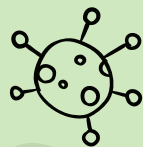
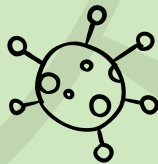
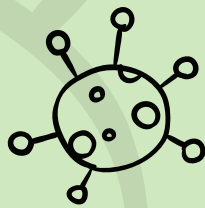


Libro de Actividades



# ¡Achú!

2da edición

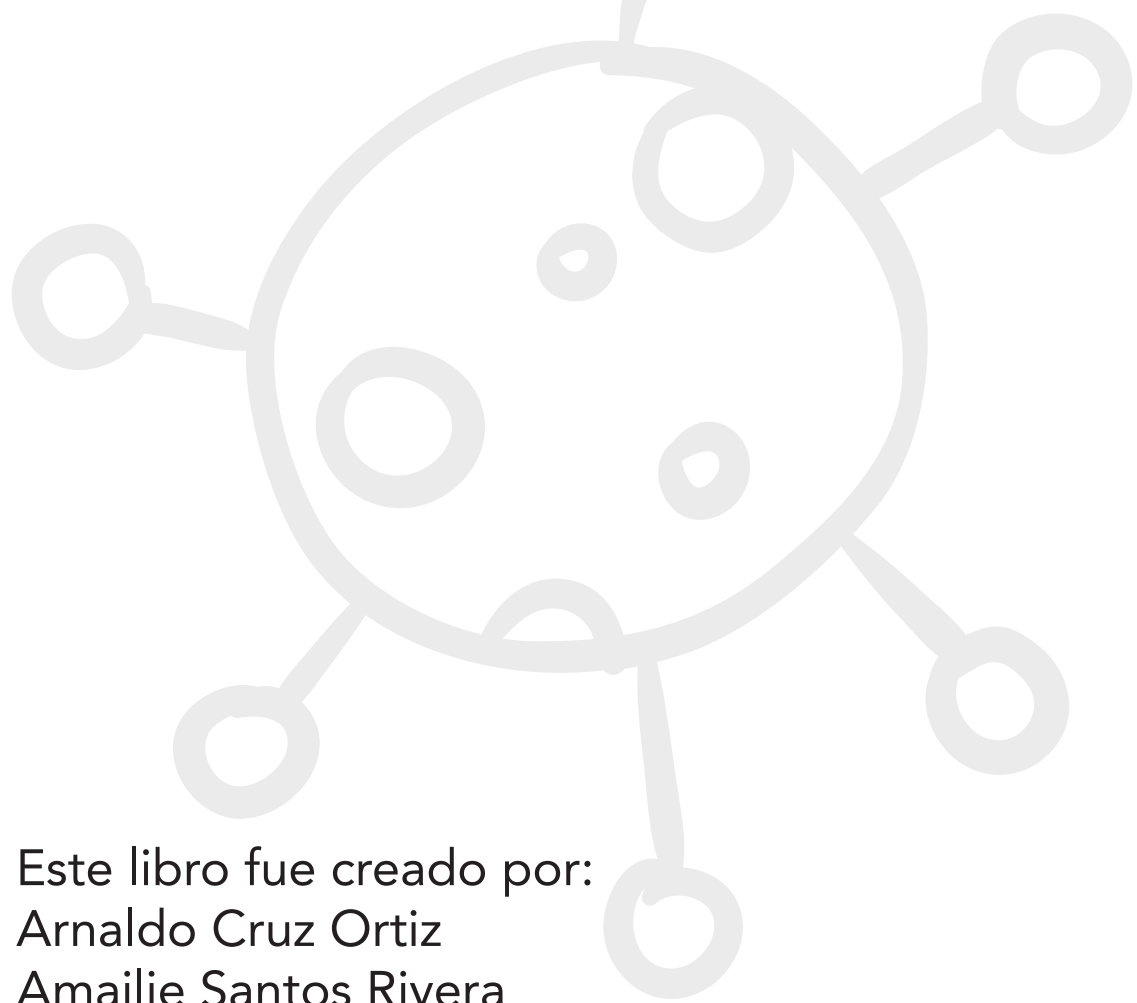


Puerto Rico  
Public Health Trust

Un programa del:

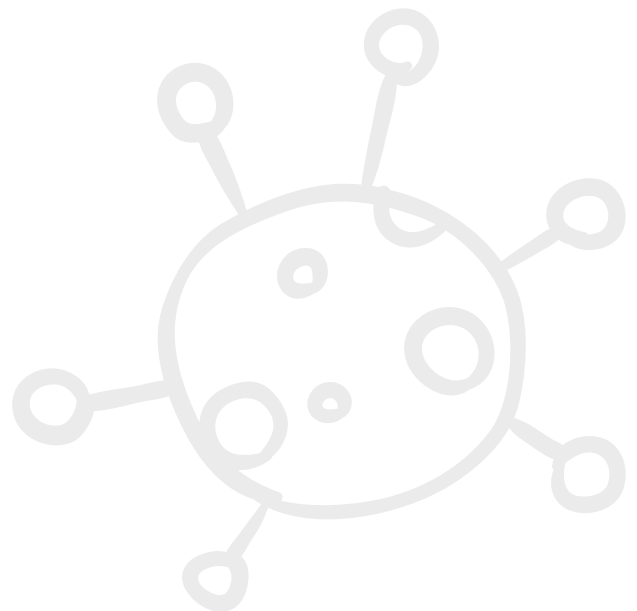


Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico



Este libro fue creado por:  
Arnaldo Cruz Ortiz  
Amailie Santos Rivera  
Héctor R. Torres Zayas  
Gabriela Algarín Zayas

Diseñado por:  
Amailie Santos Rivera



# ¿Sabías qué?



## Coronavirus

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, los coronavirus pueden causar infecciones respiratorias que pueden ir desde un resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.

## ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Actualmente, el COVID-19 está afectando a países de todo el mundo, por eso le llaman pandemia. Algo curioso de este virus es que se siente diferente en cada persona infectada.

Las personas infectadas que presentan síntomas, se les llama sintomáticos. Sin embargo, las personas que están infectadas y no presentan síntomas, se les llama asintomáticos.

### Sintomático



Tiene síntomas.

### Asintomática

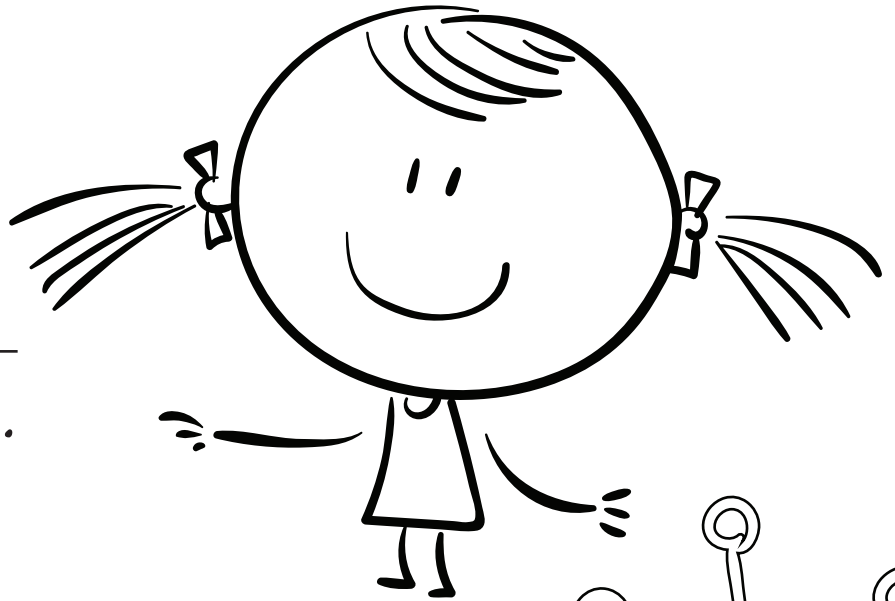
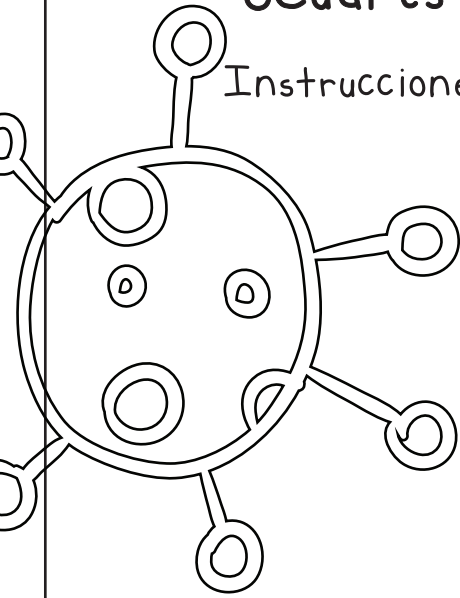


No tiene síntomas.



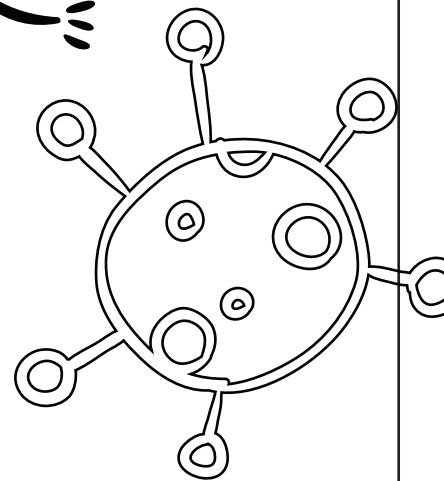
Ambas niñas se contagiaron con el virus.  
¿Cuál es sintomática y cuál es asintomática?

Instrucciones: Completa los espacios en blanco con las palabras:  
asintomática y sintomática. Colorea los dibujos.



\_\_\_\_\_

No tiene síntomas.



\_\_\_\_\_

Tiene síntomas.

# ¿Cuáles son los síntomas?

## SOPA DE LETRAS

(Mediana dificultad)

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

Fiebre

Escalofríos

Tos

Dolor de cabeza

Dificultad al respirar

Fatiga

Dolor Muscular

Pérdida del gusto

Pérdida del olfato

Dolor de garganta

Congestión

Náuseas

Vómitos

Diarreas



Hay personas mayores, jóvenes, niños y niñas que tienen distintas reacciones al virus. Por esa razón, **es muy importante protegerte con mascarilla**, pues pudieras contagiar a alguien aunque no tengas o sientas síntomas.

# ¿Cómo se transmite el COVID-19?

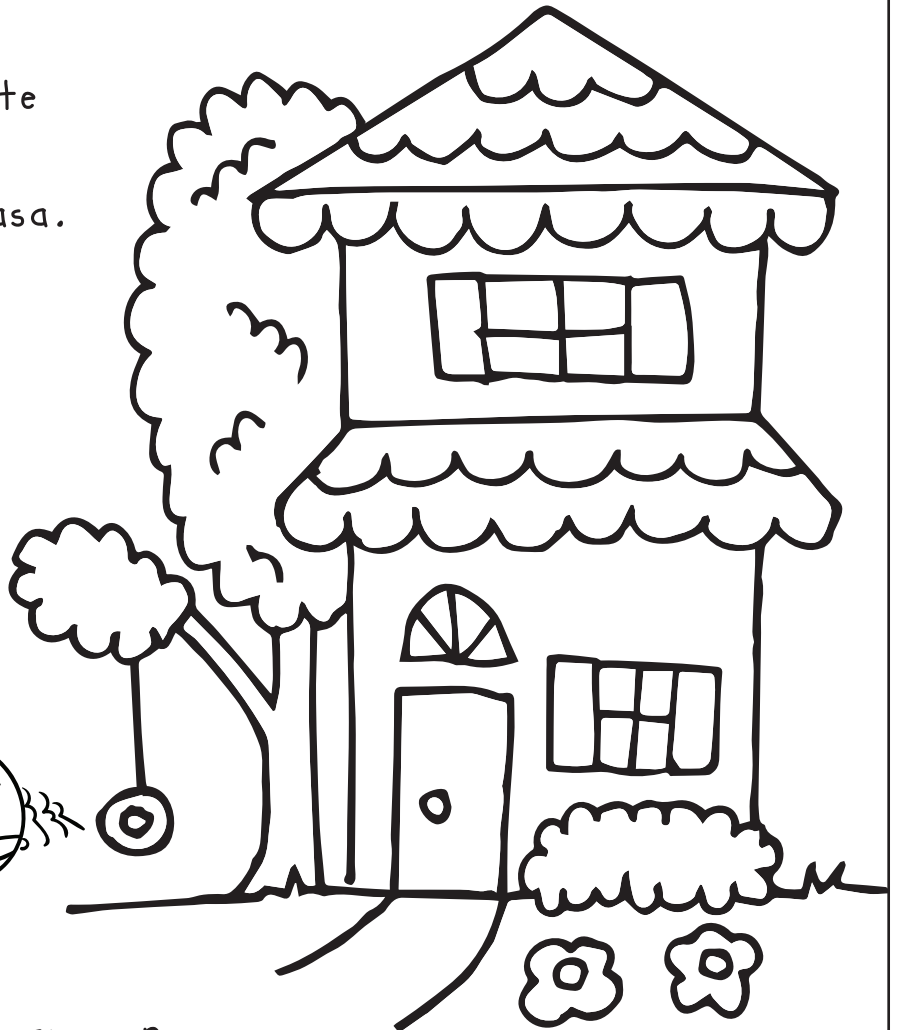
El virus se transmite principalmente de persona a persona.

Esto pasa a través de gotitas que salen cuando una persona infectada que está cerca de tí; tose, estornuda o habla.

Estas gotitas pueden terminar en tu boca o tu nariz.



Por esto, es muy importante que siempre uses mascarilla cuando estás fuera de tu casa.



La mascarilla solo debe usarse en niños y niñas mayores de 2 años. (Fuente: CDC, 2020)

# Lavado de manos

Pasos para el lavado de manos.

Instrucciones: Coloca en orden los pasos del lavado de manos en los espacios en blanco. Utiliza las palabras dadas.



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_

Palabras (en desorden):

Seca

Enjuaga

Enjabona

Moja

Restriega

## Recomendaciones para el lavado de manos:

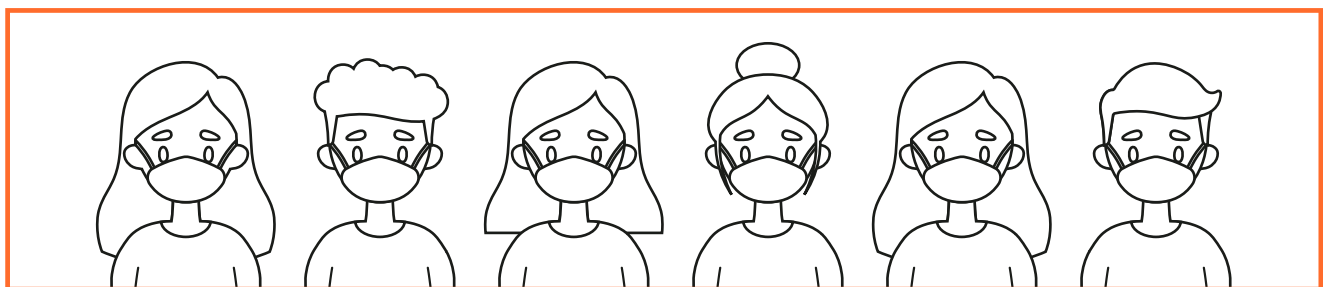
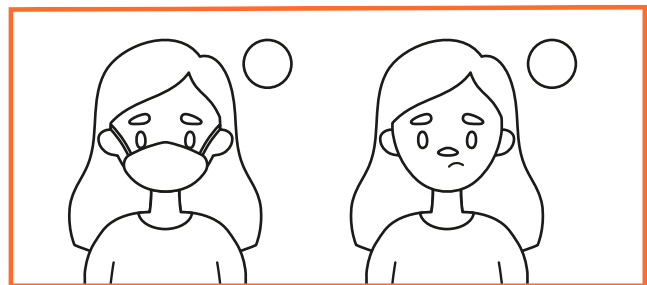
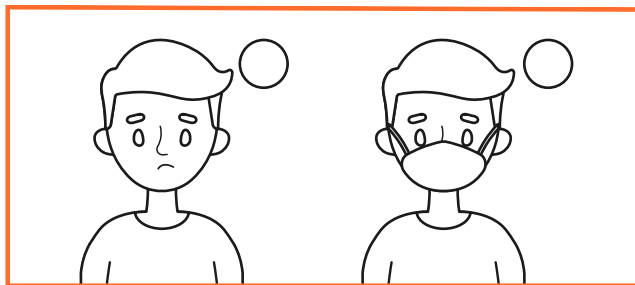
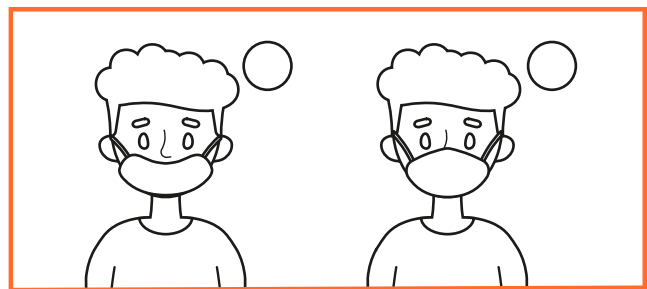
- Lávate las manos por 20 segundos.
- Usa agua y jabón.

- Hazlo varias veces al día.
- Usa "hand sanitizer" solo cuando no puedas lavarte las manos con agua y jabón.

# ¿Cómo utilizar la mascarilla correctamente?

- Antes de ponerte la mascarilla, lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos.
- La mascarilla va sobre la nariz y la boca.
- Ajústala bien a los lados de tu cara, siempre tapando la nariz y la boca.
- Asegúrate de que puedes respirar con facilidad.
- Antes de quitártela, desinfecta o lava tus manos.
- Recuerda lavar tu mascarilla después de cada uso. (CDC, 2020)

Identifica y colorea las imágenes de niños y niñas que están utilizando la mascarilla de forma correcta





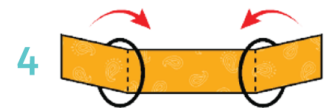
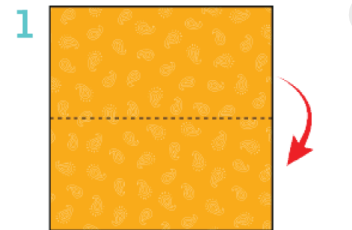
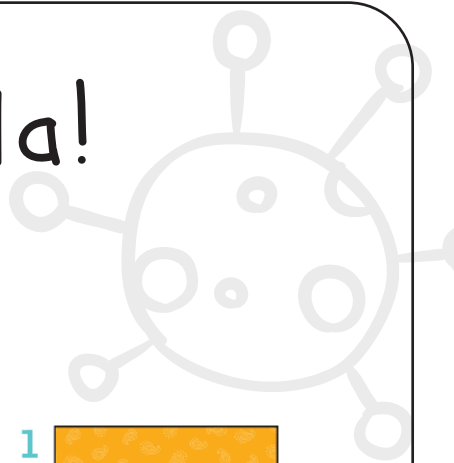
# ¡Haz tu mascarilla!

## Materiales:

- Bandana, pañuelo o tela cuadrada de algodón
- Gomas de pelo o liguillas
- Tijeras
- Pega (de tela, preferiblemente)

## Pasos:

1. Dobla el pañuelo por la mitad.
2. Dobla la parte de arriba y la parte de abajo hacia el medio.
3. Coloca los moños a 6 pulgadas de distancia.
4. Dobla los extremos hacia el medio. Para fijarlo, puedes utilizar pega de tela o pide ayuda si vas a dar unas puntadas con hilo.
5. Luego, las liguillas o moños estarán listos para colocarlos en tus orejas.



**¡Ya tienes tu mascarilla! Póntela y protégete.**

Si deseas, puedes hacerle dibujos y añadirle decoración para personalizar tu mascarilla.

Tómate una foto y compártela con nosotros en #achu2.

## Recuerda:

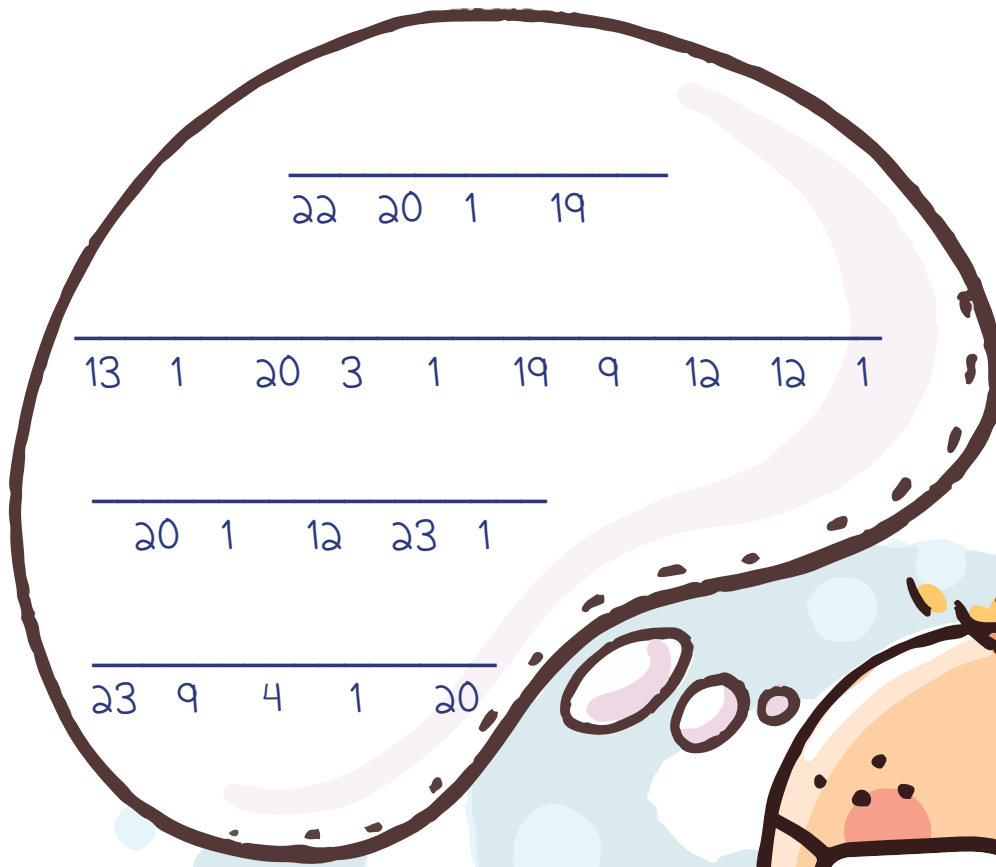
- Dile a un adulto que te ayude hacerla y a ponértela correctamente.
- Úsala cubriendo nariz y boca.

Fuente: CDC, 2020



# 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.



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-Ñ | 24-W |
| 7-G | 16-O | 25-X |
| 8-H | 17-P | 26-Y |
| 9-I | 18-Q | 27-Z |

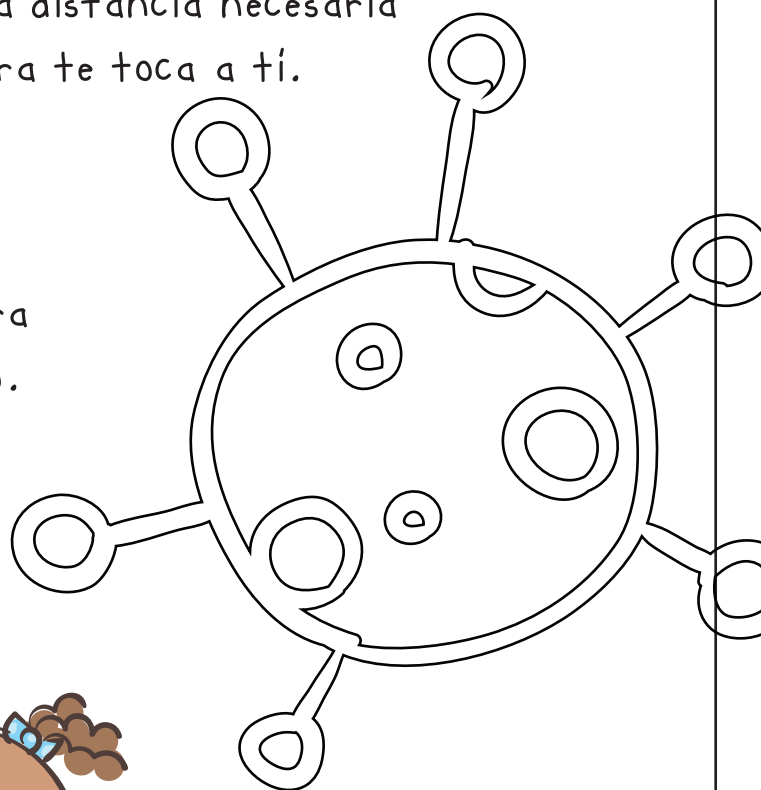
# Distanciamiento Físico

¿Sabes que 8 balones de baloncesto, uno al lado de otro, logras tener la distancia que se necesita para cuidarte de contagiarte con el virus?

A mano izquierda, te presentamos la distancia necesaria para protegerte del COVID-19, ahora te toca a tí.

## Instrucciones:

Dibuja 8 balones a mano derecha para representar el distanciamiento físico.



8 balones = 6 pies

8 balones = 6 pies

Junto a la mascarilla, debemos tener distanciamiento físico con las personas.

# ¡Diviértete!

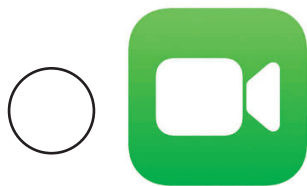
A continuación, recomendamos varias opciones para reducir el contacto con otras personas.

**Instrucciones:** Marca con las **X** las actividades que has hecho.  
Te invitamos realizar las que aún te faltan.



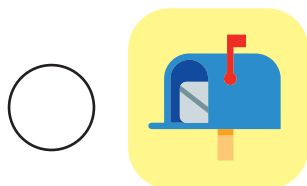
## Diviértete saludable

Botón de actividades del Puerto Rico Public Health Trust.  
<https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/prpht/boton-Tiempo-de-jugar.html>



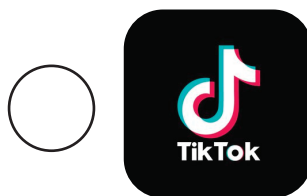
## Videollamadas

Puedes usar WhatsApp video call, Facetime y otros.



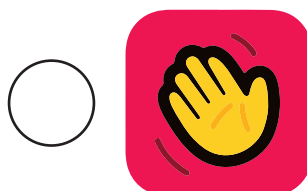
## Enviar cartas por correo

Crea un dibujo o mensaje para un familiar o amigo.



## App: Tik Tok

Puedes disfrutar de competencias de videos con tus amigos, amigas y/o familia.



## App: House Party

Incluye juegos para hasta 6 personas.

Recuerda pedir ayuda a un adulto antes de usar estas aplicaciones.

# ¿Cómo prevenir el coronavirus?

## Pareo

Distanciamiento físico

Lavado de manos

Uso de mascarilla

Sintomas

Asintomático

Sintomático

a. Por 20 segundos

b. Persona que tiene síntomas.

c. Tos seca, fiebre, pérdida de olfato y gusto

d. Persona que no presenta síntomas.

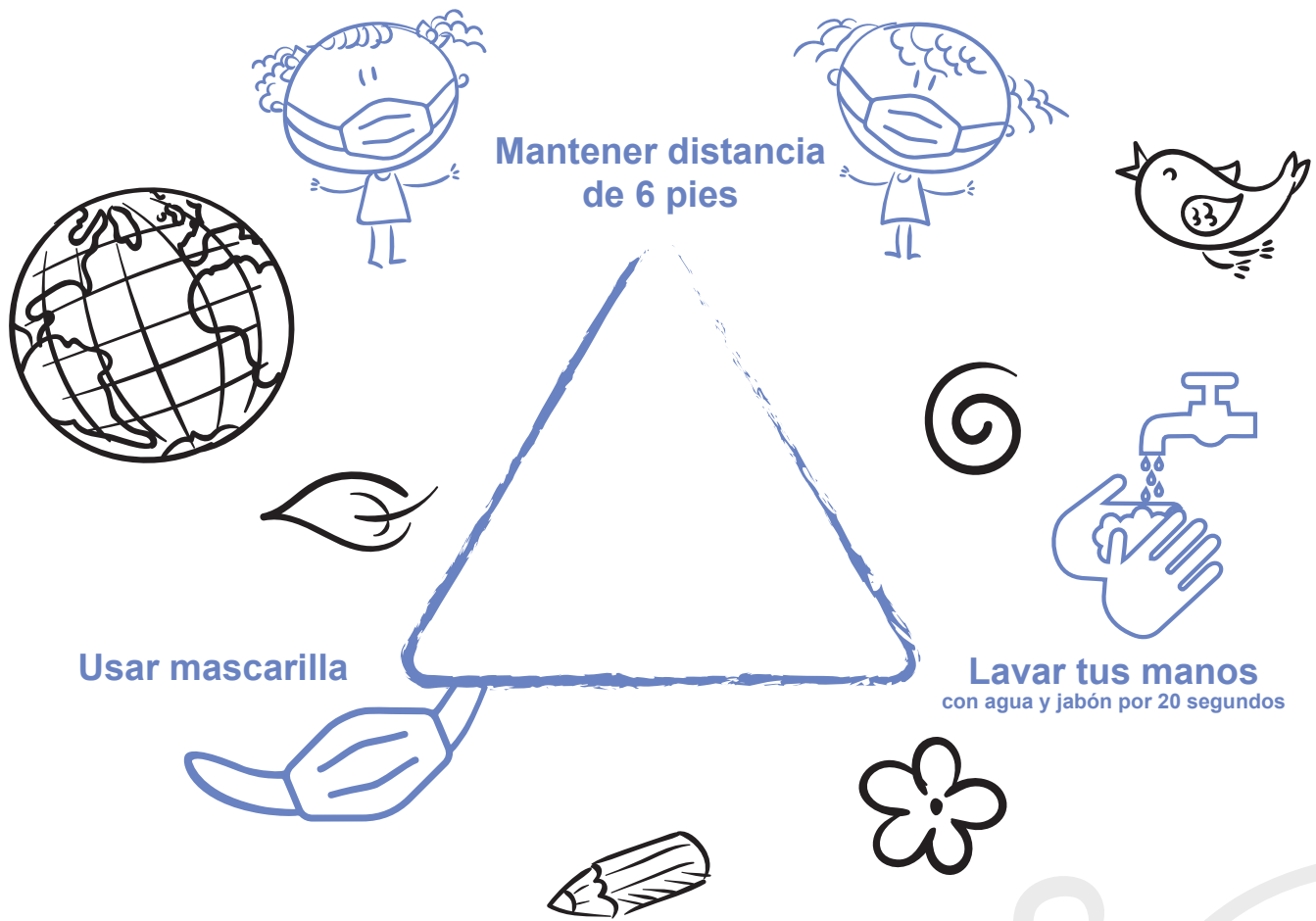
e. Mantener 6 pies de distancia.

f. Tapando nariz y boca



# Prevención

Colorea las 3 cosas que siempre debemos hacer para prevenir contagiarnos del COVID-19.



¡Eres un/a experto/a en salvar vidas!

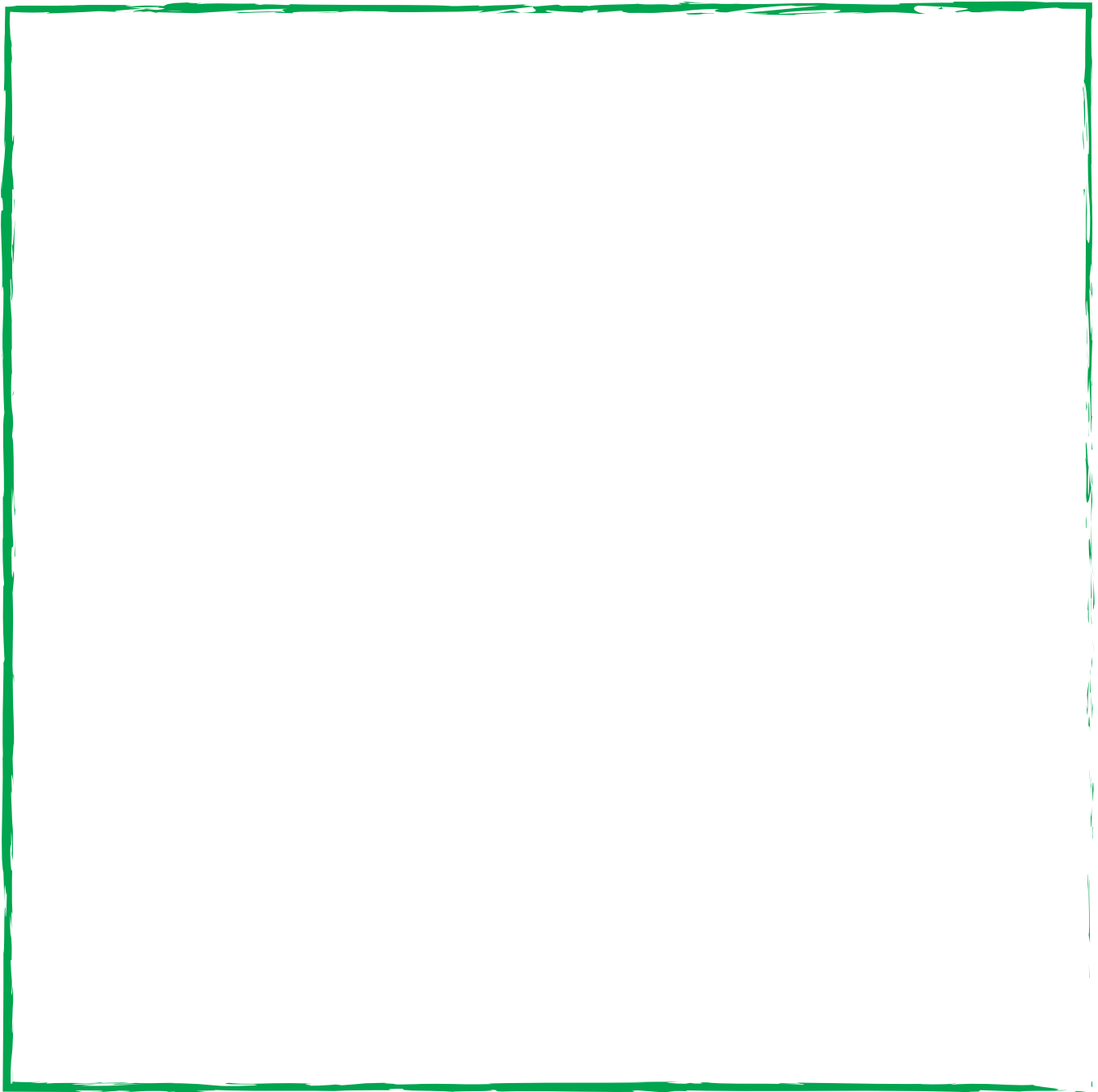
Ahora puedes compartir esta información con tus amigos de la escuela, vecinos y familiares.

Puedes hacerlo por medio de una llamada y/o compartir este libro de actividades por medio digital.

Clave de pareo en la página anterior: Distanciamiento físico - a. Lavado de manos - e. Uso de mascarilla - f. Sintomas - c. Asintomático - d. Sintomático - b.

# ¿Cómo te sientes hoy?

Instrucciones: Dibújate en el siguiente espacio. Luego, ponte creativo/a y colorea todo el cuadro.



¡Es tu obra de arte!

Si no te sientes muy bien, háblalo con un adulto.



# Puerto Rico Public Health Trust

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico

[www.paralasaludpublica.org](http://www.paralasaludpublica.org)

