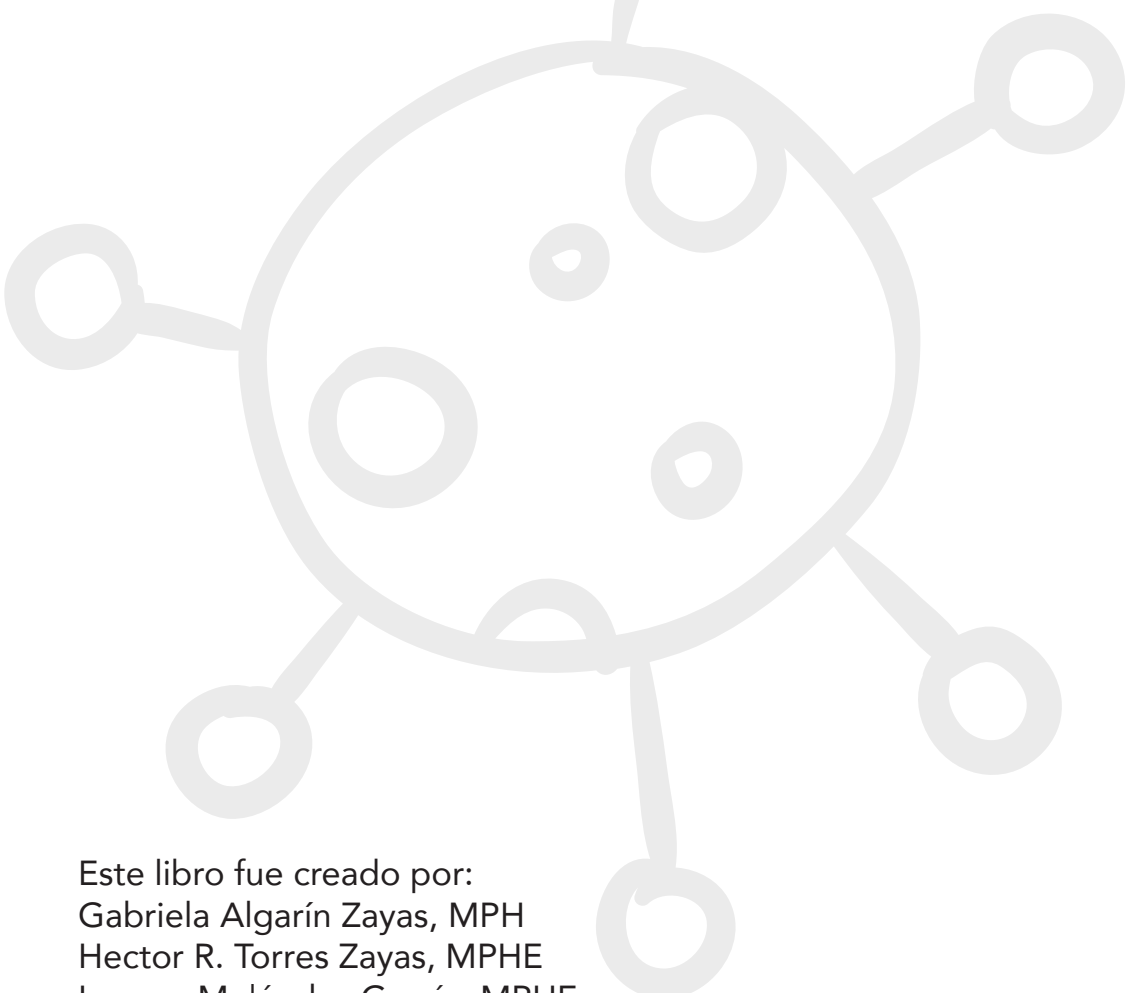


# Libro de Actividades



# ¡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 ti.

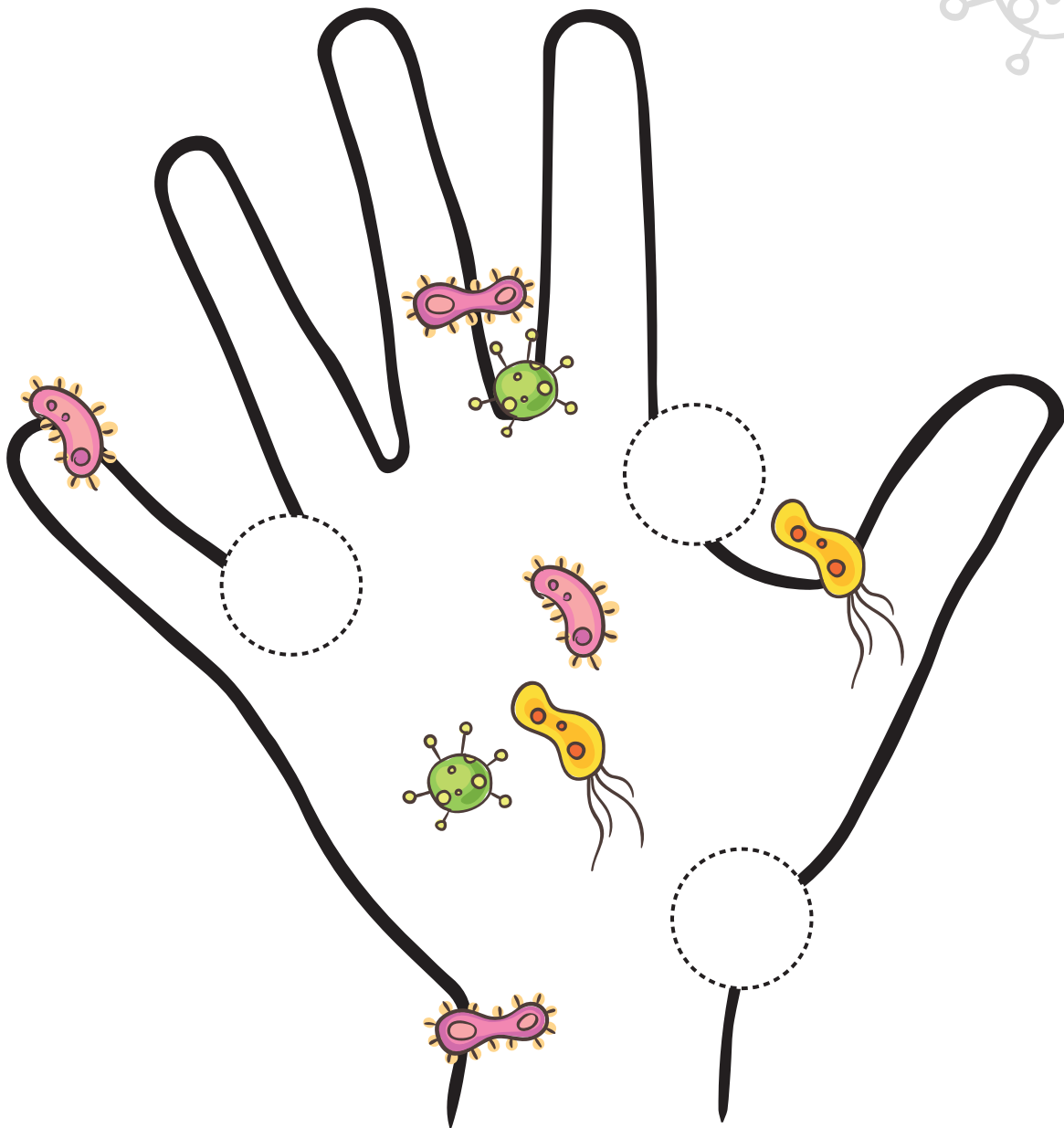


Los gérmenes pueden estar sobre los objetos. Si tocas algo que tiene gérmenes y luego te tocas, los ojos, la boca o la nariz también te puedes enfermar.

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.



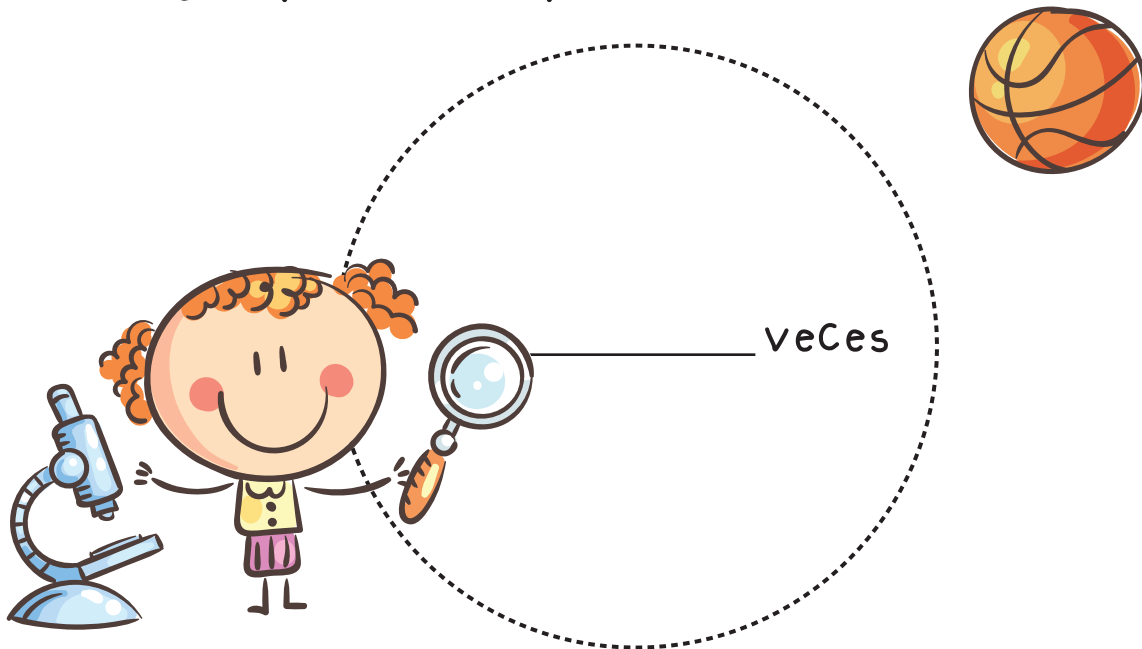
Instrucciones: A. Escribe las actividades que realizaste.  
B. Escribe el número de veces que te lavaste las manos.

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

Coronavirus

Influenza

Agua

Fiebre

Tos

Jabón



## 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.

Esta página fue dejada en blanco intencionalmente.

## 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



Esta página fue dejada en blanco intencionalmente.

# 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.





# Puerto Rico Public Health Trust

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico