

¡SEA UN CAZAGÉRMENES!



HOLA CHICOS,

Esperamos que disfrutes de este Cuaderno de Actividades, ¡que hemos creado sólo para ti! ¿Sabías que hay muchas cosas que tú puedes hacer para combatir la gripe y mantenerte saludable? Queremos compartir estas cosas contigo.

Así que cada página de este cuaderno tiene una actividad que te enseñará cómo proteger tu salud, la salud de tu familia, y la salud de tus amigos.

No te olvides de anotar la letra secreta en la parte superior de algunas páginas. Las cuales usarás más tarde.

Entre más páginas termines, más aprenderás sobre cómo combatir los gérmenes que pueden causar enfermedades. Así que asegúrate de completar cada página.

Cuando termines, puedes escribir tu nombre en el certificado al final del cuaderno. Es tu premio por haber completado las actividades y aprender lo que necesitas hacer para prevenir la gripe y mantenerte sano.



Phyllis Tan

Emergency Preparedness Liaison

Michael Leighs, MPP

Emergency Preparedness Liaison

Ben Techagaiciyawanis, MPH, CHES

Senior Health Educator
Acute Communicable Disease Control

Barbara J. Holtwick, MPH

Health Educator, Acute Communicable Disease Control

Julia Heinzerling, MPH

Policy and Advocacy Specialist, Immunization Program

Jacqueline Valenzuela, MPH, CHES

Director, Health Education Administration

Graphic Design, Production & Translation

Office of External Relations and Communications

Cheyne Gateley

Illustrator

Los Angeles County Board of Supervisors

Gloria Molina – First District

Mark Ridley-Thomas – Second District

Zev Yaroslavsky – Third District

Don Knabe – Fourth District

Michael D. Antonovich – Fifth District

Los Angeles County Department of Public Health

Jonathan E. Fielding, MD, MPH

Director and Health Officer

Jonathan E. Freedman

Chief Deputy Director

Para mayor información

Para información adicional sobre prevención de la gripe, visite nuestra página www.publichealth.lacounty.gov

Para obtener información específica y recursos para padres, estudiantes y proveedores de cuidado infantil, visite nuestra página para escuelas www.publichealth.lacounty.gov/schools

Esta publicación fue financiada por el Fondo/Acuerdo Cooperativo Número U90/CCU917012-06 del CDC. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representan necesariamente la opinión oficial del CDC.

Junio del 2010

LOS GÉRMESES ESTÁN EN TODAS PARTES

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

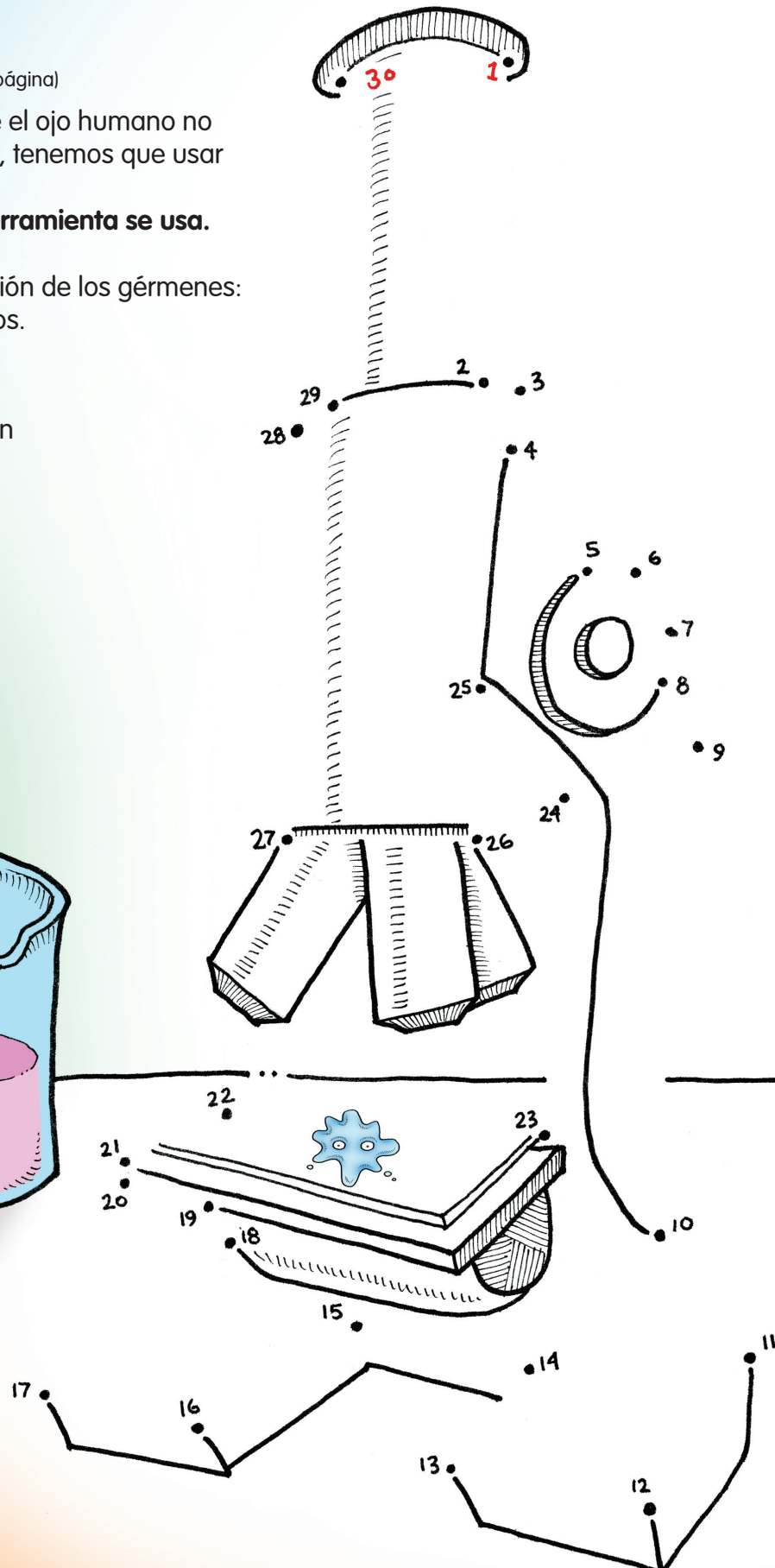
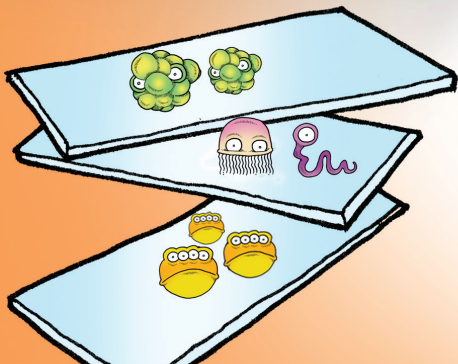
Los gérmenes son tan pequeños que el ojo humano no los puede ver. Para ver los gérmenes, tenemos que usar esta herramienta.

Conecta los puntos para ver qué herramienta se usa.

Una manera de detener la propagación de los gérmenes:

- Lávate las manos por 20 segundos.
- Usa agua y jabón.
- Enjuaga y seca bien tus manos.

¿Cuántos gérmenes puedes contar en esta página? _____



ES FÁCIL COMBATIR LA GRIPE

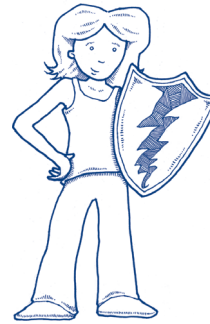
Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Te pueden enfermar los gérmenes si te tocas los ojos, nariz y boca.

Aprende cómo detener la propagación de los gérmenes, mantenerte sano y evitar la gripe.

Colorea estas imágenes.

HECHO



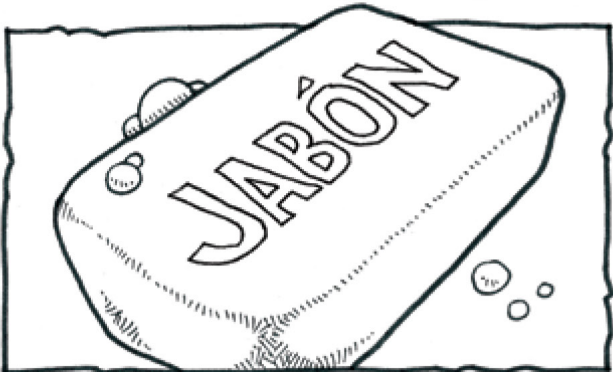
El término "gripe" es la abreviación para "influenza".



Lávate las manos por 20 segundos



Cubre tu tos y estornudo



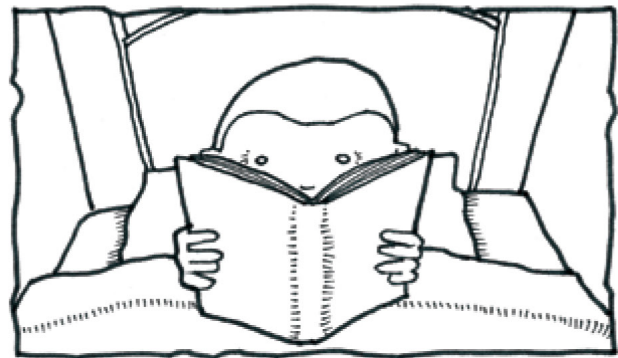
Usa jabón para lavarte las manos



Vacúnate contra la gripe



Enjuaga y seca bien tus manos



Quédate en casa si estás enfermo

— RECUERDA LAVARTE LAS MANOS

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Cada vez que toques algo, puedes contagiar tus manos con gérmenes.

Tus manos también tendrán gérmenes si toses o estornudas en ellos. Estos gérmenes te pueden enfermar. Además puedes propagar los gérmenes y a la vez enfermar a tus amigos y familiares.

Recuerda siempre de lavarte las manos...

- Después de toser, estornudar o sonarte la nariz
- Después de usar el baño
- Antes y después de comer
- Después de jugar con otros
- Antes de ir a dormir
- Después de alimentar y jugar con tu mascota



Dibuja un camino al lavamanos



HECHO



¡Un solo estornudo produce más de 40,000 gotas de humedad y millones de gérmenes, que pueden flotar en el aire durante horas!

SIEPRE CUBRETE AL TOSER O ESTORNUDAR

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Evita el contagio de los gérmenes. Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o la manga cada vez que toses o estornudes. De esta manera, no transmitirás tus gérmenes a tus familiares y amigos. Recuerda que tus gérmenes pueden propagarse a los demás y enfermarlos.

Busca las siguientes palabras ocultas:

TOS, MANGA, CUBRA, VACUNACION, GRIPA
ESTORNUDAR, VIRUS, INFECCION, NARIZ

Las palabras pueden estar en cualquiera de estas direcciones:



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

___S MEJOR QUEDARTE EN CASA SI TE SIENTES ENFERMO!

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

No compartas tus gérmenes con tus amigos y familiares.

Si te sientes enfermo, quédate en casa y no vayas a la escuela o a participar en actividades extraescolares.

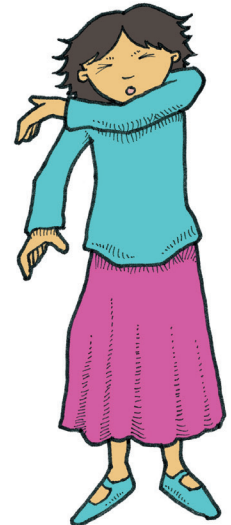
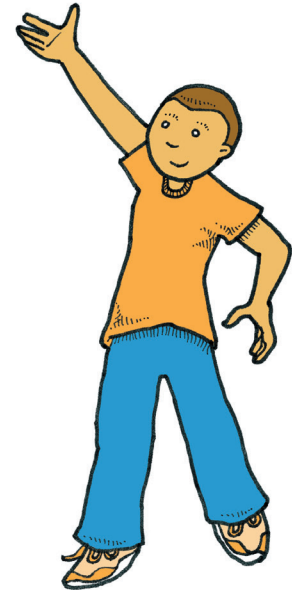
¿Qué niños están enfermos?

Circula la imagen de los niños que deberían estar en casa en vez de estar en la escuela.



HECHO

Los virus, no bacterias, causan el resfriado común y la gripe. Es por eso que los antibióticos (que matan las bacterias) no son efectivos para el resfriado común y la gripe.

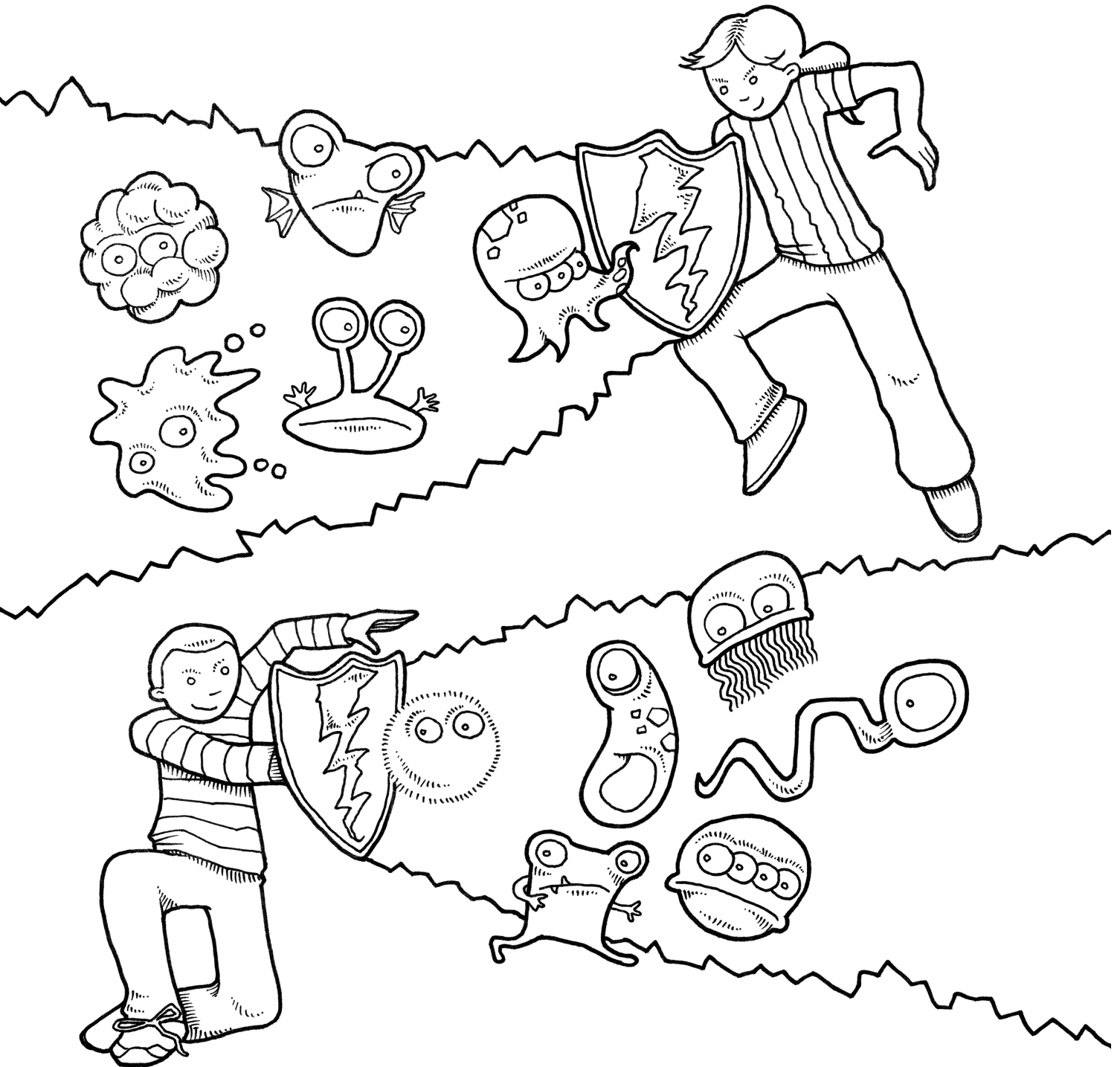


LAS VACUAS TE MANTIENEN FUERTE

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Vacúnate contra la gripe para combatir la gripe

Colorea esta página y ve a Los Combatientes Contra La Gripe en acción.



PRUEBA TU M _ MORIA

Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Revisa la imagen superior con mucho cuidado. Luego gira a la siguiente página para ver cuántas preguntas puedes contestar correctamente. Cuando termines, haz lo mismo con la imagen inferior.

Imagen Superior

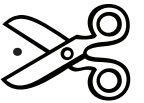
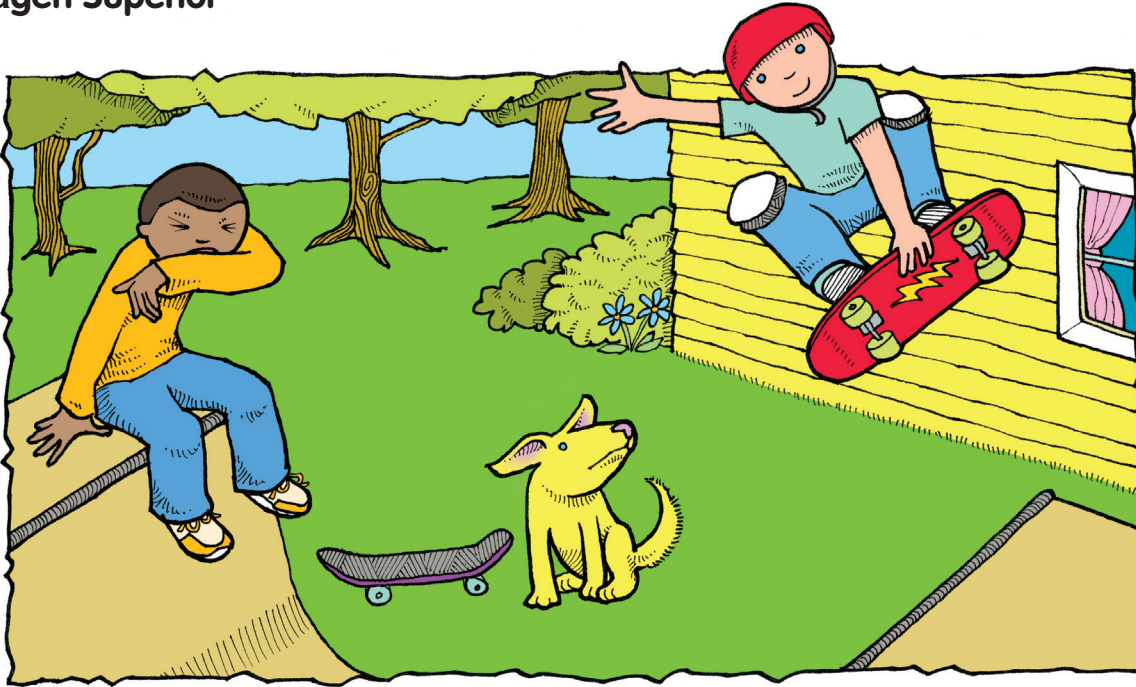


Imagen Inferior



PRUEBA TU MEMORIA

¿Cuánto recuerdas acerca de la Imágen Superior?

- ¿Verdadero o Falso? El muchacho sobre la patineta lleva rodilleras.
- ¿Está de pie o sentado el perro?
- ¿Verdadero o Falso? El muchacho que estornuda usa un pañuelo desechable.
- ¿Cuántas patinetas están en la imagen?
- ¿Verdadero o Falso? La casa es color de rosa.



¿Cuánto recuerdas acerca de la Imágen Inferior?

- ¿Verdadero o Falso? La muchacha se esta bañando.
- ¿La llave del agua está abierta?
- ¿Verdadero o Falso? Hay toallas sobre la barra.
- ¿De qué color es el jabón que usa la muchacha?
- ¿Verdadero o Falso? El gato está sentando en la parte superior de la bañera.

COME ALIMENTOS SALUDABLES PARA MANTENERTE FUERTE

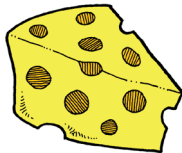
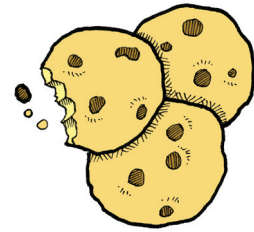
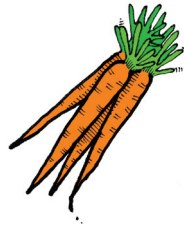
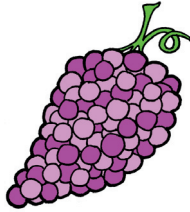
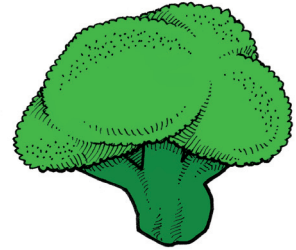
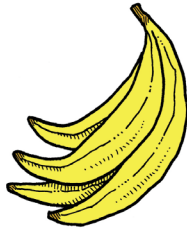
Completa con la letra secreta (ve al final de esta página)

Come una variedad de frutas y verduras todos los días. Contienen vitaminas, minerales, y fibra esenciales para mantener tu cuerpo fuerte.

Circula los alimentos y bebidas saludables.

El aguacate es una fruta y no una verdura.

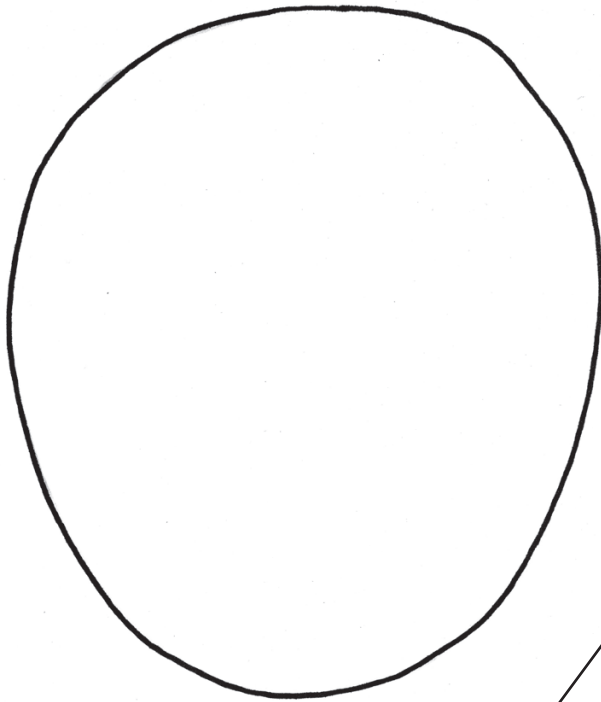
HECHO



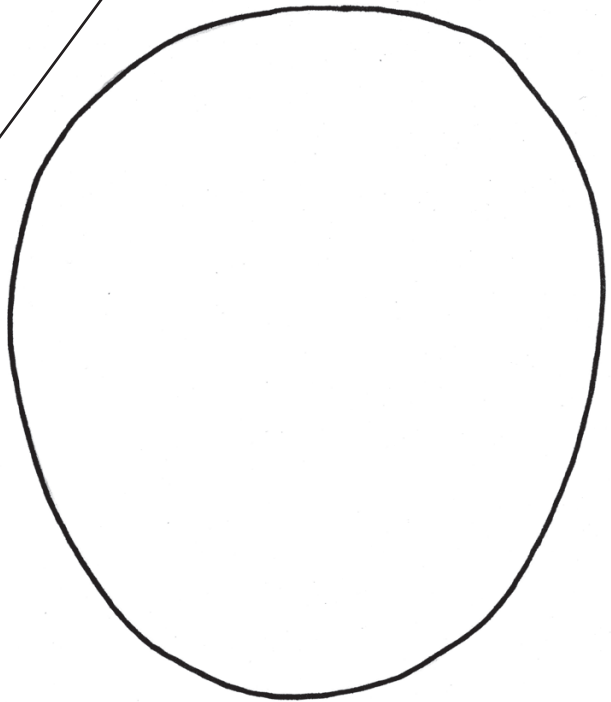
¿Qué otros alimentos saludables te gusta comer? Haz una lista.

DIBUJA TU CARA

Dibuja tu cara cuando estás sano. Dibuja tu cara cuando estás enfermo.



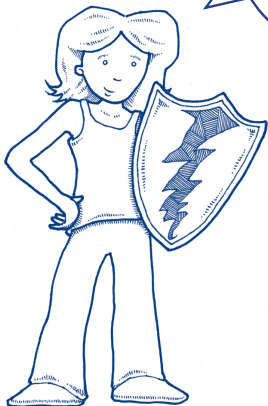
Cara Sana



Cara Enferma

HECHO

La temperatura del cuerpo normalmente es 98.6°F. Una fiebre es definida como una temperatura de cuerpo de 100°F o mayor.



Recuerda lo que puedes hacer para mantener una cara sana:

- Come alimentos saludables
- Lávatte las manos por 20 segundos
- Usa jabón para lavarte las manos
- Cubre tu tos y estornudo
- Vacúnate contra la gripe
- Quédate en casa si estás enfermo

RECUERDA ESTOS CONSEJOS SANOS

Dibuja una línea para conectar la palabra con la imagen correcta



Para producir la vacuna contra la gripe, millones de huevos de gallina se necesitan para cultivar el virus utilizado en la vacuna.

HECHO

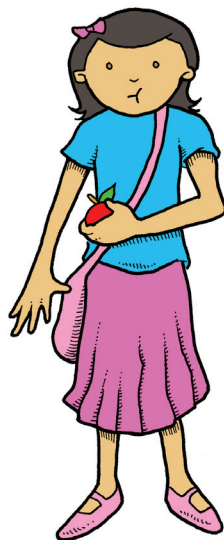


Lávate las manos

Vacúnate contra la gripe

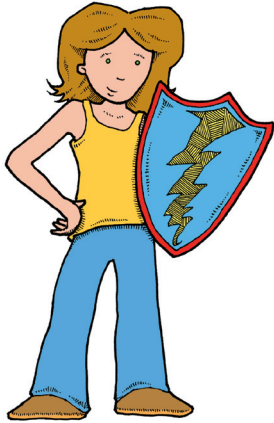
Come alimentos saludables

Haz ejercicio y mantente activo

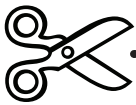


¡BUEN TRABAJO!

Ahora ya sabes cómo mantenerte sano para prevenir que te enfermes de la gripe. Sólo recuerda estos consejos:



- ¡Lávate las manos!
- Tose o estornuda en un pañuelo desechable o en tu manga.
- Quédate en casa cuando estés enfermo para que no se enfermen los demás.
- Haz ejercicio, mantente activo y come alimentos saludables para mantener tu cuerpo fuerte.
- Vacúnate contra la gripe.

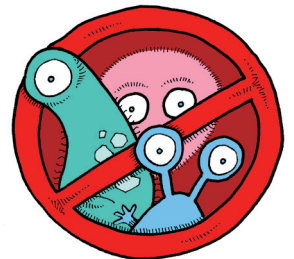


¡FELICIDADES!



Escribe tu nombre

Tú eres un Oficial Caza



Página

3

4

5

6

7

8

9

11

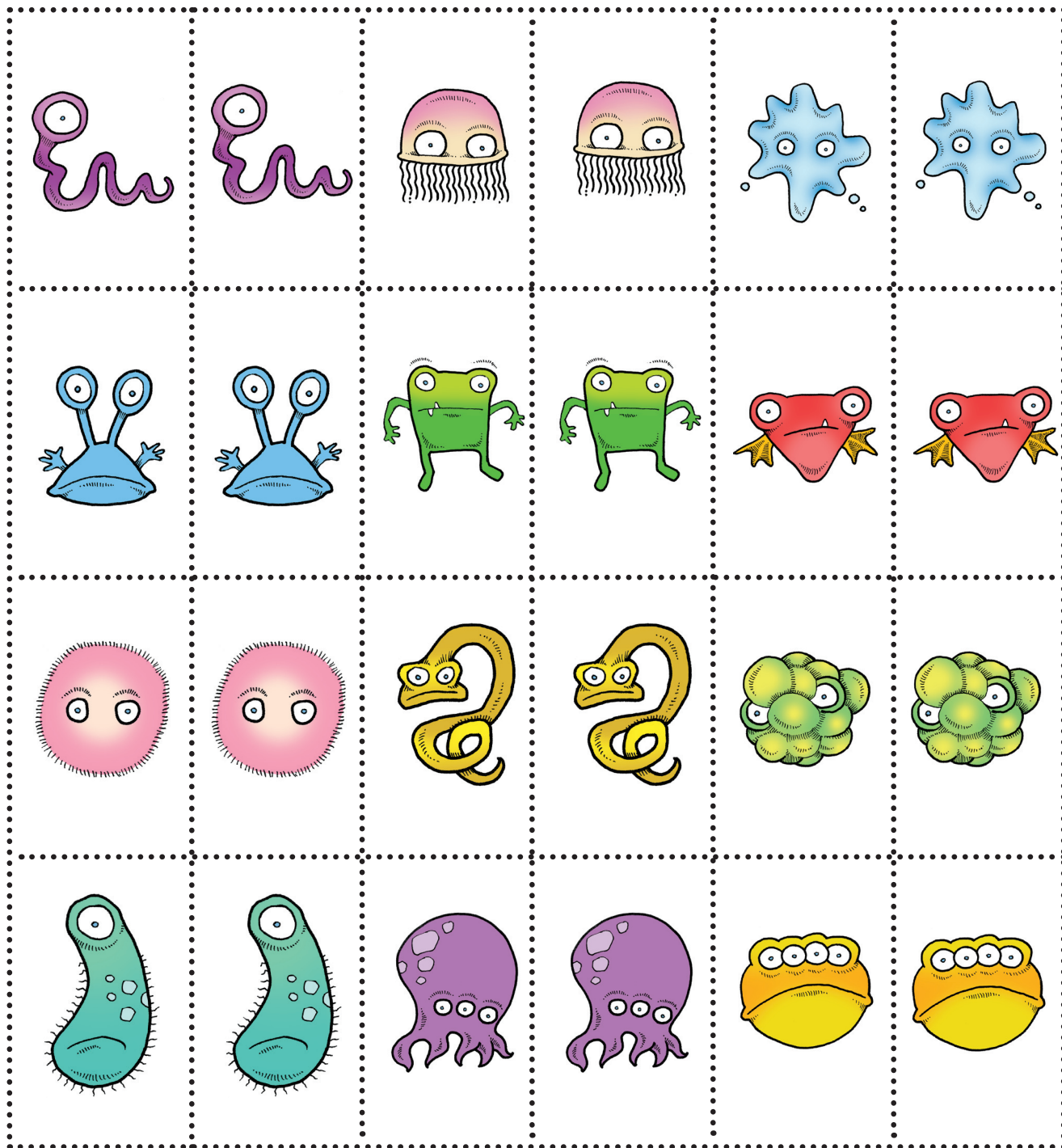
¡Completa usando las letras secretas de algunas páginas para saber lo que eres!

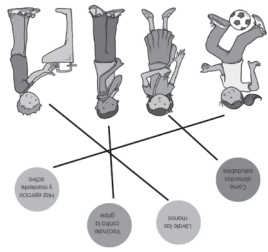
LOS GERMENES Y AMIGOS

JUEGO DE MEMORIA

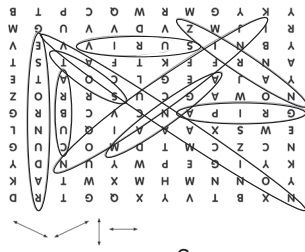
Encuentra todos los pares posibles de tarjetas con dibujos

¿Cómo se juega? | **1** | Recorta las tarjetas por las líneas marcadas. | **2** | Mezcla las tarjetas y luego colócalas boca abajo sobre una mesa, escritorio, o en el suelo. | **3** | Juega solo o con alguien más. Comienza con el jugador más joven. | **4** | Al térnense. Voltea dos cartas y trata de igualar. Si haces un par, toma las dos tarjetas. Sigue hasta que pierdas. Cuando pierdas, el siguiente jugador puede tratar de encontrar un par y seguirá hasta que el pierda. | **5** | El jugador con más pares al final del juego gana.

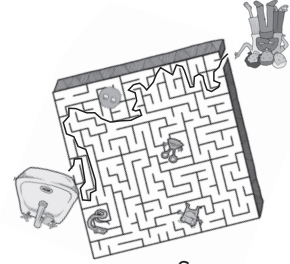




Página 13



Página 6



Página 5

Respuestas: Página 3: 8 gérmenes. Página 7: Fila superior, niño de la camisa verde, Fila inferior, niño sentado en el baloncesto, niña tostando en su manga. Página 10: Imagen superior - Verdadero, sentado, Falso, 2, Falso, Imagen inferior - Falso, agua esta prendida, Verdadero, color de rosa, Falso. Página 11: Comidas y bebidas saludables son plátano, manzana, queso, zanahorias, leche.

