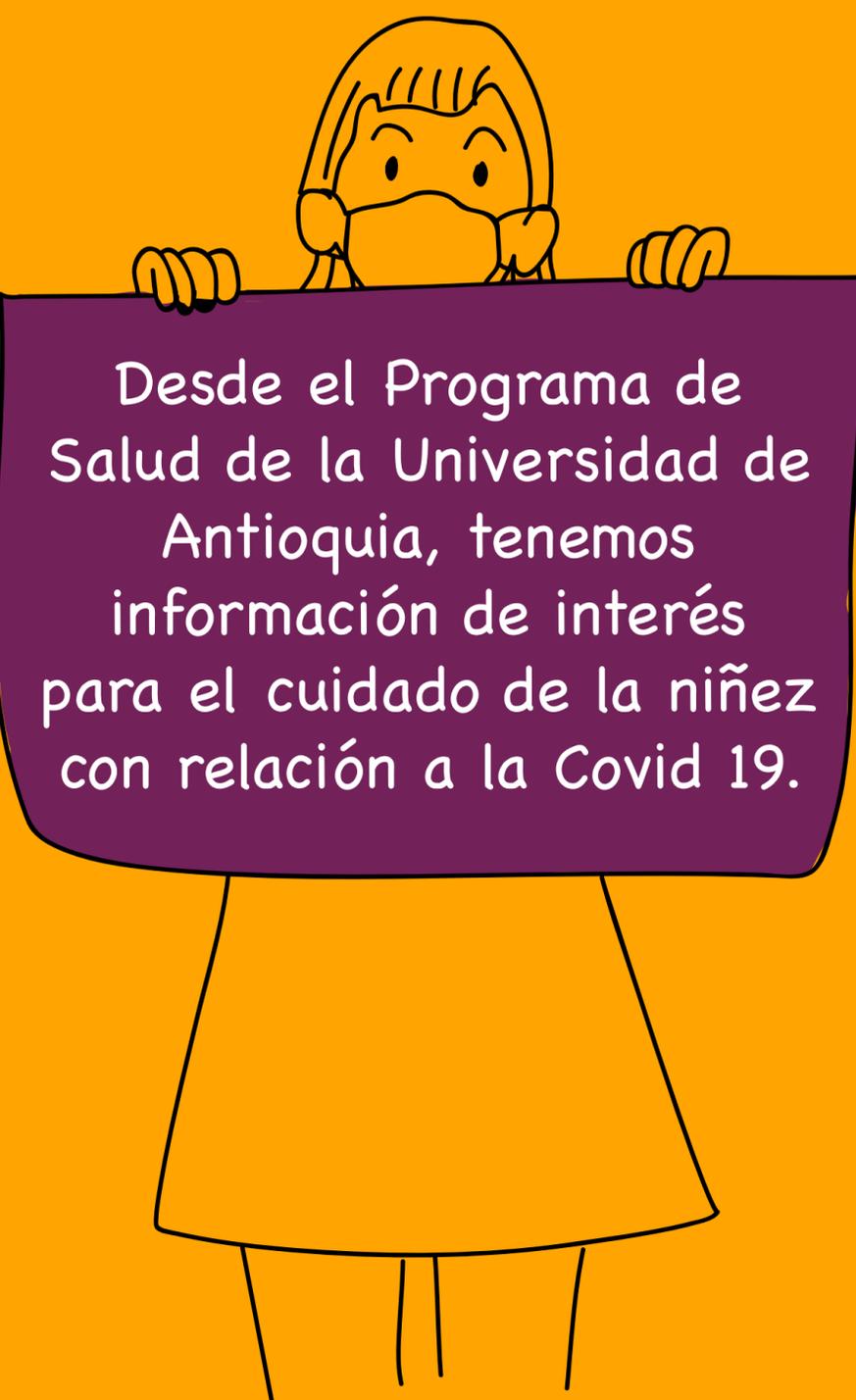


## ¿Cómo puedo cuidarme y cuidar a los demás del Coronavirus?



Desde el Programa de  
Salud de la Universidad de  
Antioquia, tenemos  
información de interés  
para el cuidado de la niñez  
con relación a la Covid 19.

*Conectad@s*  
desde casa por tu salud



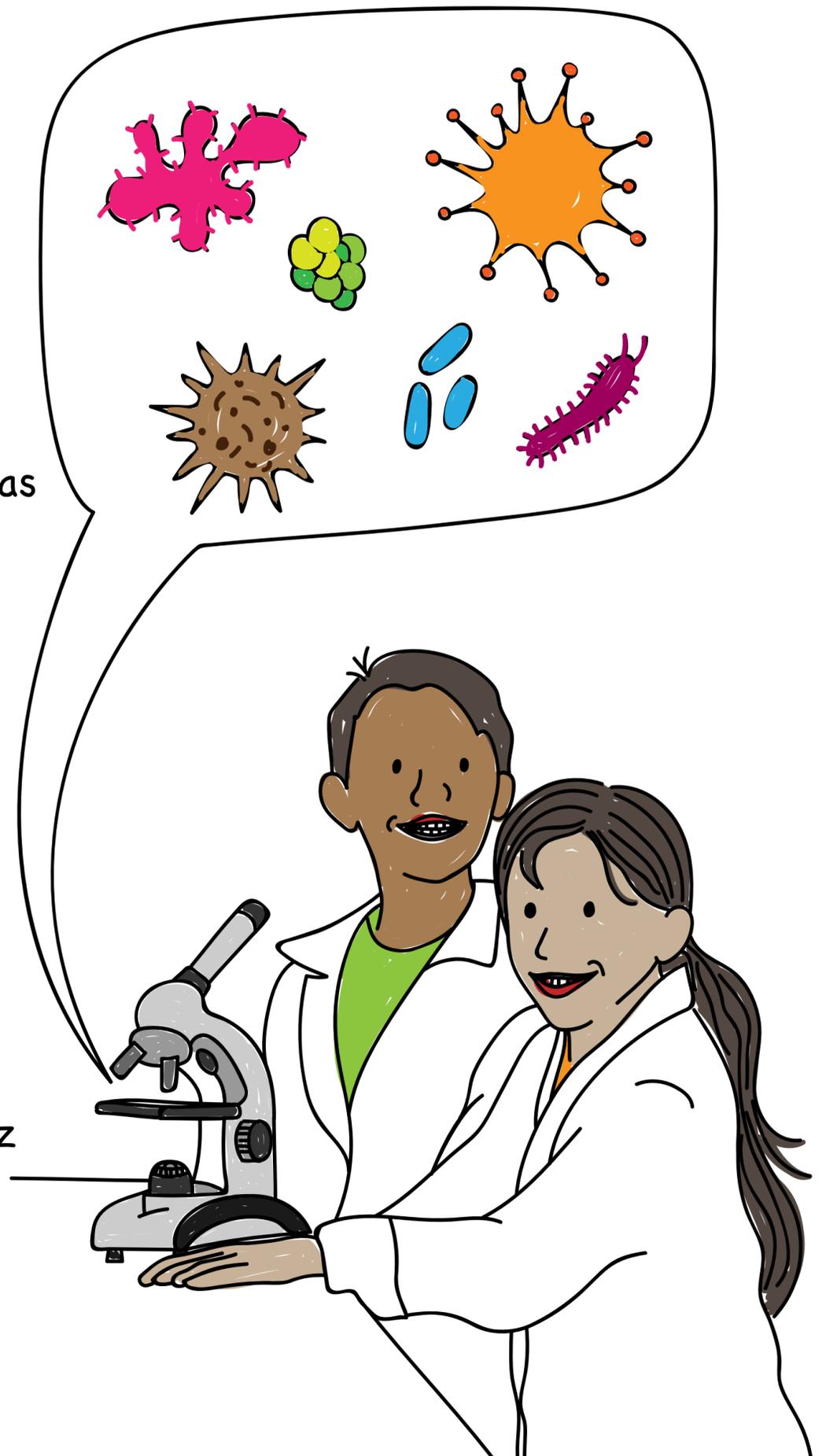
**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa  
Facultad Nacional de Salud Pública

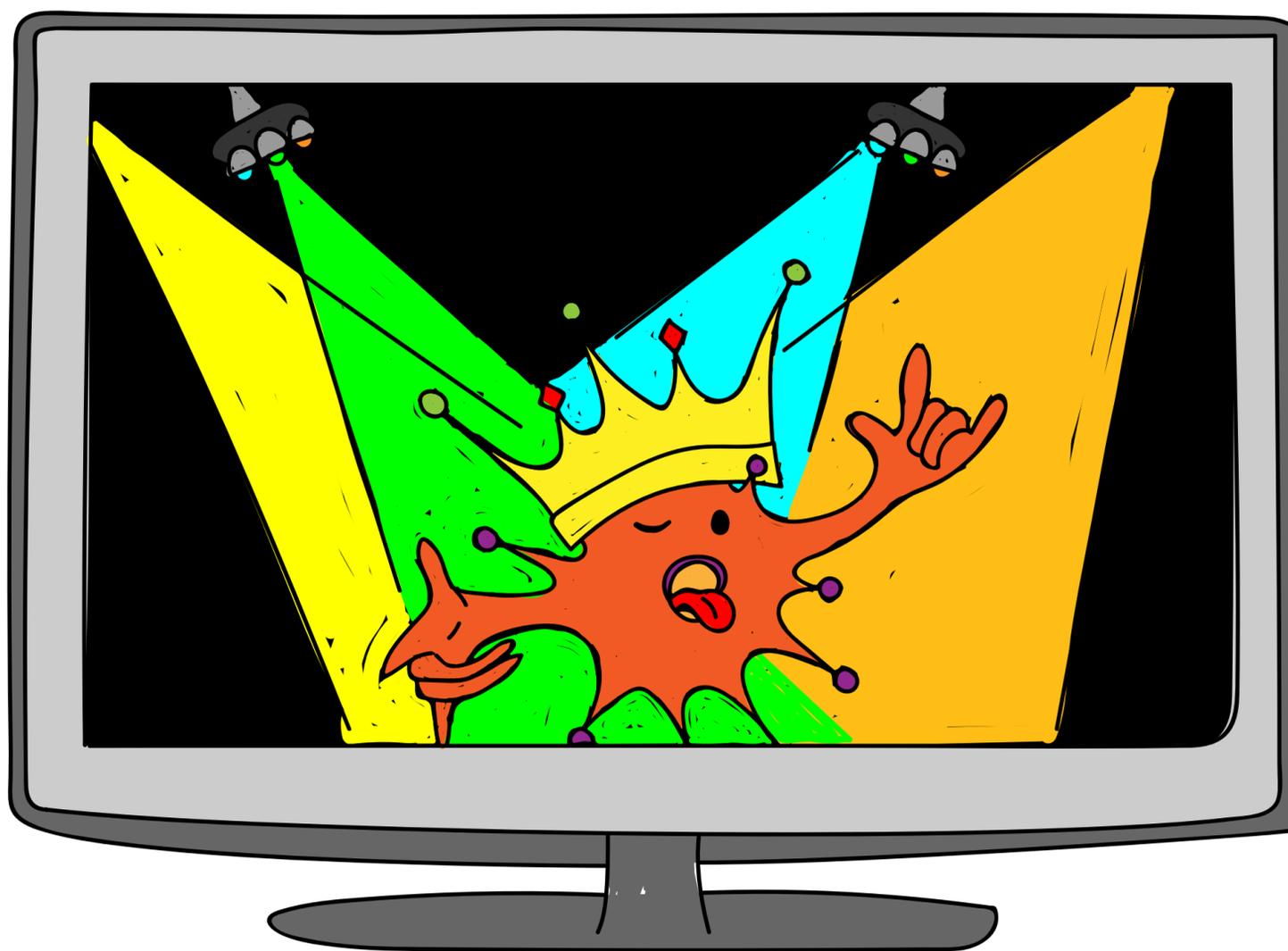
## ¿Sabes qué son los virus?

En caso de que no, primero quiero entonces contarte qué es un virus, para que sepas de quién te voy hablar:

**Los virus son pequeños microorganismos**, así como las bacterias, que sólo los puedes ver a través de microscopios, como si fueras un científico inquieto. Los virus **pueden entrar a tu cuerpo y hacerte sentir mal. Te pueden causar fiebre, diarrea, vómito, tos, u otra sensación de malestar**, tanto que en muchas ocasiones no puedes hacer las cosas que te gustan y divierten. En algunos casos, entran a través de las gotitas que una persona que los tenga en su cuerpo expulsa al toser, estornudar, hablar, cantar. De allí, pueden llegar a la boca, la nariz o los ojos de otras personas. Las personas que expulsan los virus no son malas, sino que nuestro cuerpo lo hace como un mecanismo de defensa, sin darse cuenta.



## Te presento al Coronavirus:



**Este virus** se llama así porque, quienes lo han visto, dicen que parece que tuviera una corona. Además, se cree mucho porque está de moda y hablan de él en la tele, en la radio y en las redes sociales, y está en todo el planeta. Se cree el rey porque aún no hay una vacuna que acabe con él. Te puedo decir que es fuerte y para vivir salta de un cuerpo al otro. Pero **no es invencible**, realizando algunas acciones podemos alejarlo de nuestras vidas.

## ¿Cómo puedo combatir al Coronavirus?

Es muy sencillo si hacemos lo siguiente:

**Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón varias veces al día.** Puedes hacerlo mientras cantas tu canción favorita. Esto es muy importante porque el virus puede llegar fácilmente a tus manos y al tocar tu cara, las manos de otras personas o algunos objetos, el virus puede saltar de un lugar a otro y llegar ágilmente a los cuerpos de otras personas, haciéndolos sentir mal.



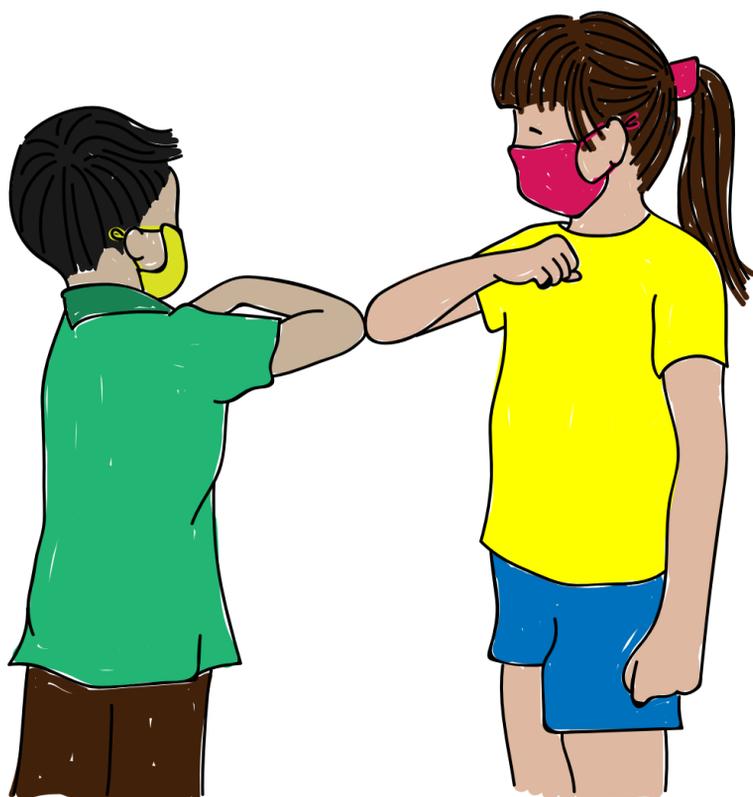
**Quedarnos en casa, no será para siempre,** volveremos a la escuela, a los recreos, a ver a las personas que queremos, visitar los parques y los lugares donde somos felices. **Le vamos a cerrar las puertas al coronavirus, vamos a proteger a nuestras familias y así evitaremos enfermarnos.** En casa podrás aprovechar el tiempo para leer, hacer tareas, aprender algunos oficios del hogar, jugar y demás cosas divertidas que te hagan sentir bien.

**Saludar de maneras diferentes y divertidas:** con el codito, con el piecito, con un gesto o con una sonrisa. **Puedes inventar un saludo** con toda tu familia para utilizarlo mientras volvemos a saludarnos de besos y abrazos.



Preguntar a los adultos que cuidan de ti todas las cosas que te generen curiosidad sobre el coronavirus, qué quisieras saber. Cuéntales si algo te asusta o cómo te sientes cuando escuchas hablar del coronavirus.

**Utilizar el tapabocas siempre que salgas a la calle** con los adultos que cuidan de ti. Recuérdales a quienes te cuidan, que debemos llevar tapabocas. Otra cosa importante cuando salgas de casa es **no estar muy cerquita de las demás personas que están por fuera** para evitar que el coronavirus pase de una persona a otra. Al coronavirus le gusta estar donde hay muchas personas, es por esto que no has podido ir a la escuela, al colegio, a los parques y los otros lugares que visitabas antes. También es importante que, al estar afuera, como es posible que no tengas agua y jabón muy cerca, los adultos te apliquen un producto que usan y lo llaman **gel antibacterial, para limpiar tus manos.**



Si cumples estos retos saludables y los practicas todos los días, al coronavirus se le hará muy difícil enfermarte. Además, **cuidarás a tus padres, abuelitos y demás personas en el mundo entero.**

## Información especial para las personas adultas del hogar

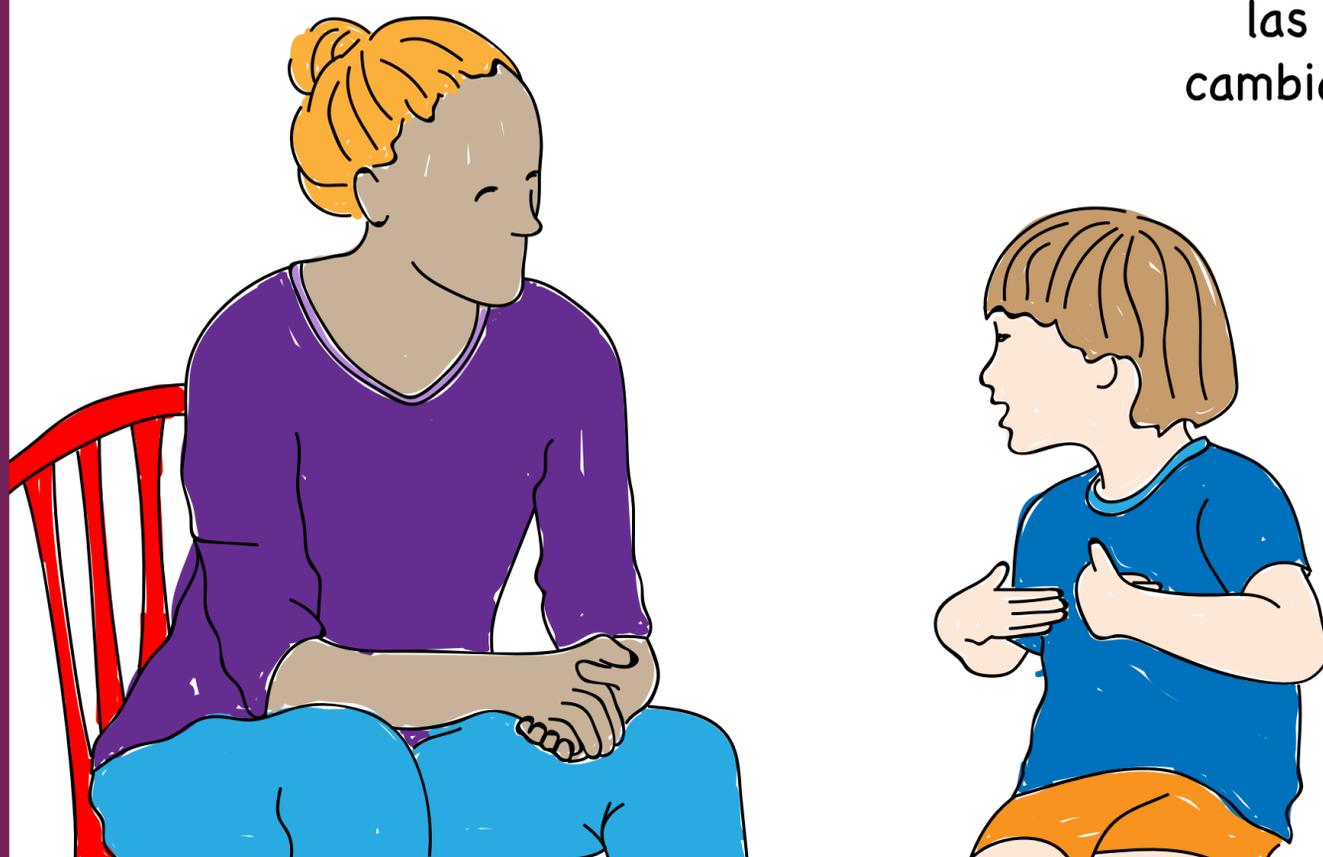
Si estás leyendo y estás en compañía de tus padres u otros adultos que te cuidan, cuéntales que esta información es especial para que la lean. Si eres cuidador de infantes y estás leyendo, esta información es para ti:



**Los cuidadores son un ejemplo para la niñez,** por tanto, gestionar adecuadamente los periodos de estrés se convierte en una guía para que éstos puedan canalizar sus propias tensiones.

**Los lazos afectivos entre infantes y sus cuidadores son fundamentales** para el desarrollo de capacidades, el aprendizaje, las relaciones y la adaptación a cambios. **Manifiesta el cariño por diferentes medios.** Esto los hará sentirse importantes, respetados y valorados.

**Permitirles expresar lo que piensan y sienten,** mostrando interés cuando hablan, resolviendo sus dudas y ayudándolos a gestionar sus emociones.





Procura **actividades creativas y artísticas** con las cuales se logra fomentar la sensibilidad, aprender a expresarse por sí mismos, hacer elecciones, resolver situaciones y desarrollar destrezas sociales.

Permíteles **explorar su entorno a través de los sentidos** en un espacio seguro, acompáñalos en esto describiendo lo que hacen y observan.

Procura un **balance entre los deberes académicos, las actividades extraescolares y los tiempos de descanso.**



**Destina tiempos para compartir en familia a partir de actividades lúdicas,** nada les causa más felicidad que jugar de verdad con sus cuidadores, por esto explora diferentes opciones que fomenten la creatividad y la imaginación.



**Destina tiempos especiales, donde elijan las actividades a realizar,** procura estar presente y prestar atención durante este tiempo.

**Hazlos partícipes de las actividades cotidianas,** como cocinar y en algunas labores del hogar. Esto posibilita el aprendizaje y valorar el trabajo en familia

**¡El coronavirus  
pierde su fuerza  
si nos cuidamos!**

**¡Tu salud nos inspira!**

*Conectad@s*  
desde casa por tu salud



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Vicerrectoría Administrativa  
Facultad Nacional de Salud Pública