



Los niños nos cuidamos



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

1803

Autoras:

Paula Andrea Anduquia Vásquez
paula.anduquia@udea.edu.co
Adriana María Ramírez Barrientos
adriana.ramirez@udea.edu.co

Grupo de apoyo:

Constanza Forero Pulido
Diana Patricia Montoya Tamayo
Indira Islem Tejada Pérez
John Fredy Correa López
Luz Carlota García Aguilar
Juan Guillermo Rojas
Luz Estella Varela Londoño
María Teresa Quintero Tobón
Martha Adiel Lopera Betancur

Diseño y maquetación:

Andrea González Forero

Vicerrectoría de Investigación - Facultad de Enfermería
Universidad de Antioquia. 2020.



Este producto fue elaborado en el marco de la estrategia UdeA Responde al Covid-19; por el Grupo de Trabajo: Cuidado al paciente con COVID - 19

¡Hola Pequeñín!

¿Cómo te llamas? _____

Nos complace mucho que estés leyendo esto, o tal vez sean tus papitos quienes te ayuden un poco, no importa, de igual forma está dedicado especialmente para ti.

Lo cierto es que te divertirás mucho con Martín, nuestro loro parlanchín... él te enseñará a cuidar de tu salud, la de tu Familia y otras cositas más, ¡disfrútalo!



Pequeños destructores Cómo se transmiten

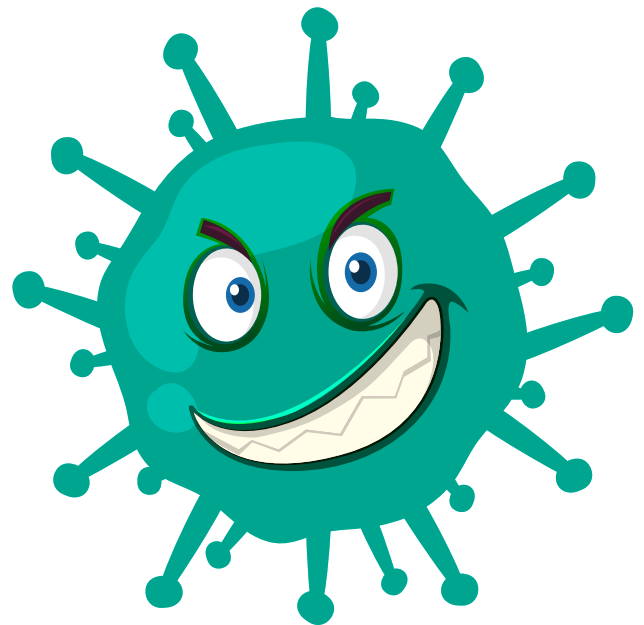


Martín el parlanchín, dice:

“Son pequeños y diminutos
Que con tus ojos no puedes ver,
No piensan, pero son astutos,
Por tu cuerpo pueden correr,
Hasta que te enfermes y en minutos,
¡Barriguita y cabecita harán doler!”

¡Uno de ellos es VIRUSÍN!

A Virusín le encanta saltar
y en las manos y objetos
de las personas viajar,
Cuando llega a nuestro
hogar, en todos los lugares
se quiere quedar...



Los virus necesitan entrar a nuestro cuerpo para alimentarse, para crecer y cuando están fuertes, nuestro organismo se empieza a defender, ¿sabías que dentro de nuestro cuerpo hay unos soldaditos muy pequeñitos que todo el tiempo están despiertos y alertas para defendernos de los virus?

¡Así es! Cuando nuestros fuertes soldados atacan los virus, las cosas cambian y comenzamos a sentir fiebre, tos, a veces dolor de cabeza y de pancita, la fuerza, las ganas de comer y jugar ya no son iguales.

Pero Martín, el loro parlanchín,
te quiere contar que Virusín,
tiene otro amiguito aún más listín..

Se llama BACTÓN!



Es diminuto y glotón, cuando ingresa a nuestro cuerpo, se queda allí alimentándose para convertirse en un germen grande y fortachón. Pero de nuevo nuestros soldaditos vigilantes, acuden a nuestra defensa y mientras ganan la batalla, a veces podemos sentir dolor de garganta, oídos y pancita, también nos puede dar fiebre, tos, vómito y diarrea.

Pero... ¿Cómo llegan virusín y bactón a nuestro cuerpo?

Muy fácilmente...

Virusín y Bactón de una gran familia son:

¡Los gérmenes!

En todas partes los puedes encontrar,
juguetes, celulares, ollas de mamá,
En tus manitos, las mascotas y en muchos
objetos más.



Son seres vivos que habitan en todos los espacios en los que nosotros estamos, la casa, el cole, donde los abuelos, el parque, la piscina, en fin, ¡por todas partes!



Por eso Martín nuestro loro parlanchín, unos consejitos te quiere compartir:

Si a estos dos queremos derrotar, estas precauciones debemos tomar:



Si estas enfermo y te sientes muy cansado, en casa te debes quedar.

Si quieres estornudar, tu boca y nariz pronto debes cubrir. Cuando necesites toser, un pañuelito debes tener, cubrirte la nariz y la boca para que los gérmenes no puedan salir. Si no mejoras, tus papitos al médico te deben llevar, toma solo los medicamentos que él te va a mandar.

Recuerda no tocarte la carita sin tus manos lavar, así los gérmenes no te vuelven a enfermar, puedes estar tranquilo, los adultos que te cuidan te mantendrán protegido.



Lavado de manos

¿Sabes cómo puedes evitar que Virusín y Bactón entren a tu cuerpo y te enfermen?

Una forma sencilla y muy importante,
será ¡LAVARNOS LAS MANITOS Con agua y jabón!



Cuándo hacerlo:

- ❖ Antes de comer
- ❖ Luego de salir del baño
- ❖ Después de jugar con nuestros juguetes
- ❖ Luego de acariciar a nuestras mascotas

- ❖ Cuando miramos nuestras manitas y están sucias
- ❖ Después de llegar del parque y jugar con nuestros amiguitos
- ❖ Luego de haber tocado la bolsa de la basura
- ❖ Después de toser o estornudar



Alimentación



¡Comer todos los alimentos es importante
para tu salud!

Así grande y fuerte crecerás y nadie más
será como tú,

Por eso las verduras y frutas debes comer,
Para que cada día puedas crecer.

Las proteínas deliciosas son,
Tus músculos, brazos y piernas, serán
como los de un león.

Podrás jugar, correr y reír,
por eso las vitaminas debes consumir,
si bebes agua, jugos y leche, no te
enfermarás,
y un hospital pocas veces visitarás!



Actividad física

Sabías que...

El deporte además de ser muy bueno para ayudar a mantener tu salud física, también lo es para que te sientas feliz, alegre y lleno de energía; te ayudará a sentirte muy bien contigo mismo, a descubrir tus capacidades y a tener muy buenos amigos para divertirse sanamente. Y lo mejor de todo:

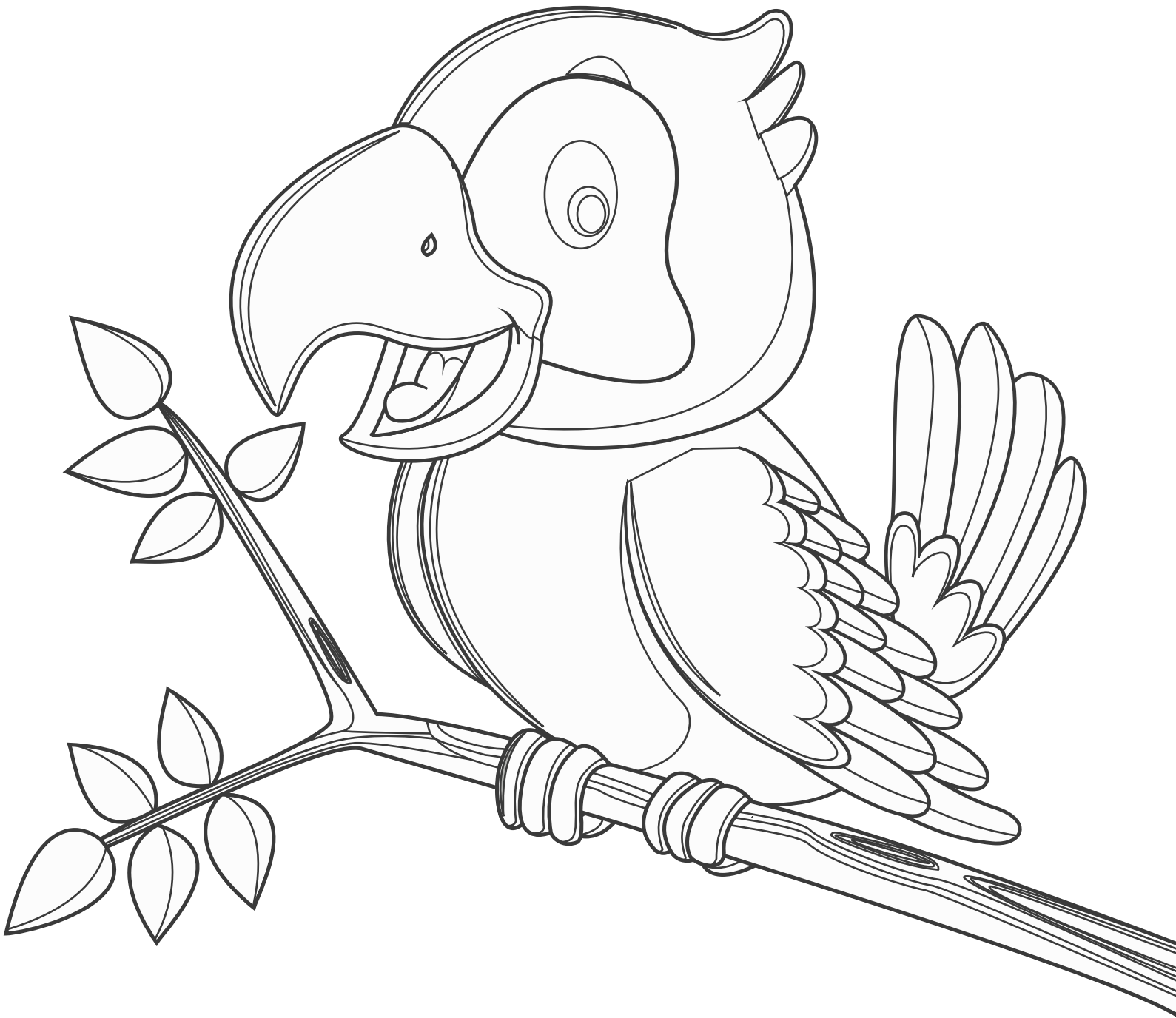
¡Le ayuda a tu cuerpo a estar preparado para cuando aparezca alguna enfermedad!

Y por último mi querido amiguito, recuerda todas las recomendaciones que Martín el Loro parlanchín, te ha regalado, cuídate mucho y ayuda a tus papitos a cuidar de tu salud.



¡A JUGAR!

Llena de colores a nuestro amigo Martín



Palabras escondidas

Encontrarás en cada cajón una palabra oculta que con seguridad has leído en esta cartilla. El reto es que descubras la palabra correcta.

oabjn

voalod

siruvín

idocuda

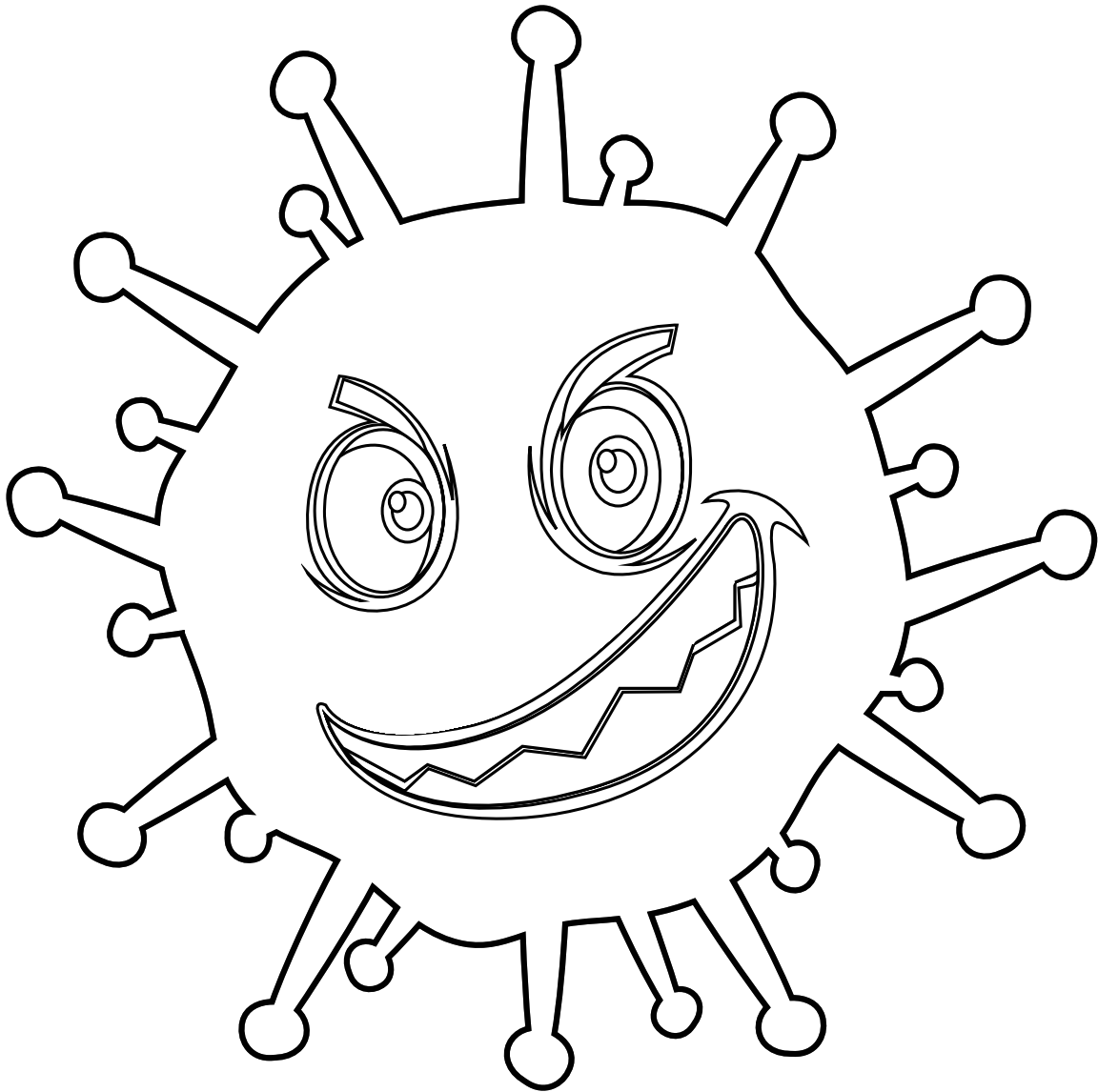
trsafu

Las palabras son:

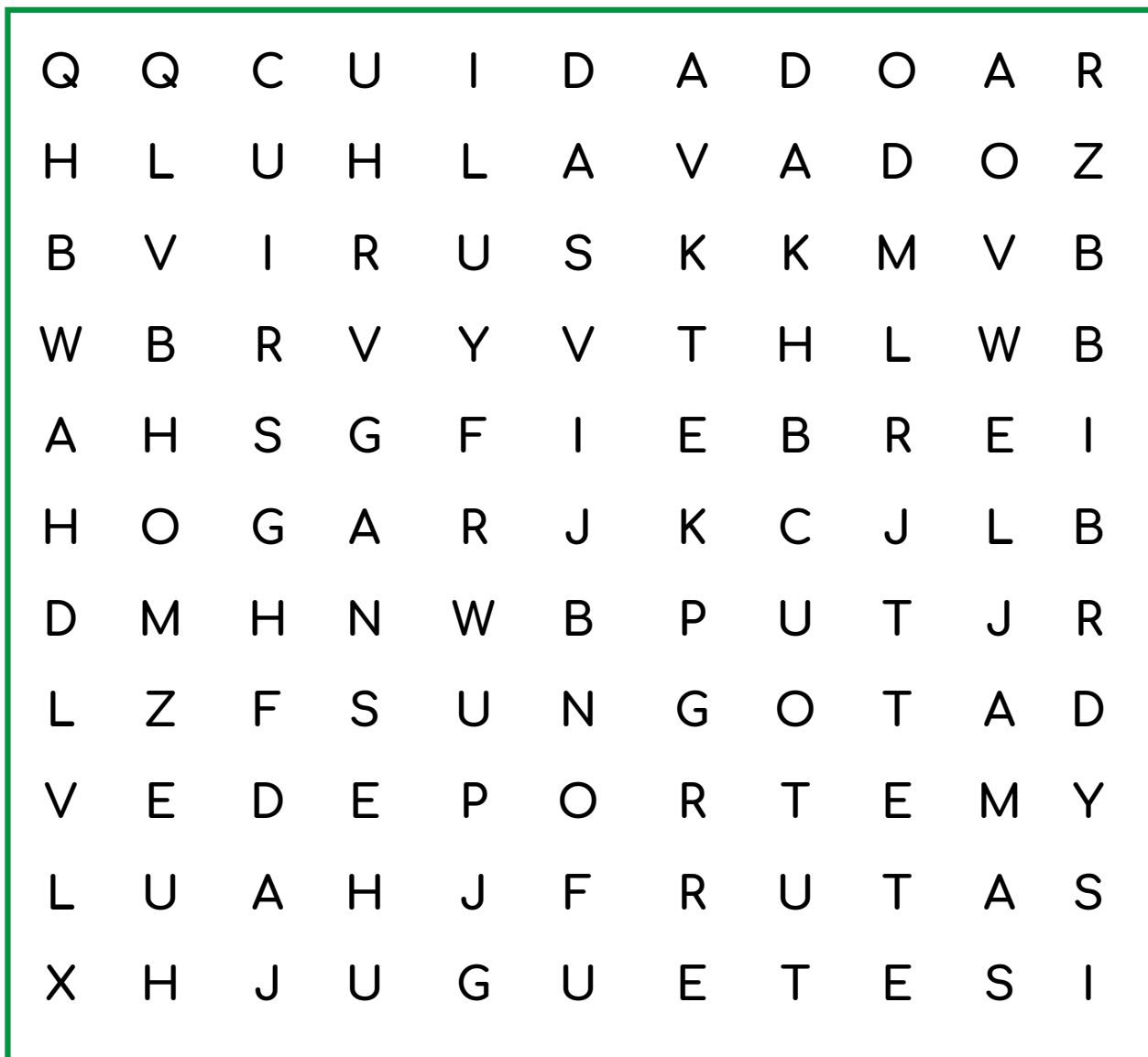
frutas, Virusín, jabón, cuidado y lavado

Ahora a colorear

y a terminar de dibujar a Virusín.



Sopa de letras



Cuidado

Fiebre

Hogar

Lavado

Deporte

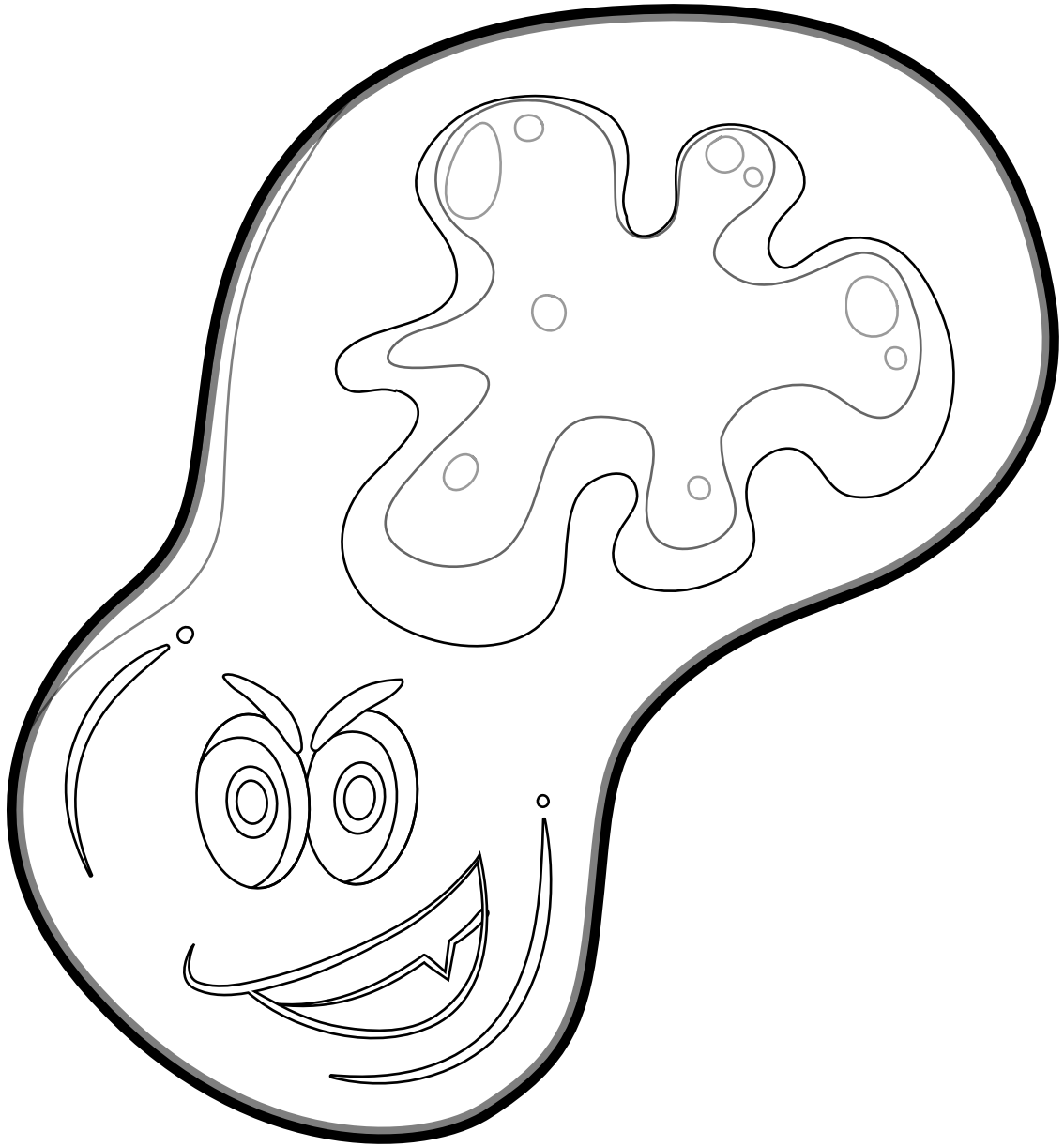
Frutas

Juguetes

Virus

Ahora a colorear

y a terminar de dibujar a Bactón.





**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**