



# Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN  
ADOLESCENTES  
EN MOVIMIENTO  
POR SUS DERECHOS



unicef 

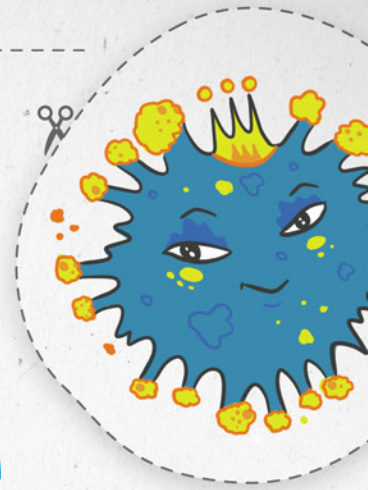
para cada infancia

unicef   
para cada niño

Hablando sobre el

# CORONA VIRUS-19

con los niños y niñas  
más pequeños



© Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)

Este documento se pone a disposición de las oficinas de país de UNICEF de América Latina y el Caribe con el propósito de ser ampliamente difundido entre las comunidades, familias, trabajadores del ámbito de la salud y la educación, así como todos los adultos responsables de niños y niñas pequeños.

Este material pretende servir como una guía para hablar sobre el Coronavirus de manera sencilla, clara y tranquilizadora, a la vez que permite abordar las emociones que puedan estar sintiendo los niños y niñas en la primera infancia.

Documento preparado por el equipo de Desarrollo Infantil Temprano y revisado por el área de Salud, Protección a la Niñez y Educación en Emergencias de UNICEF LACRO.

**Coordinación editorial:**

Patricia Núñez,  
Oficial de Desarrollo Infantil Temprano

**Ilustraciones:**

Sol Díaz

**Diseño gráfico y diagramación:**

Diego Vapore, MOKA.Diseño

Ciudad de Panamá, Marzo 2020

# ¿ 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.

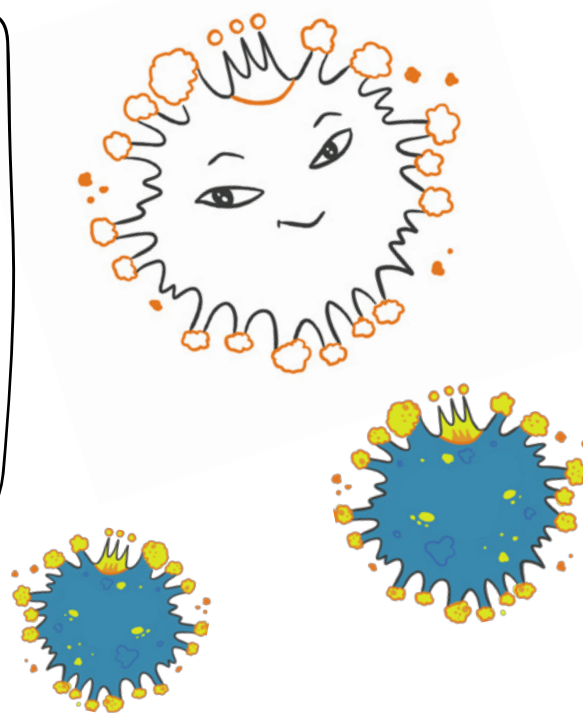
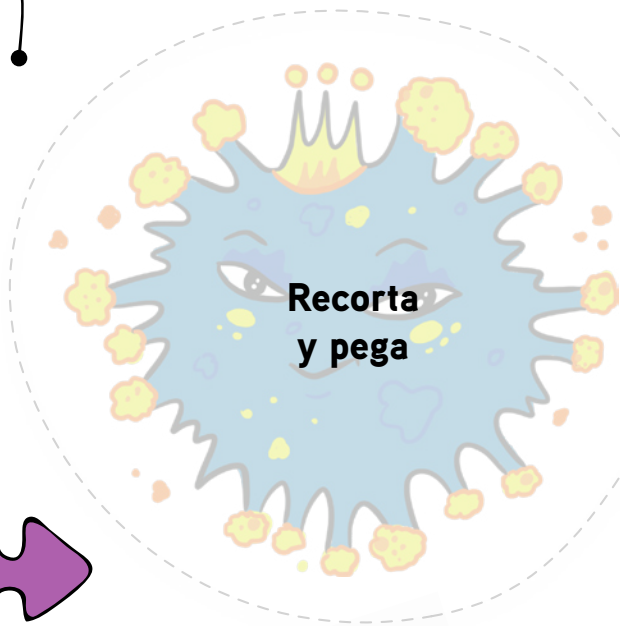
Como son tan pequeños, pueden entrar fácilmente en el cuerpo y pueden hacer que las personas se sientan enfermas.

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 "coronavirus 2019" ¡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.

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



Recorta y pega



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.

Recorta y pega



Recorta y pega



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.

# ¿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

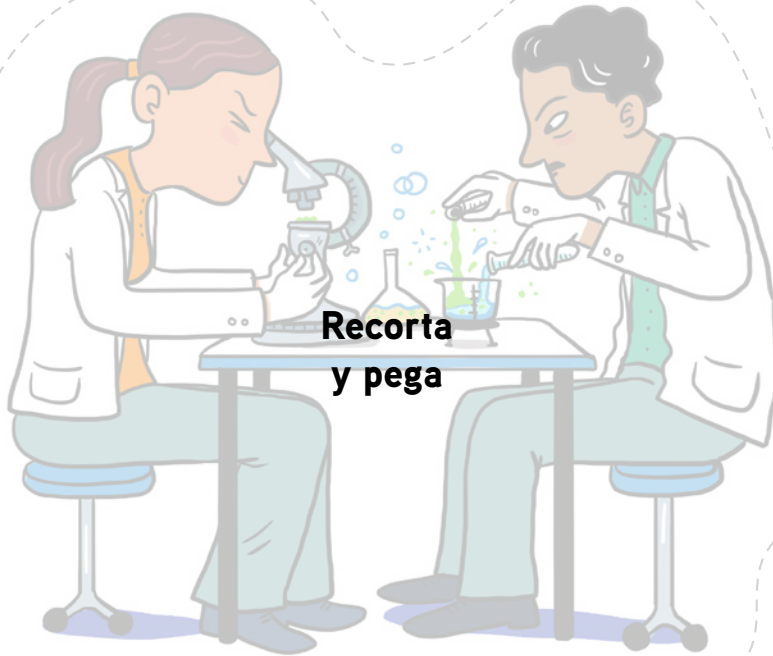
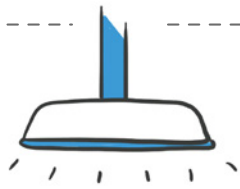
Por eso, los adultos están pendientes de las noticias sobre el nuevo coronavirus. Están aprendiendo cómo cuidarte y protegerte para que estés bien.

**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 hazle todas las preguntas que tengas.**

## **¿ QUÉ HAS VISTO O ESCUCHADO DEL CORONAVIRUS ?**

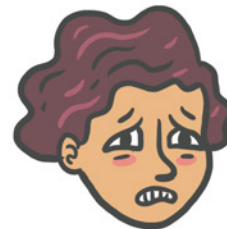
**Puedes dibujar lo que has visto o pedirle a algún adulto que lo escriba.**

## ¿ HAS ESTADO PREOCUPADO POR EL CORONAVIRUS ?

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.

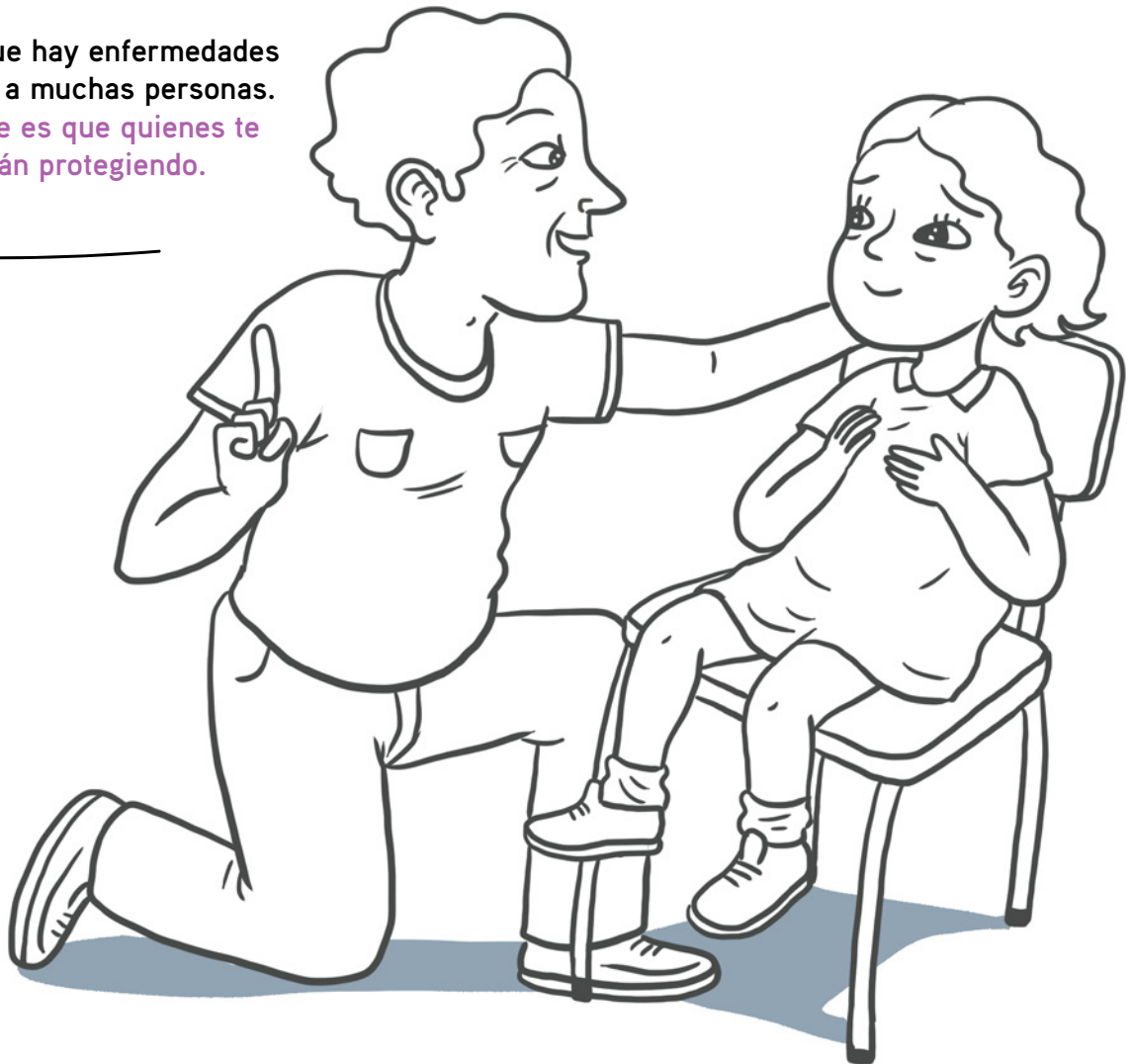
Puedes dibujar lo que has visto o pedirle a algún adulto que lo escriba.

## 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.

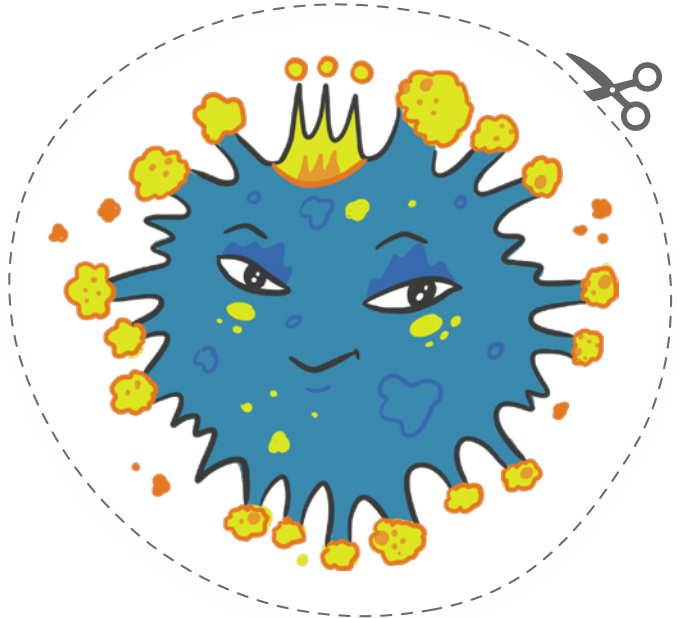
Lo importante es que quienes te cuidan te están protegiendo.



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.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe  
Calle Alberto Tejada, Edif. 102  
Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado postal 0843-03045  
Teléfono: +507 301 7400

[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

unicef   
para cada niño