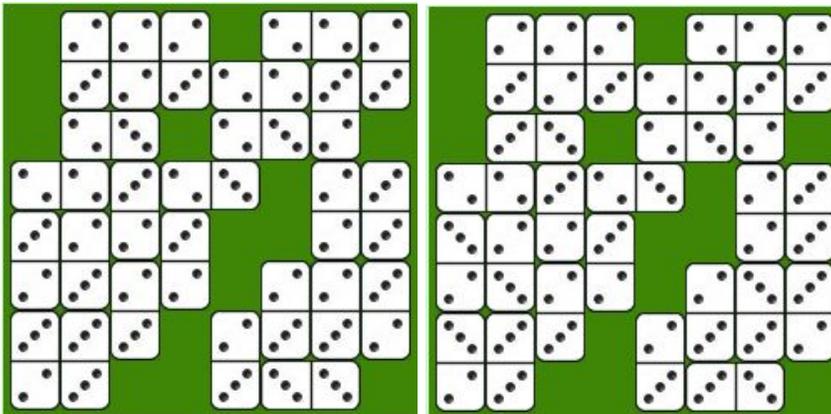
(from spotthedifference.com)

¿Puedes encontrar las diferencias? ¡Intenta encontrar las diferencias tú mismo o reta a un amigo o familiar a una carrera!

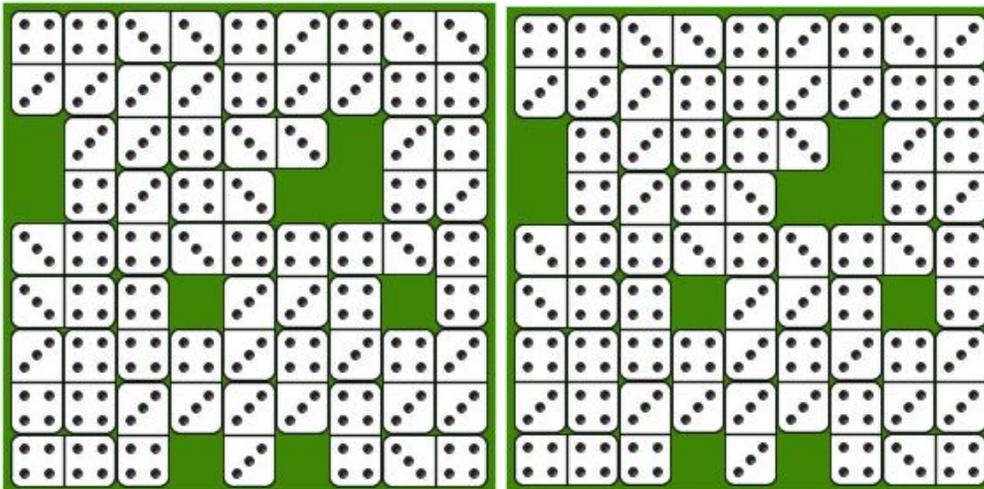
1. Fácil: encuentra 5 diferencias

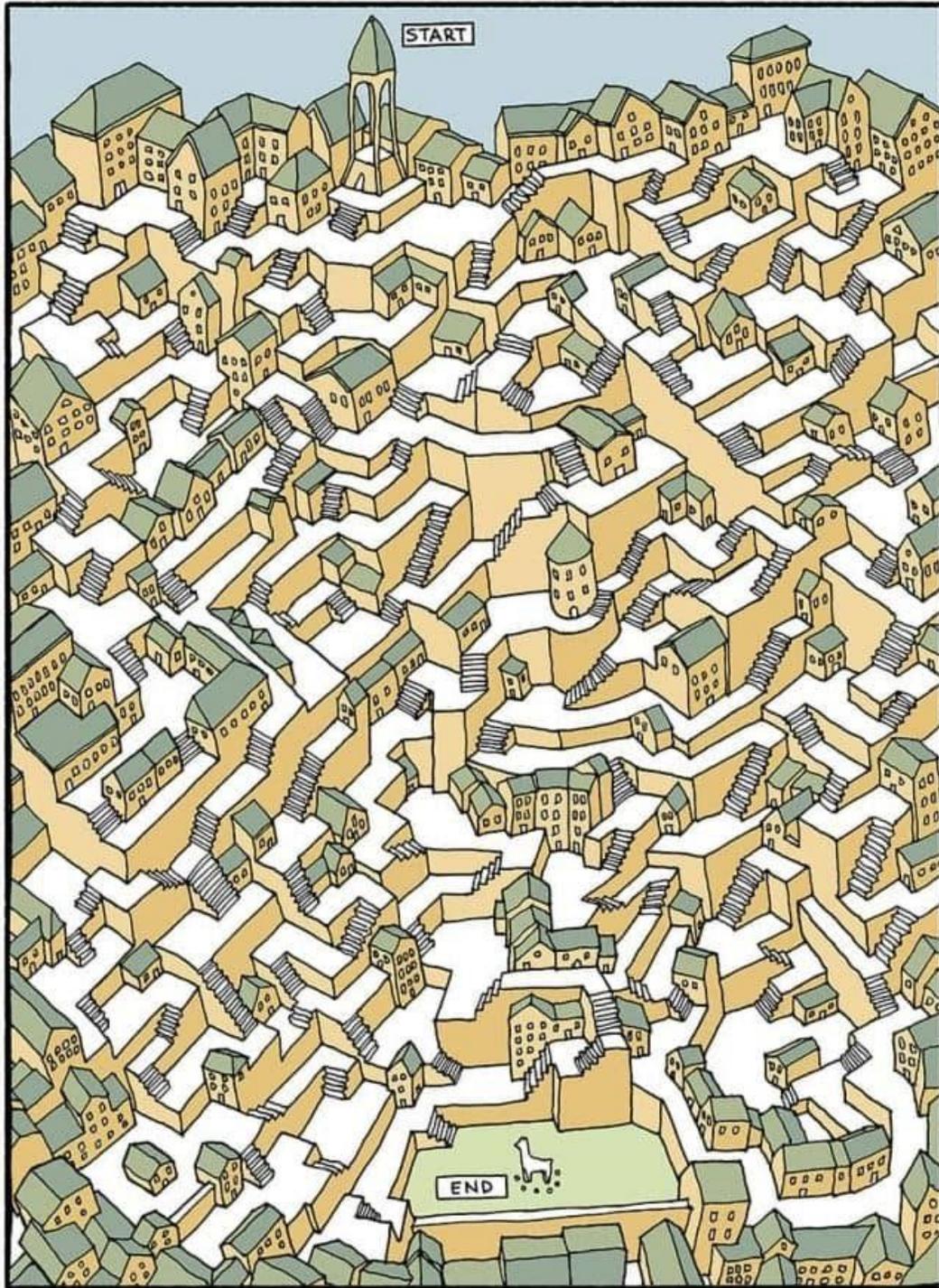


2. Medio: Encuentra 6 diferencias



3. Difícil: encuentra 7 diferencias





From
FROM HERE TO THERE
A BOOK OF MAZES TO WANDER AND EXPLORE
By SEAN C. JACKSON seancjackson.com

GLOBAL
G · L ·  · W

Rompecabezas de Matemáticas

(from Education.com)

Fill in the blanks of the crossword puzzle to make the mathematical equations true.

12	+		=	36					
		÷		÷				+	
	-		=	4				23	
x		=		=		÷		=	
		6			x	5	=		
=						=			
56		20	-		=	11		3	
		+		x				x	
84	÷		=					13	
		=		=				=	
				63	-		=		

Rompecabezas de números perdidos

(from Education.com)

Usa los números 1, 2, 3 y 4 para completar las ecuaciones en cada rompecabezas. Use cada número solo una vez. Cada columna es una ecuación matemática. Cada fila es una ecuación matemática. (Sugerencia: ¡Multiplique antes de sumar o restar! Las respuestas están en la página siguiente)

1.

	x		8
-		+	
	+		4
-1		5	

2.

	x		2
+		+	
	x		12
4		6	

3.

	x		2
-		x	
	-		-1
-2		8	

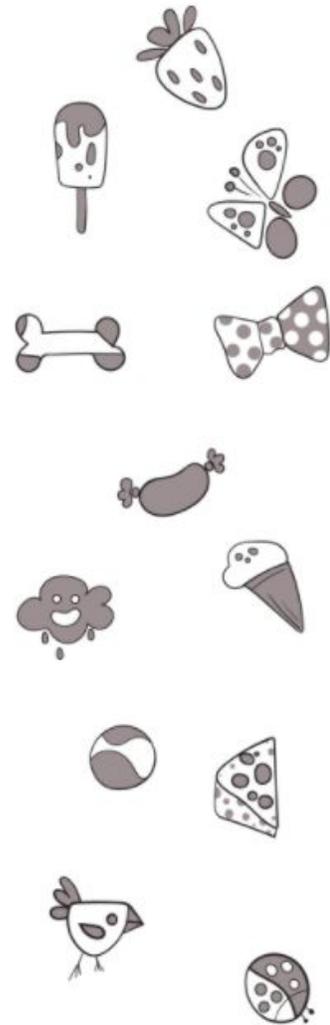
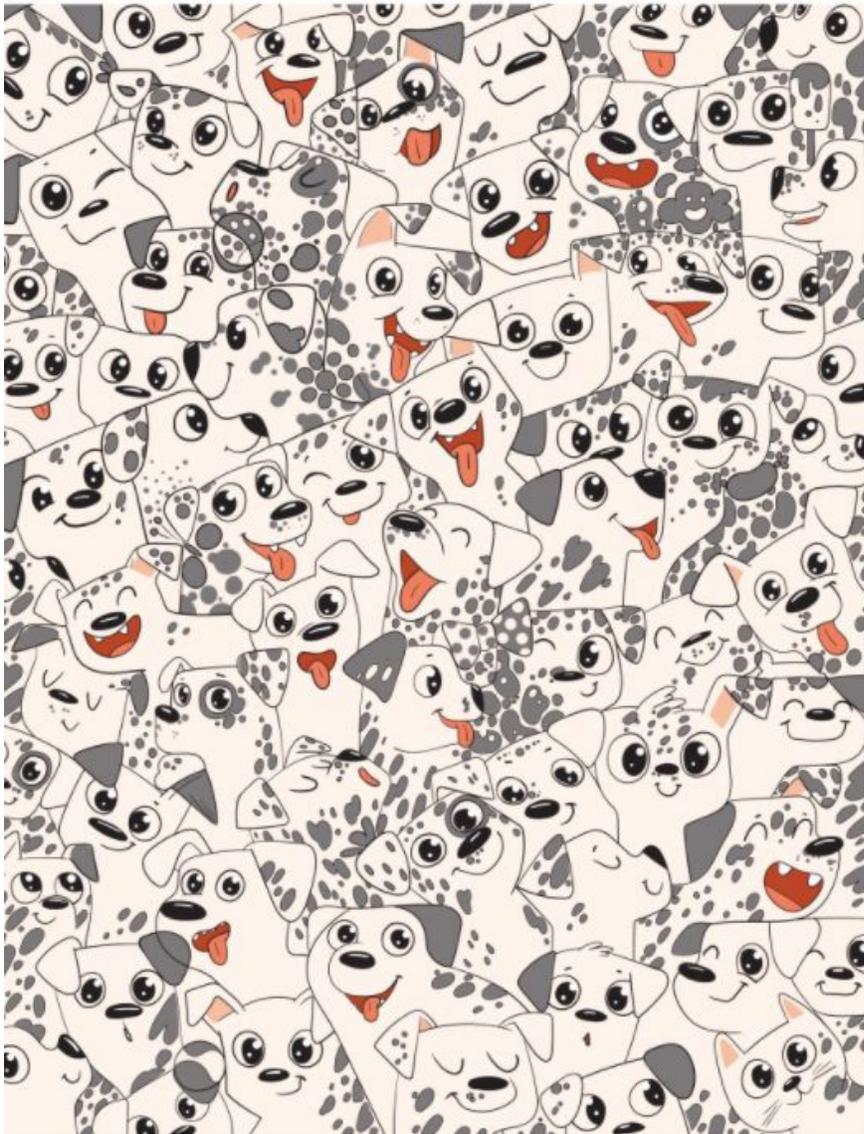
4.

	x		6
x		-	
	+		5
3		-2	

Encuentra los 12 objetos ocultos

(from puzzleprime.com)

FIND 12 HIDDEN OBJECTS IN THE PICTURE



Respuestas a rompecabezas de números perdidos

1.

9	1-			
4	1	+	8	
		+	■	-
8	4	X	2	

2.

	9	4		
21	4	X	8	
		+	■	+
2	2	X	1	X

3.

	9	2-		
1-	4	-	8	
		X	■	-
2	2	X	1	

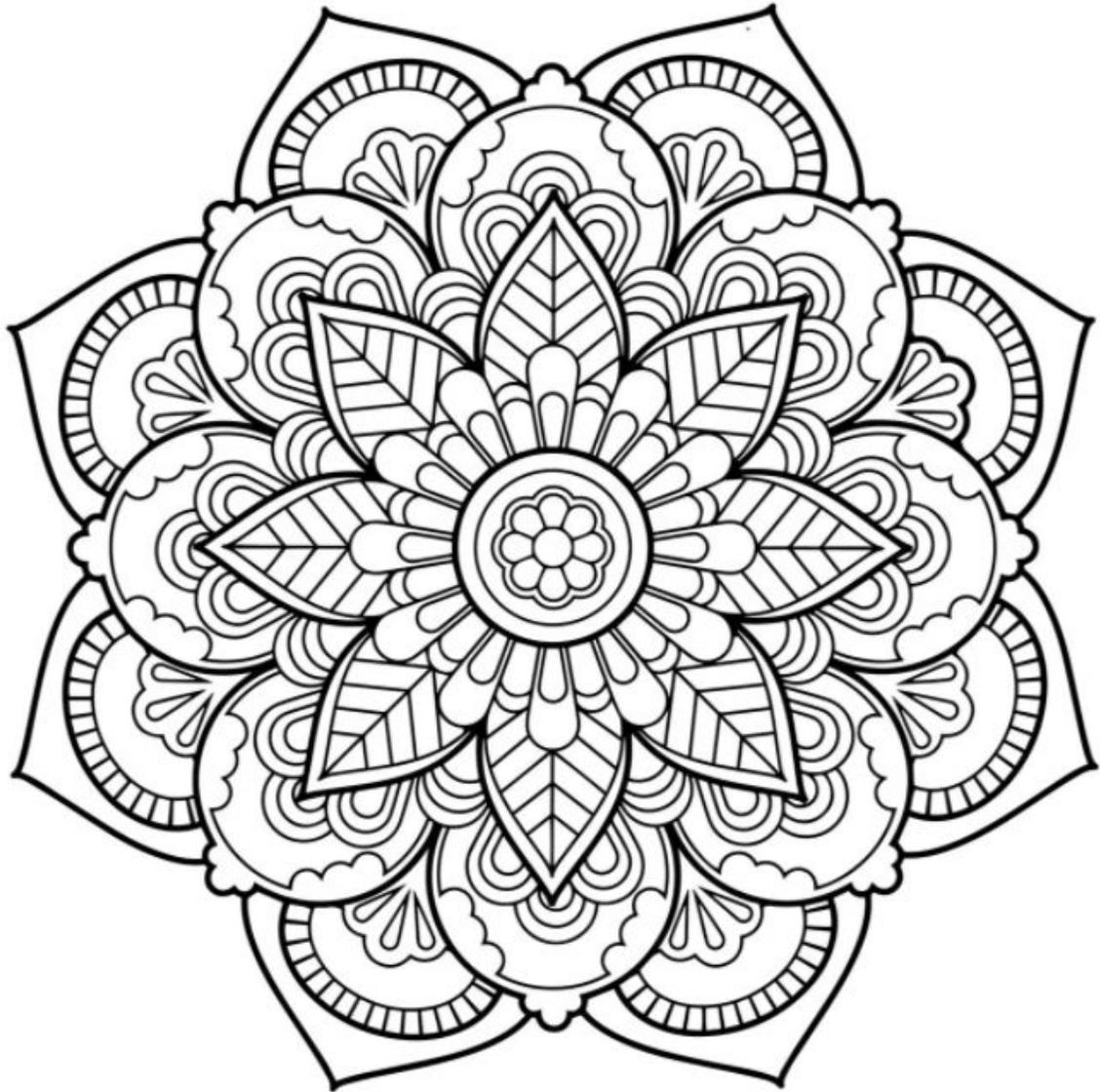
4.

	2-	8		
9	4	+	1	
		-	■	X
9	2	X	8	

Páginas para colorear



¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador!
También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global G.L.O.W.
Nos encantaría verla también!



¡Si puede, tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentor o coordinador!
También puede publicarla en las redes sociales y etiquetar **@Global_GLOW** en instagram Global G.L.O.W.
Nos encantaría verla también!



**un
libro
para
niños**

COVID-19

*enfermedad disease 2019

by Malia Jones



Kids Books That Matter.

We make challenging,
empowering, and
important kids books
for kids 5+

mejor juntos*

***este libro es mejor cuando
se leen juntos, adultos y niños.**

■ akidsbookabout.com

Text and design copyright © 2020
by A Kids Book About, Inc.™

Copyright is good! It ensures that work like this can exist, and more work in the future can be created.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data is available.

A Kids Book About COVID-19 is exclusively available online on the a kids book about website.

To share your stories, ask questions, or inquire about bulk purchases (schools, libraries, and non-profits), please use the following email address:

hello@akidsbookabout.com

www.akidsbookabout.com

ISBN: 978-1-951253-30-1

Para mis niños Owen y Desmond,
los mejores maestros que pude haber tenido.

Introducción

El mundo es fascinante y sin precedente en una crisis de salud pública. Yo estudio las epidemias y tengo un buen entendimiento de lo que está pasando, y también me he sentido insegura y vulnerable en las semanas pasadas. Muchos adultos se sienten inseguros y temerosos.

Como madre (científica), yo sé que los niños pueden saber cuando tenemos emociones negativas, cuando nos sentimos temerosos, preocupados, solos, enojados o tristes. Yo quiero enseñarle a mis hijos que está bien tener sentimientos y hablar sobre ellos. Quiero que sepan que nos tenemos el uno para el otro y que se siente mejor tener una conversación honesta en vez de ocultar nuestros sentimientos.

Tal vez usted no sea un epidemiólogo, pero definitivamente es el experto que necesita su niño para llevar a cabo una conversación. Ellos están listos para hablar al respecto. Yo escribí este libro para dar un punto de partida a esta conversación.

Mi nombre es Malia.

Y soy una Epidemióloga Social*.

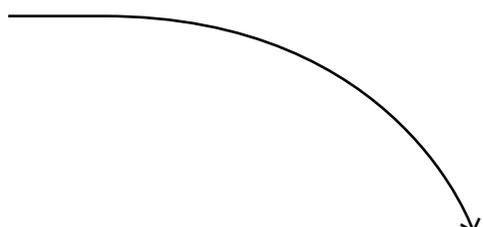
*Esto significa que soy una científica que estudia cómo se contagian las enfermedades humanas.



Éste es mi libro acerca de una nueva enfermedad llamada

COVID-19.

¿Sabes qué significa esto?



Esto salió de lo siguiente:

coronavirus disease 2019*

(porque empezó en el año 2019).

*enfermedad coronavirus 2019

Para estos momentos, definitivamente tú ya has oído
acerca de **COVID-19**, o comúnmente llamado, **coronavirus**,
debido a que todos
están hablando de esto
TODO el tiempo.....



....Esto es una pandemia*.

* Una pandemia es un brote de enfermedad que está ocurriendo en todo el mundo.

Puede ser que tu escuela este cerrada,
los deportes cancelados, y tal vez
los adultos que están a tu alrededor
estén asustados*.

Parece que todo el mundo está
pensando en una cosa.....

*Está bien si te sientes asustado, aunque seas un adulto.

CORONAVIRUS

Así que estoy aquí
para decirte qué es
(qué no es)

coronavirus.

Coronavirus es una  nueva enfermedad.

En toda la historia del mundo,
COVID-19 nunca había existido.

→ Hasta ahora.

Esto quiere decir que nunca lo ha tenido nadie.

COVID-19 es causado por un virus*. El virus es una cosa bien pequeña

(tan pequeña que necesitas un microscopio para poder verla)

Que puede entrar en tu cuerpo
y reproducirse a sí misma.

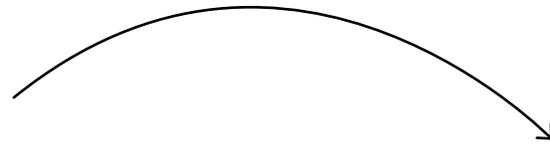
Esto te puede enfermar.

* El virus es llamado SARS-Cov-2, y a la enfermedad que produce se le llama COVID-19, pero mucha gente a todo esto le llama solamente "coronavirus."

Definitivamente, tú ya has tenido antes un virus, estos causan resfriados y gripe.

Coronavirus puede causar temperatura,
tos,
congestión en la nariz,
fatiga,
o dolor de cabeza.

Algunas personas que lo contraen
ni siquiera notarán
que están enfermas,



que solamente
tendrán una pequeña
sensación de enfermedad.

Pero unas pocas personas
que contraen **coronavirus**
se pueden poner muy enfermas.

muy

muy enfermas.

Tan enfermas que tienen que ir al hospital.

(si se ponen demasiado enfermas, pueden morir a causa de coronavirus.) ←

Como muy

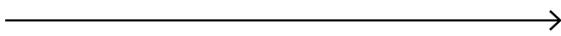
muy

muy

muy

muy

Afortunadamente, ustedes;
los niños, no se ponen muy enfermos
al contraer **coronavirus**



PERO sí pueden
contagiar a otra gente.

Tal vez podrías haber escuchado que **coronavirus** es como una gripe.

iNO

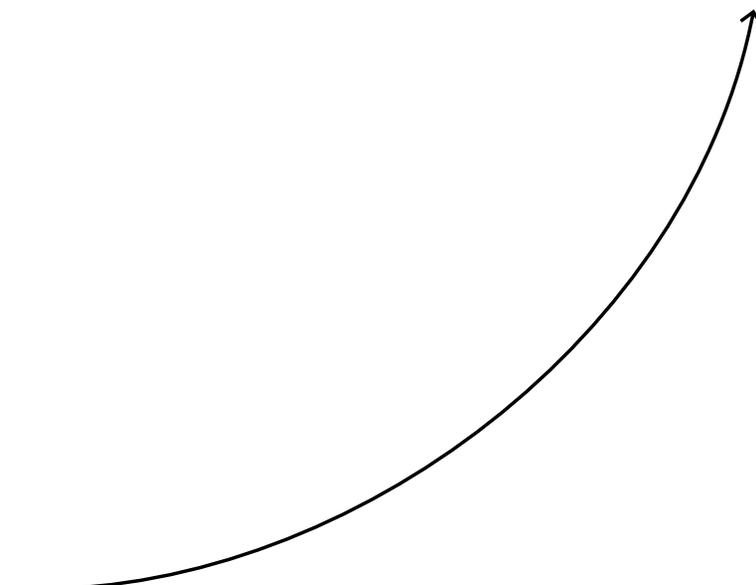
LO

ES!

Éstas son las diferencias del **coronavirus** a las de una gripe 

ES

DIFERENTE



No es el mismo virus
que el de la influenza.
Los doctores no están
realmente seguros en
cómo tratar **COVID-19**
(pero están trabajando en esto).

ES

NUEVO

No hay vacuna*

(los doctores también
están trabajando en esto),
y nadie antes lo había contraído.

* Una vacuna es una medicina que te ayuda a prevenir a contraer el virus, dándole instrucciones a tu cuerpo a como combatir el virus. Generalmente las vacunas son dadas como inyecciones.

SE ESTÁ ESPARCIENDO
RÁPIDAMENTE

COVID-19

te infecta rápidamente
y fácilmente enferma
a otras personas.

ES MAS DANINO

Comparado con la gripe,
la gente que contrae
COVID-19 es más
propensa a ponerse muy
enferma y morir de esta
enfermedad*.

* La gente que se pone muy enferma,
por lo general, son personas de mayor edad
o personas que tienen otras enfermedades.

Todavía hay mucho que no sabemos de **coronavirus** debido a que es muy nuevo.

¡Los científicos están aprendiendo cosas nuevas acerca de esto **LITERALMENTE** todos los días!

Pero una cosa que sabemos con seguridad, es cómo lo contraes...

MILK



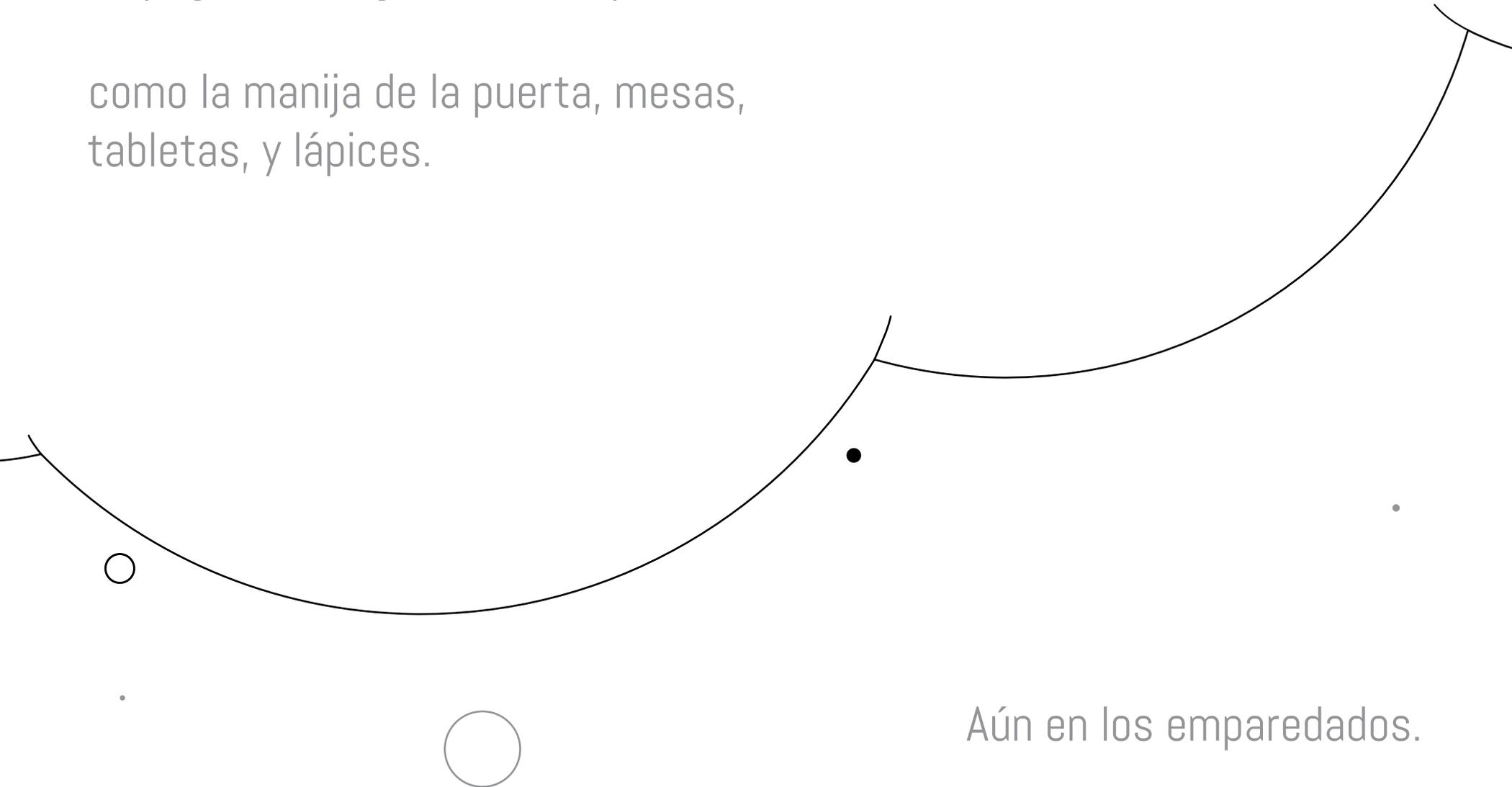
Cuando alguien tose o estornuda,
moco y saliva sale de su nariz como una bomba atómica de...

GÉRMENES*

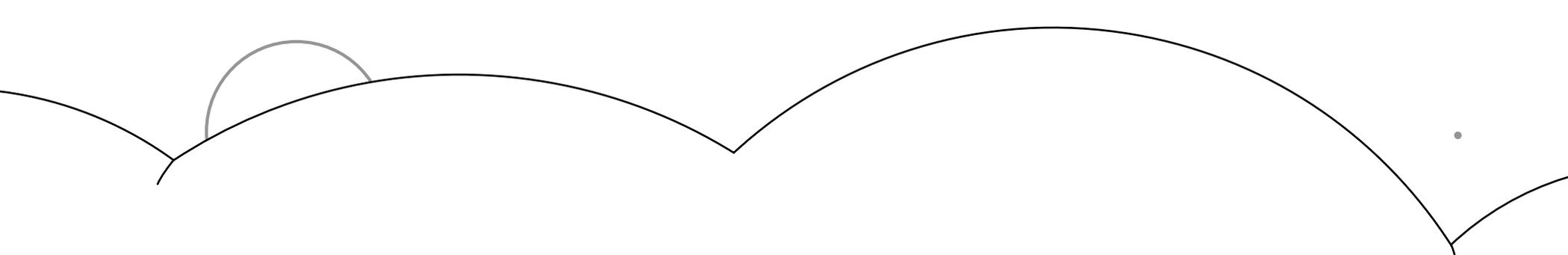
* Los gérmenes son pequeñas partículas que pueden causar una enfermedad. Los virus son un tipo de germen. La Bacteria es otro tipo.

Estos gérmenes aterrizan en cualquier cosa y se pegan ahí, algunas veces por varios días;

como la manija de la puerta, mesas, tabletas, y lápices.

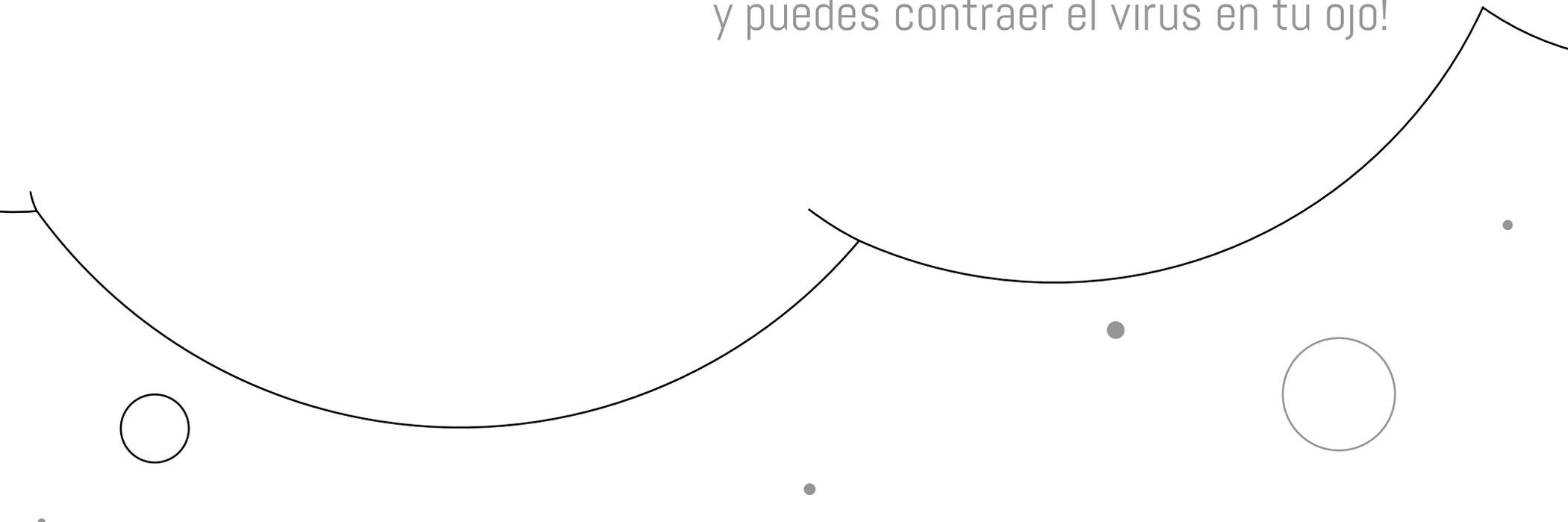


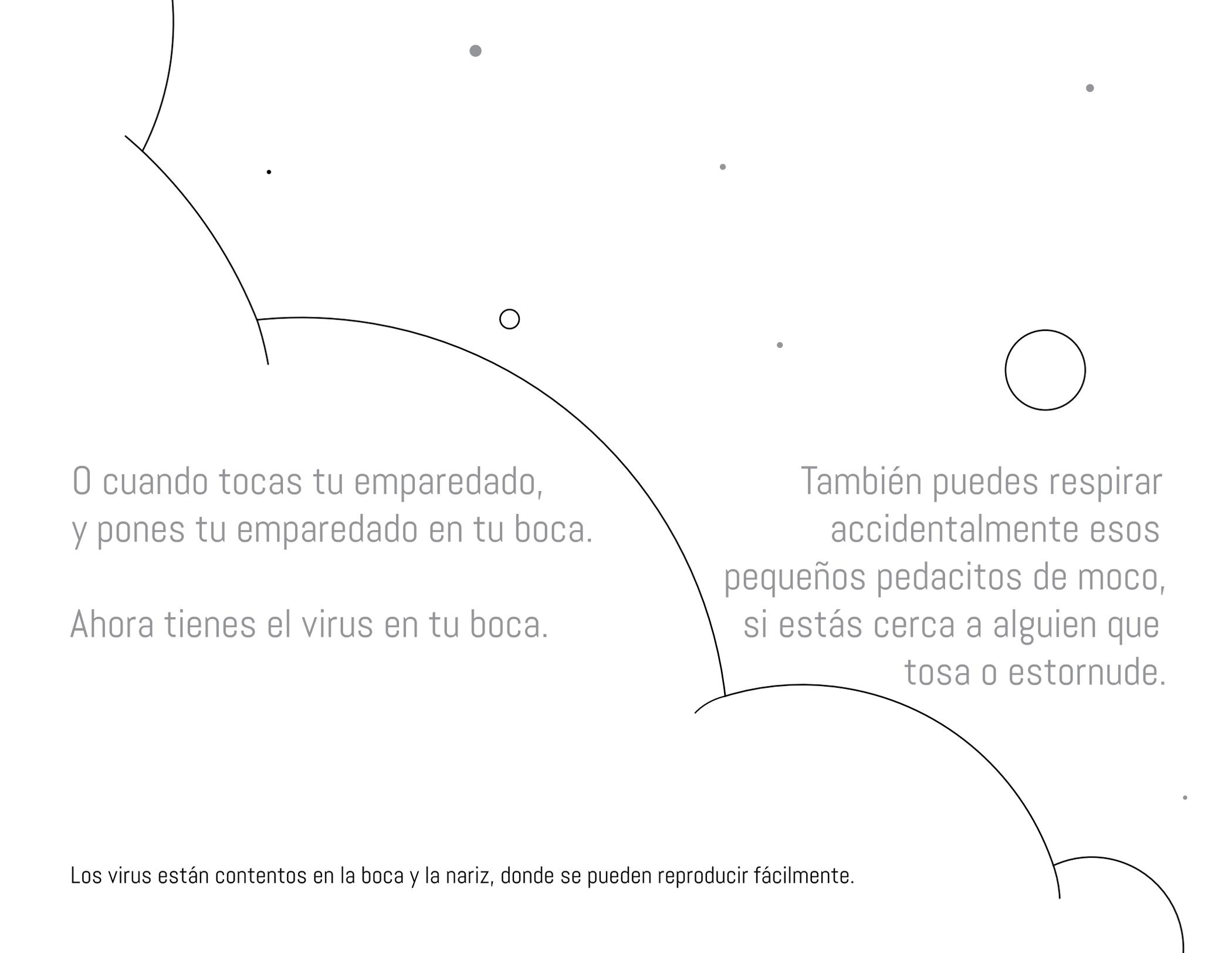
Aún en los emparedados.



Cuando tu tocas algo que contiene virus, estos se te pegan a tus manos.

¡Luego te frotras tu ojo,
y puedes contraer el virus en tu ojo!



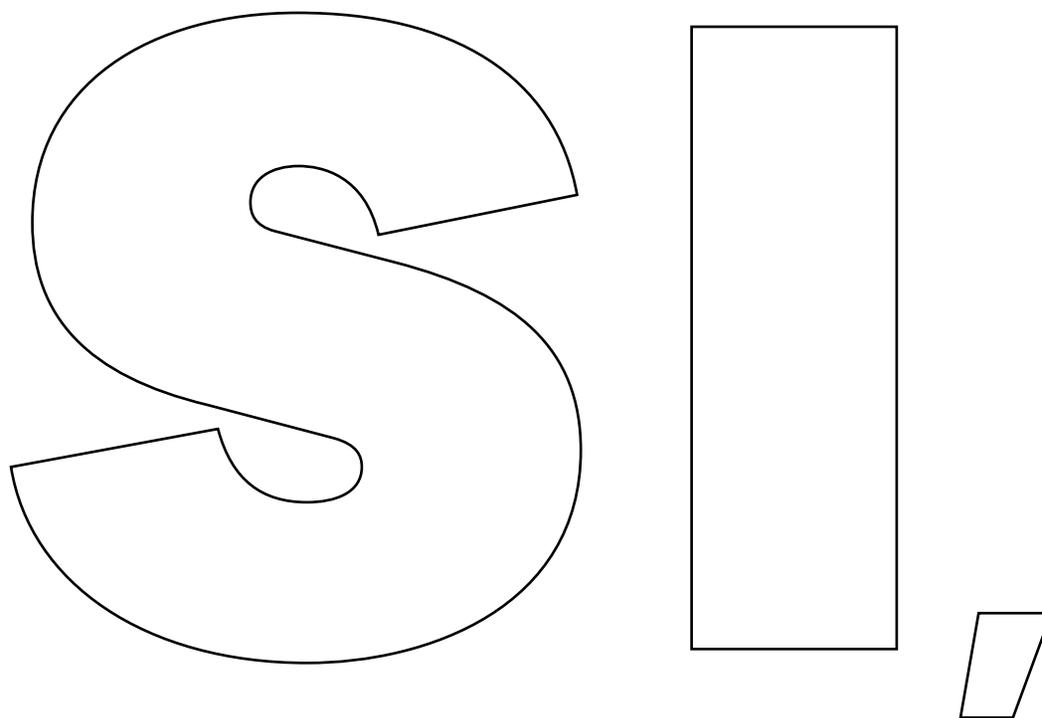


O cuando tocas tu emparedado,
y pones tu emparedado en tu boca.

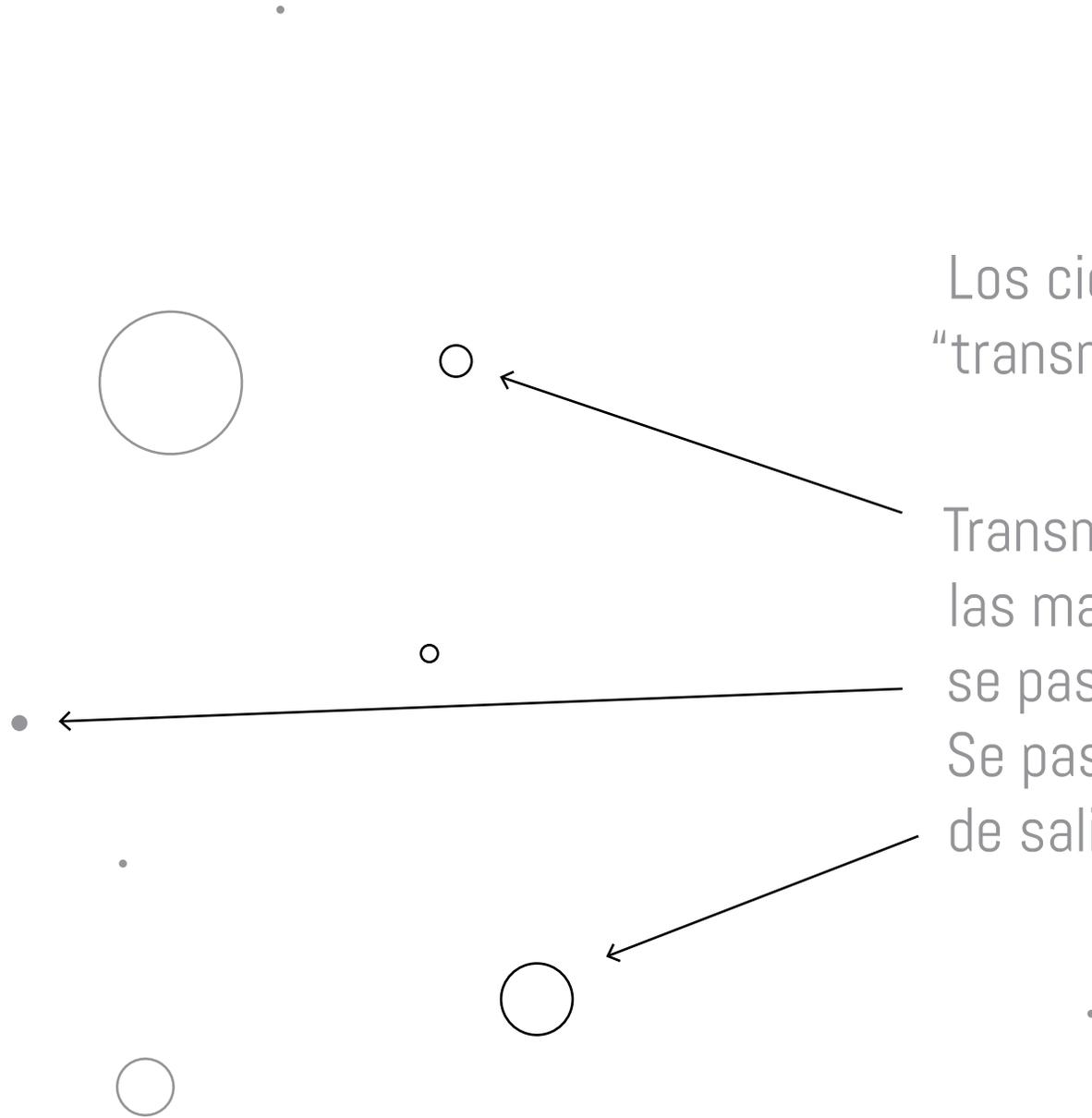
Ahora tienes el virus en tu boca.

También puedes respirar
accidentalmente esos
pequeños pedacitos de moco,
si estás cerca a alguien que
tosa o estornude.

Los virus están contentos en la boca y la nariz, donde se pueden reproducir fácilmente.



¡Esto es asqueroso!



Los científicos llaman a esto "transmisión de gota*."

Transmisión de gota es una de las maneras de cómo el virus se pasa de una persona a otra. Se pasea en pequeñas gotas de saliva o moco.

* Le podríamos haber llamado solamente moco, pero a los científicos les gusta usar palabras específicas.

Se que todo esto puede parecer muy
espantoso y quieras entrar en pánico. —
/ | \

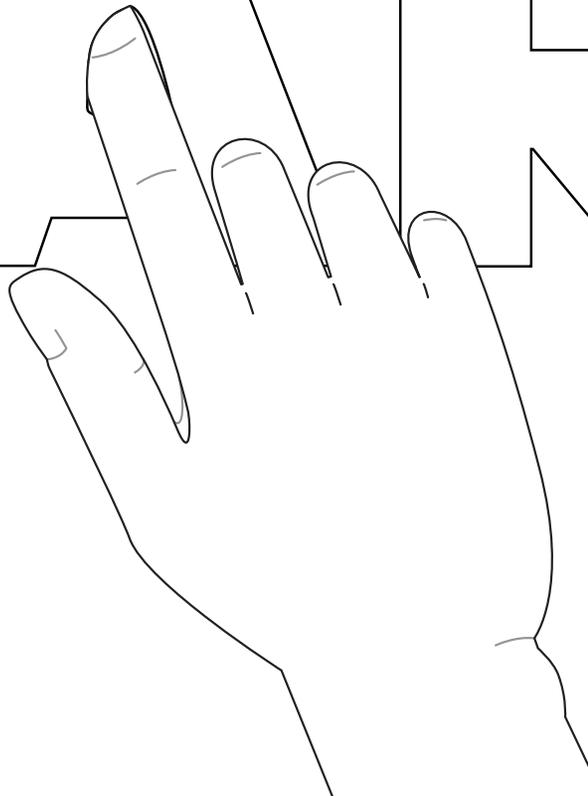
Muchos adultos tal vez también
quieran entrar en pánico,
y esto puede ser un poco temeroso.

Está bien tener estos sentimientos.

¡Pero esto es lo que **puedes** hacer para ayudar! 

No te piques tu

NARIZ



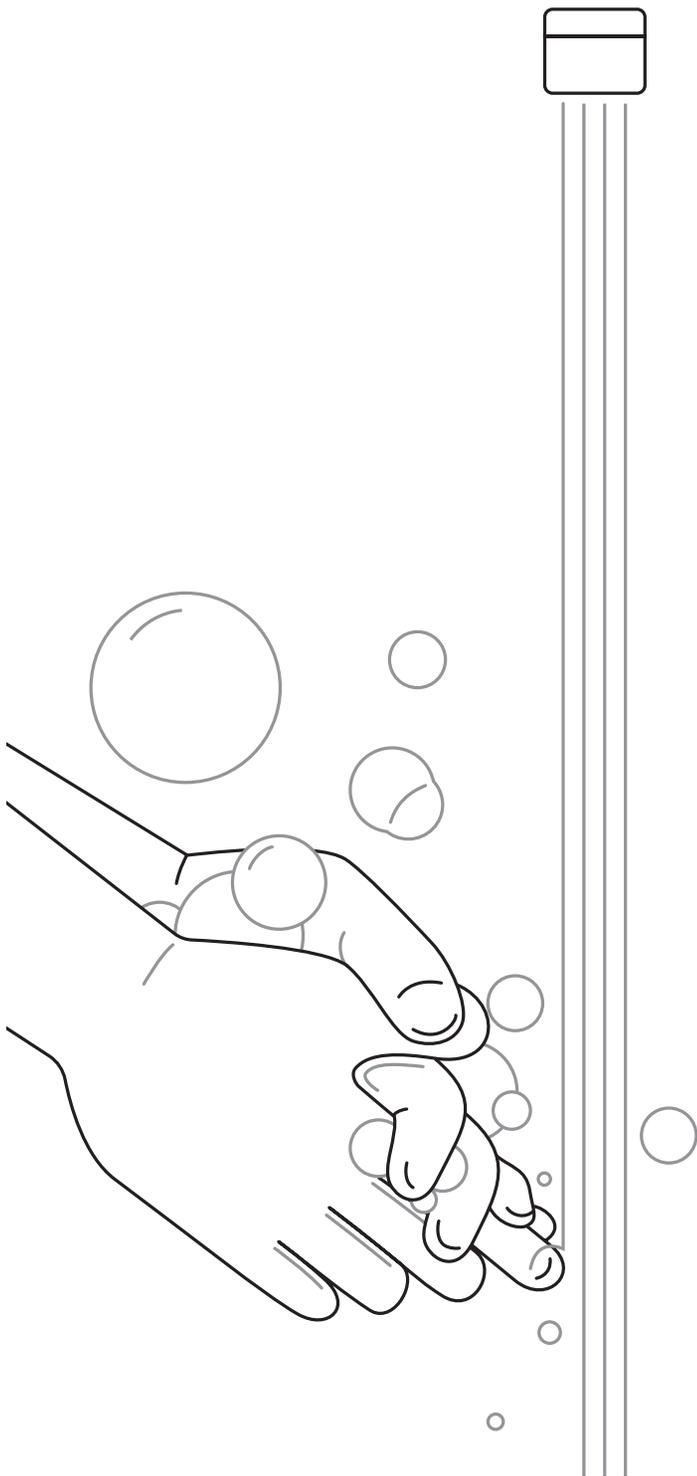
(o poner tus manos
en tu boca).

Aunque tus dedos no parezcan estar sucios, ¡ellos pueden tener **viruses!**

Debes intentar mantener tus manos lejos de tu nariz y boca.

Si insistes en picarte tu nariz, después que un científico verdadero te dijo que no lo hicieras, hazlo con tus manos limpias.

Lo que me lleva a mi siguiente punto.....



LAVA TUS MANOS.*

☀ Lavarse las manos con agua y jabón
¡ayuda mucho!

Es importante tener las manos
limpias, especialmente, para comer.

* Lávate las manos tantas veces como te sea posible. Usa jabón y agua mientras lavas tus manos por 20 segundos, o lo que te tarde cantar toda la canción de Bebé Tiburón. ¡También puedes escoger otra canción que te guste cantar!

EL CAPULLO



por poco tiempo.

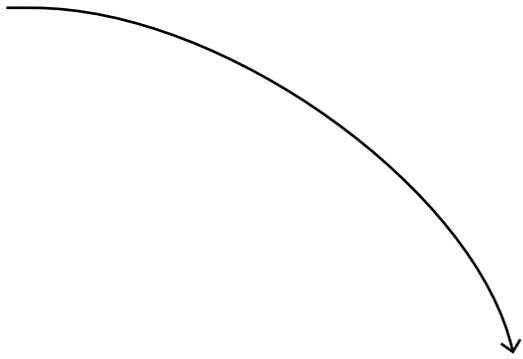
Esto significa que por poco tiempo, quédate en casa y no pases tiempo cerca de otras personas.

Puedes salir a jugar, pero no lo hagas con otros niños en grupo.

Los científicos le llaman a esto "distanciamiento social*"

* Como ya te dije;
¡a los científicos les gusta usar palabras grandes!





Todos tenemos que estar en nuestros capullos por poco tiempo debido a que el **coronavirus** se está esparciendo tan rápido que los científicos no pueden hacer la prueba a todos a la misma vez.

¡No sabemos quién está infectado y quién no!

En caso de que tú ya estés infectado (y tú no lo sabes), tú tienes que permanecer lejos de otras personas que puedan infectarse por medio de ti.

¿Estás preocupado de que ya estés infectado y puedas contagiar a tus adultos?

Si esto pasa, no es tu culpa.

No es tu trabajo investigar
quién está infectado.

Los científicos están trabajando en esto tan rápido como les es posible.

Tu trabajo es ser un niño.



Y mientras que tú eres solo un niño,
puedes hacer muchas cosas
por los demás tan simples como:
lavar tus manos,
no picarte la nariz
y estar en tu capullo por un poco de tiempo.

Tenemos que trabajar **JUNTOS**. 

Si trabajamos
JUNTOS,

menos gente será contagiada
y menos gente estará en peligro.

Si trabajamos JUNTOS,

el contagio de la enfermedad será más despacio
y de esta manera los científicos tendrán más
tiempo de poder encontrar la forma de hacer la
prueba a la gente, encontrar el mejor tratamiento
y la vacuna para el **coronavirus**.



Va a tomar la ayuda de todos para
mantenernos alejados unos de otros
y detener el paso del **COVID-19**.

Si todos ayudamos, podremos
mantenernos y mantener a la gente
a nuestro alrededor sanos y salvos.



hechos de: COVID-19

El próximo paso a dar con respecto a la pandemia del COVID-19 es implementar ampliamente pruebas rápidas. Necesitamos saber quién está infectado para poder prevenir más contagio del virus. No sabemos cuánto tiempo tardará tener la capacidad de ponernos al corriente con la prueba.

De hecho, hay muchos diferentes coronavirus que han existido por un buen tiempo. Existe toda una familia de esos virus. Se les llama coronavirus porque cuando los ves por el microscopio tiene la forma de un sol o una corona. Este tipo en particular de coronavirus es nuevo para el mundo.

Este coronavirus es un primo genético del virus que causó el brote SARS en el 2003, el cual afectó a más de 8,000 personas antes de que fuera controlado exitosamente.

El virus que causa COVID-19 probablemente vino de un virus ascendiente que infectó alguna población animal. Todavía no sabemos de qué tipo de animal salió pero probablemente algún día lo sabremos.

Los perros y los gatos pueden contraer otros coronavirus, pero éste no.

El jabón mata los virus haciéndolos explotar.

No sabemos si este brote terminará cuando el clima sea más calentito, más sospechamos que a este virus no le importa mucho el clima.

No sabemos últimamente cuanta gente será infectada por COVID-19. Más lo que sabemos es que entre más despacio ocurra esta pandemia más fácil será poder controlarla.

Gente de Asia o con antepasados de Asia no son más o menos propensos a contraer o transmitir el COVID-19 que cualquier otra persona. Todo tipo de humano puede ser contagiado por el virus. Los humanos, de mayor edad, son más propensos a tener casos tan serios que es necesario que sean hospitalizados.

Los científicos están trabajando en obtener un tratamiento y una vacuna. De hecho, los científicos ya están utilizando algunos nuevos tratamientos, pero la vacuna no estará disponible por un buen tiempo, por lo menos un año y medio o incluso mucho más tiempo.

A los científicos que estudian las epidemias se les llama epidemiólogos. Los epidemiólogos son la parte de la ciencia llamada salud pública; es el estudio de cómo grupos de gente se mantienen saludables. Tal vez tu puedas ayudar a prevenir la próxima pandemia cuando seas grande ¡al estudiar salud pública!

Cierre

Ahora ya estás equipado con toda esta información, ¿que vas a hacer ahora? Ojalá empieces por platicar con tus niñitos. Estoy segura que ellos tienen preguntas e indudablemente sus propios pensamientos. Trata de escucharlos tanto como hablas. Óyelos.

Después, utiliza estas preguntas:

1. ¿Qué es lo que te preocupa ahora mismo?
2. ¿Qué preguntas tienes todavía acerca del coronavirus?
3. ¿Que otras creaturas tú conoces que utilizan un capullo como protección?

**comparte
tu lectura***

***Cuentasela a alguien,
publica una foto,
o regala este libro
para compartir
lo que le interesa.**

@akidsbookabout

find more kids books about



**belonging, feminism, creativity,
bullying, depression, failure,
empathy, anxiety, money,
cancer, body image,
and mindfulness.**

■ akidsbookabout.com