

Cuento y Actividades para niños

¿Qué es el Coronavirus?

...y ¿Cómo podemos ayudar a la
comunidad?



Descargue este libro GRATUITO en: [MomentsADay.com/covid19](https://www.MomentsADay.com/covid19)



¿Sabías que todas las personas del mundo están conectadas, ya que todos somos parte de la gran familia humana? En estos momentos nuestra gran familia está enfrentando un gran desafío.



Probablemente has escuchado acerca del Coronavirus (COVID-19), una enfermedad viral que se está esparciendo alrededor del mundo. Una manera de protegerte para no contraer la enfermedad es lavándote las manos con agua y jabón regularmente. ¿Sabes cómo lavarte muy bien las manos?



Aquí hay otras sugerencias para protegerte y proteger a otros. Mantén tus manos lejos de tu cara. Cúbrete la boca con tu brazo cuando tosas. Lávate las manos cuando prepares tus comidas y antes de comer.



Otra manera de detener la propagación de este virus es manteniendo distancia física, por lo menos de tres a seis pasos de distancia de otras personas. Muchos pueden parecer saludables sin embargo, pueden tener el virus sin saberlo. ¿Cómo puedes saludar a las personas sin tener que darles la mano o un abrazo?



Tal vez no puedas salir como lo hacías antes. Los restaurantes, bibliotecas y parques puede que estén cerrados. Si sales, cuida de no tocar muchas superficies y asegúrate de lavar tus manos cuando vuelvas a casa.



Puede ser que no puedas ir a la escuela o dejes de participar en actividades con tus amigos. Esto puede resultar muy difícil para ti, pero será tu forma de ayudar a detener que este virus se siga expandiendo.



Al igual que las normas de tráfico ayudan a mantener la seguridad en las calles y carreteras, estas nuevas reglas de protección debido al virus, ayudarán a mantener segura a tu comunidad. Estas reglas no durarán para siempre.

Nos van a dejar saber cuando todo esté seguro y podremos regresar a la normalidad.



Tal vez no puedas salir como lo hacías antes. Los restaurantes, bibliotecas y parques puede que estén cerrados. Si sales, cuida de no tocar muchas superficies y asegúrate de lavar tus manos cuando vuelvas a casa.



Por eso, mantenernos alejados de otras personas es una manera de protegerlos del virus. Cuidar a alguien significa hacer lo mejor para ellos aun cuando sea difícil estar separados.



Si te enfermas, pueda que tengas fiebre, dolor de garganta y tos. Estar enfermo es como enfrentarse a una tormenta. Sé valiente! Sigue todas las instrucciones de tu doctor y tu increíble cuerpo trabajará duro para ayudarte a sentirte mejor.



A veces puede ser que te sientas triste o molesto/a por lo que está pasando. Eso es normal. Es saludable que hables, escribas o dibujes sobre tus sentimientos. Muchas familias están descubriendo que mantenerse conectados con sus seres queridos a través del internet también es de gran ayuda.



Por eso, mantenernos alejados de otras personas es una manera de protegerlos del virus. Cuidar a alguien significa hacer lo mejor para ellos aun cuando sea difícil estar separados.



Tanto los adultos como los niños están siendo desafiados en estos momentos. Puede que sea difícil comenzar una nueva rutina. en tiempos como estos, es especialmente importante ayudar mientras te sea posible.



Podría ser divertido hacer una lista de actividades que puedas hacer en casa. ¿Qué juegos y actividades te traen alegría a ti, a tus hermanos y a tus padres?



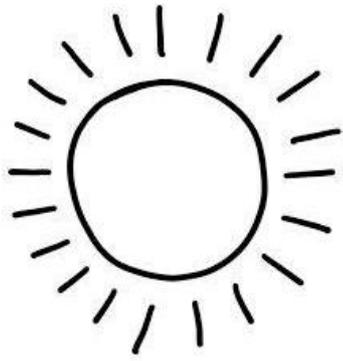
Podría ser divertido hacer una lista de actividades que puedas hacer en casa. ¿Qué juegos y actividades te traen alegría a ti, a tus hermanos y a tus padres?



Pasar más tiempo en casa también puede ser una oportunidad para aprender nuevas habilidades. ¿Qué te gustaría aprender o mejorar?



Todos podemos contribuir a superar esta crisis de salud en nuestras comunidades. Por ejemplo, si nos comprometemos a limpiar el medio ambiente, el esfuerzo de cada persona será muy importante.



Al principio, puede que no sea fácil ver el progreso, como las semillas que toman su tiempo en crecer y convertirse en un hermoso jardín. Si trabajamos juntos, pacientemente, podremos ayudar a nuestra familia global a construir mundo mejor y radiante.

Actividades Adicionales

ESCOGE UNA CANCIÓN PARA LAVARTE LAS MANOS

¿Qué canción puedes cantar por 20 segundos que te ayude a lavarte bien las manos?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3w2tLAKItE>

CONECTARSE CREATIVAMENTE

Mantener distancia de otras personas no significa que tengamos que sentirnos solos. No tenemos que tener miedo de otras personas. Sonreír y saludar de lejos es seguro y bienvenido. De qué maneras podemos conectarnos con otras personas de forma segura? Para que te inspires, mira este video <https://www.youtube.com/watch?v=z5CrScIHAuE> de unos italianos cantando desde sus balcones.

IDEAS DE JUEGOS ACTIVOS

Los niños que viven en países que han estado lidiando con el Coronavirus por un tiempo más largo, han aprendido a jugar y hacer ejercicios en sus hogares y en espacios al aire libre usando ideas creativas. Los equipos en los patios de juegos de recreación no son seguros en estos momentos, pues los gérmenes pueden permanecer vivos en las superficies durante días. Si quieres jugar con tu pelota, hazlo solamente con los miembros que viven en tu casa. Esta bien si sales a caminar, pero recuerda de mantener distancia con las personas que ves en la calle y que no viven contigo. ¿Qué clase de juegos activos puedes jugar de manera segura? <https://www.youtube.com/watch?v=egwX3WWXlc0>

LISTA DE IDEAS QUE TE CALMEN

Puede que sientas muchas emociones durante las próximas semanas o meses. Tanto los padres como los niños pueden crear una lista de ideas de diferentes cosas que les puede ayudar a mantenerse calmados. Por ejemplo: decir una oración, escribir pensamientos positivos o hacer yoga. <https://www.pinterest.com/HippyKidsYoga/la-caja-m%C3%A1gica-de-la-calma/>

ESCRIBE UNA LISTA DE DESEOS

Haz una lista de deseos. Escribe una lista larga de cosas que deseas hacer mientras pasas tiempo extra dentro de tu hogar. Por ejemplo: armar rompecabezas.

<https://www.sabiduriademami.com/tag/actividades-para-ninos/>

CUIDANDO A LA COMUNIDAD

¿Cómo puedes ayudar a la comunidad en estos momentos? Pregúntale a un adulto que te cuente ¿Cómo otras personas se están ayudando entre ellos? Por ejemplo: Ofreciendo o llevando comida a otros.

PREGUNTAS PARA ESTIMULAR CONCIENCIA

Como individuos o comunidades, ¿Qué podemos aprender de esta crisis? ¿Qué hábito haz cambiado y planeas mantener después de esta crisis?