

unicef   
para cada niño



ISMED  
INSTITUTO DE SALUD MENTAL  
DEL ESTADO DE DURANGO

PARA TODOS  
Dgo

SECRETARÍA  
DE SALUD DE  
DURANGO



PARA TODOS  
Dgo

Hablando sobre el  
**COVID-19**  
con LAS NIÑAS Y NIÑOS MÁS PEQUEÑOS



 Instituto de Salud Mental del Estado de Durango

 @ismed\_ssd

Teléfono 8 11 56 90

Negrete #805 Oriente



# ¿POR QUÉ MUCHA GENTE ESTÁ HABLANDO DE ALGO QUE SE LLAMA **CORONAVIRUS**?

**CORONAVIRUS** es un grupo de virus que pueden hacer que las personas se sientan enfermas. Los virus son unos organismos tan pequeñitos que no los puedes ver, solo se logran ver con unos lentes muy especiales para mirar cosas diminutas.

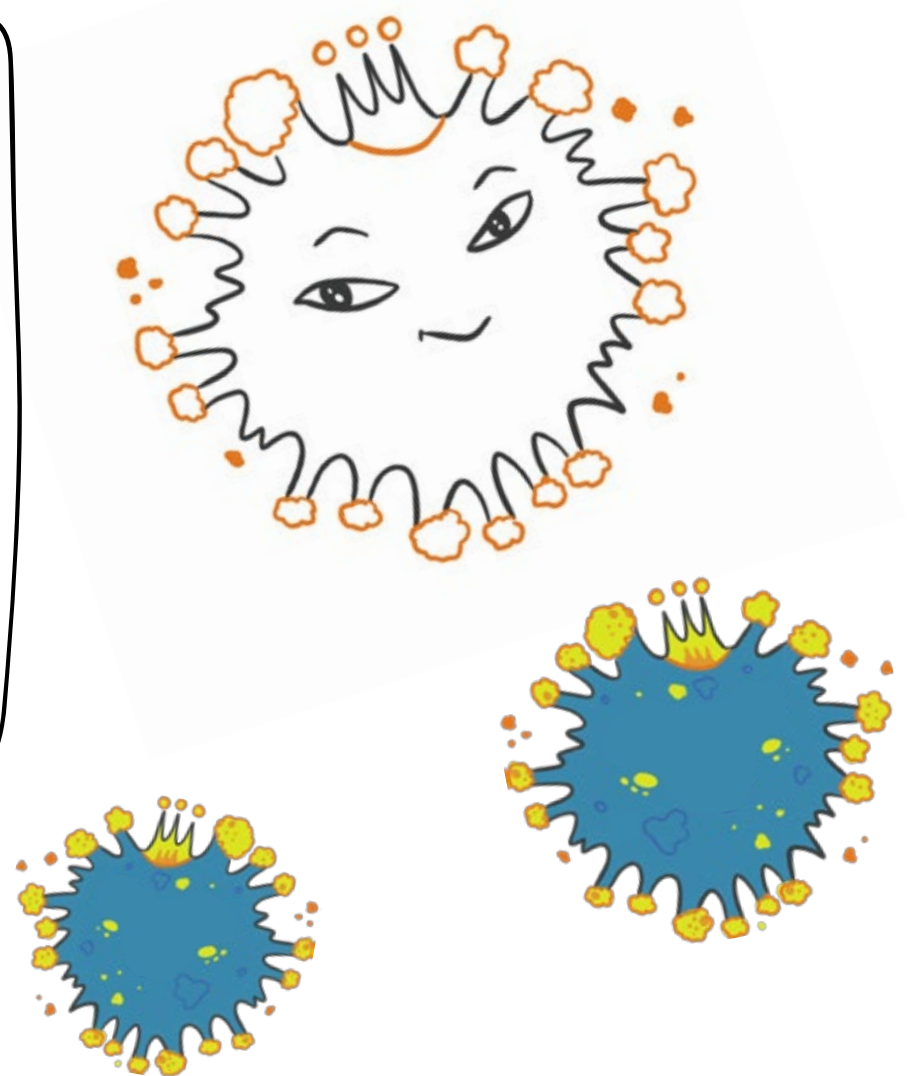
Como son tan pequeños, pueden entrar fácilmente en el cuerpo y pueden hacer que las personas se sientan enfermas.

**Los coronavirus son un tipo de virus que los llamaron así porque parecieran que tienen coronas.**

Hace muchos años que existen los coronavirus, pero hace poco tiempo apareció un nuevo miembro en la familia coronavirus que se llama "**COVID-19**" ¡y que nadie conocía!

Así que estamos aprendiendo cómo viaja entre las personas y qué es lo que hace dentro de los cuerpos para que nos sintamos enfermos.

**¡ES MUY FAMOSO  
PORQUE ES NUEVO!**



# ¿ PUEDE ENTRAR A MI CUERPO ?

Sí. Pero no vuela solo. Para viajar necesita ir pasando de una persona a otra. Eso se llama "contagio" que es la forma en que se pasa el virus de un cuerpo al otro.

El Coronavirus no puede saltar muy lejos, entonces, para viajar usa las siguientes formas:



Aprovecha de saltar de mano en mano cuando se saludan o tocan las personas. **Por eso, es importante lavarse las manos con agua y con jabón, lo que dura una canción. También se pueden lavar con jabones con alcohol que se secan solos.**



**Recorta y pega**



En los próximos días, si alguien se acerca a saludarte cariñosamente, puedes hacerle una señal con tu mano sin necesidad de tocarle. ¡Tu saludo puede ser igual de cariñoso con los gestos y una sonrisa!

Aprovecha de viajar en las gotitas de saliva que saltan cuando hablamos, tocamos o estornudamos. **Si ves a alguien tosiendo o estornudando, mejor quédate lejos para que las gotitas no te alcancen.**

O se queda esperando sobre una mesa o mueble que alguien con el virus tocó, y se sube en la siguiente persona que toque ese mueble o cosa. **Pero no te preocupes, porque si se limpian bien el virus deja de estar ahí.**

**Recorta y pega**



**Recorta y pega**





# ¿Y QUÉ PASA SI ENTRA EN MI CUERPO?

Puede ser que te sientas un poco mal, como un resfrío. Podrías tener fiebre, tos y la sensación de que te cuesta un poco respirar.

Pero igual que otras veces que has estado enfermo, **después de unos días te sentirás mejor ¡y volverás a jugar!**

Casi todas las personas, después de unos días, vuelven a sentirse bien.

## Las personas que te cuidan te mantendrán seguro y protegido

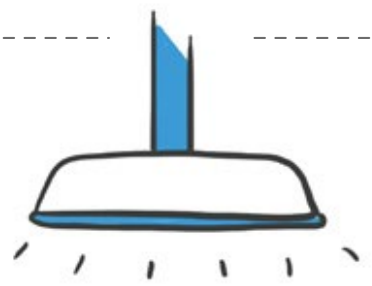
Por eso, los adultos están pendientes de las noticias sobre el nuevo coronavirus. Están aprendiendo cómo cuidarte y protegerte para que estés bien.

Si te llegaras a sentir enfermo, los adultos te cuidarán para que te mejores pronto.

Y si has estado con alguien que se enfermó por coronavirus, puede que te tengas que quedar unos días en tu casa aunque te sientas bien. Así te pueden cuidar mejor si te empiezas a sentir enfermo y evitan que el virus siga viajando a otros niños.

Puede pasar también que por unos días no puedas ir a tu centro de cuidado o preescolar y eso no te guste, pero es importante porque es una forma de protegerte para no contagiarte.





**Recorta  
y pega**

Por mientras, hay muchos científicos trabajando para que el virus deje de viajar y buscando vacunas para que todos estemos protegidos.

**Habla con los adultos** que te acompañan y cuidan, y hazles todas las preguntas que tengas.

## ¿ QUÉ HAS VISTO O ESCUCHADO DEL COVID-19 ?

Puedes dibujar lo que has visto o pedirle a algún adulto que lo escriba.

# ¿HAS ESTADO PREOCUPADO POR EL COVID-19 ?

Si es así, encierra en un círculo cuál  
ha sido el tamaño de tu preocupación.



No me  
preocupé



Me preocupé

## ¿HAS SENTIDO OTRAS EMOCIONES ?

**Es normal** sentirse triste, estresado,  
confundido, asustado o enojado cuando  
las cosas cambian mucho.

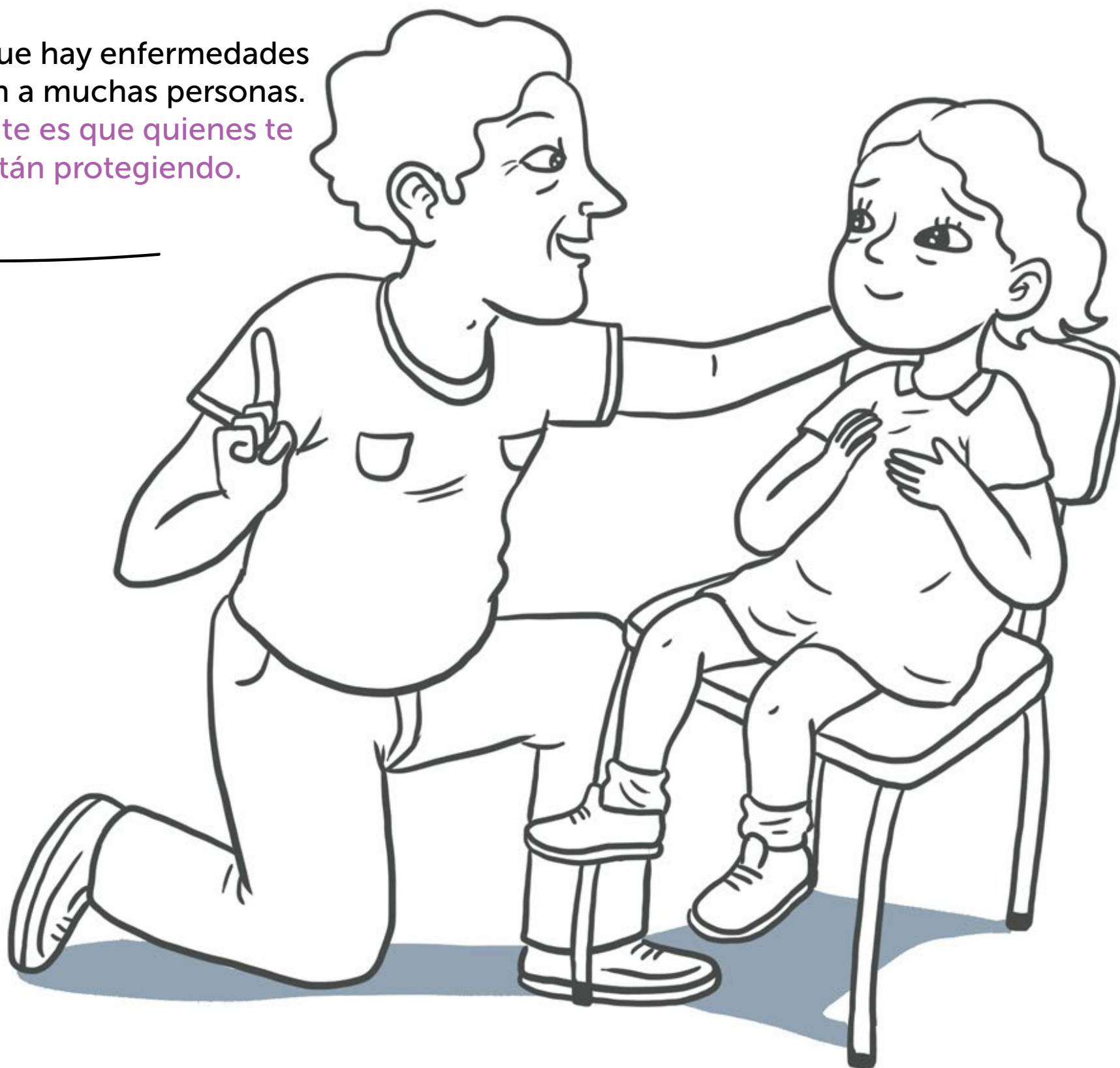
Puedes dibujar lo que has visto o pedirle  
a algún adulto que lo escriba.



## Todo lo que has sentido y sientes **está bien.**

Es normal sentirse así cuando uno ve a los adultos preocupados por algo o cuando tienes que dejar de hacer algo que hacías.

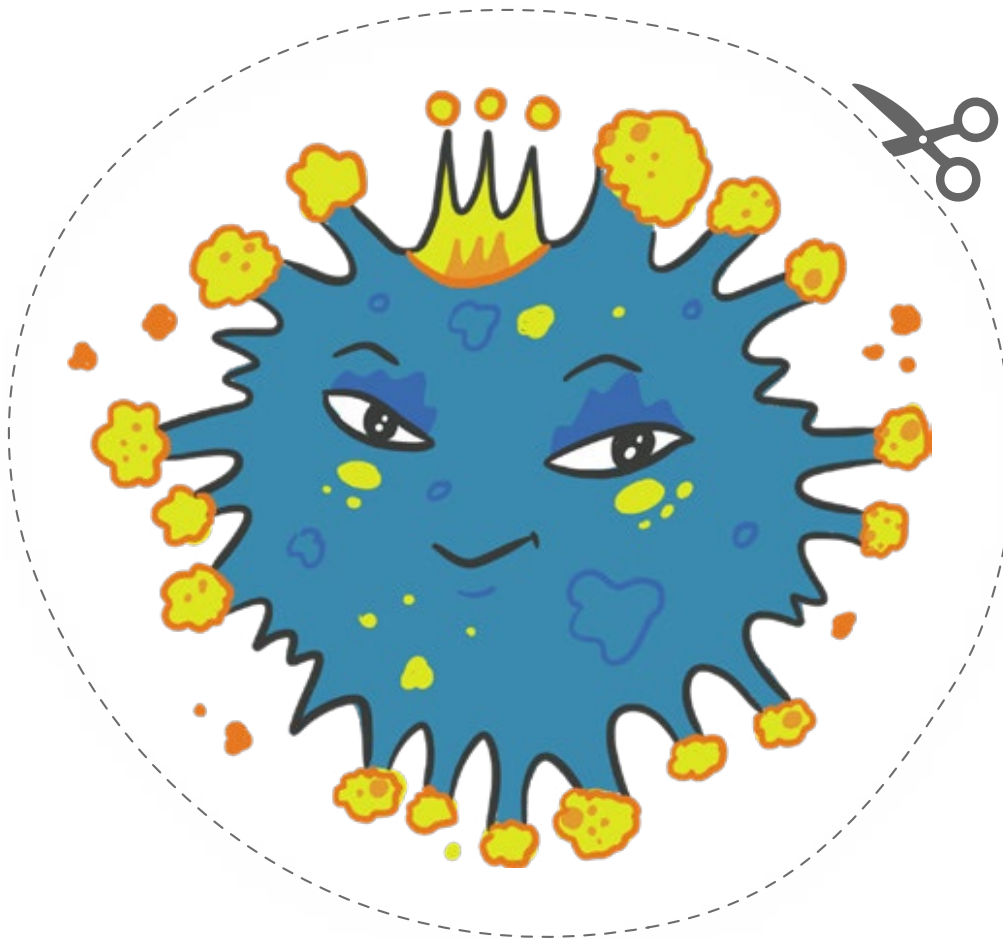
Hay veces que hay enfermedades que le llegan a muchas personas. Lo importante es que quienes te cuidan te están protegiendo.



Para colorear

Y recuerda, ¡tú puedes ayudar a detener el virus lavándote las manos y siguiendo los otros consejos que te dimos!

# RECORTA Y PEGA



Recorta las figuras por la línea punteada y pégalas en las hojas donde se indica para completarlas.





**ISMED**  
INSTITUTO DE SALUD MENTAL  
DEL ESTADO DE DURANGO

PARA TODOS  
**Dgo**

SECRETARÍA  
DE SALUD DE  
DURANGO



PARA TODOS  
**Dgo**

**Hablando sobre el**

# **COVID-19**

**CON LAS NIÑAS Y NIÑOS MÁS PEQUEÑOS**