

# ¿Cómo ser una persona más sana?

Para niños de 8 a 12 años

## ¡NUESTROS CUERPOS SON INCREÍBLES! TRABAJAN MUCHO PARA MANTERNOS SALUDABLES.

- Los gérmenes son pequeños invasores que pueden enfermarnos.
- Son tan pequeños que no se pueden ver sin un microscopio.
- Los gérmenes entran a nuestro cuerpo sin que lo notemos.

### Los gérmenes pueden causar:

- |                      |                     |                     |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| • Fiebre             | • Dolor de cabeza   | • Dolor de garganta |
| • Dolor en el cuerpo | • Sarpullidos       | • Dolor de estómago |
| • Tos                | • Goteo en la nariz |                     |

### Datos curiosos

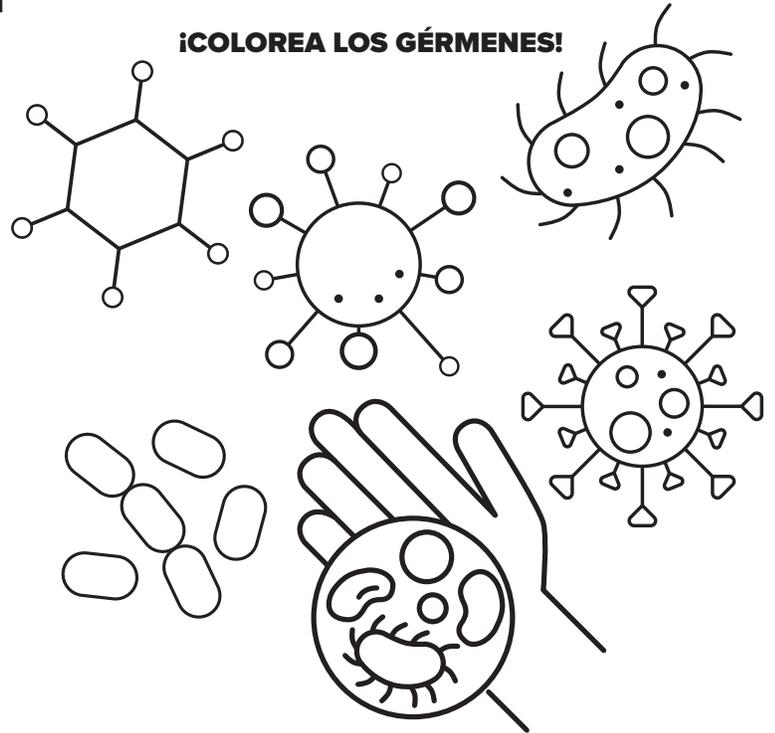
- Algunos gérmenes pueden transmitirse por el aire cuando alguien estornuda o tose.
- Algunos gérmenes también pueden transmitirse al tocar una superficie y luego tocarse la nariz o la boca.
- Algunos gérmenes solo se transmiten por el contacto con la sangre de otra persona.
- La piel ayuda a protegerte de los gérmenes que se transmiten por la sangre.

### ¡Los hábitos saludables ayudan a mantener alejados a los gérmenes!

- Es muy importante que te laves las manos. Lávate las manos:
 

— Después de toser o estornudar	— Después de jugar afuera
— Antes de comer	— Después de visitar a una persona enferma
— Después de usar el baño	
- Lávate las manos durante 20 segundos. Canta la canción del *Feliz cumpleaños* dos veces.
- Evita que otras personas se contagien de tus gérmenes. Tápate la boca y la nariz al estornudar o toser. Si tienes un pañuelo desechable, úsalo para taparte la boca y la nariz. Si no tienes uno, tápate la boca con la parte interior del codo cuando tosas o estornudes, NO con las manos.
- La piel sana protege al cuerpo de los gérmenes. Si tienes un corte o un rasguño y sangra, lávalo y cúbrelo con una bandita adhesiva. Si un amigo sangra, evita tocar su sangre.

## ¡COLOREA LOS GÉRMENES!



## SOPA DE LETRAS PARA HÁBITOS SALUDABLES

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

**Palabras:** Taparse la boca Dormir Vegetales  
Frutas Bandita adhesiva Taparse la nariz  
Hacer ejercicio Lavarse las manos Usar pañuelos

## **¿Qué es el VIH?**

El VIH es un virus, como un germen.

La V es por Virus. La I es por Inmunodeficiencia.

La H es por Humana.

- Dentro de tu cuerpo, hay una especie de escudo que te protege de las enfermedades. Se llama sistema inmunitario. Cuando el VIH invade tu cuerpo, daña este sistema. Si tienes VIH, puedes ponerte muy enfermo.
- El VIH no es como un resfriado o la gripe. No puede contagiarse si alguien tose o estornuda cerca de ti. Tampoco puedes contagiarte por darle la mano o abrazar a alguien, compartir comida o agua, ni si te pica un mosquito.

### **Puedes contagiarte de VIH si la sangre de una persona con VIH llega a tu sangre.**

- No toques la sangre de otras personas.
- Si alguien se raspa, no toques su sangre. Avísale de inmediato a un adulto de confianza.
- **NO** toques agujas que se utilizan para poner inyecciones. Avisa a un adulto de confianza si ves una aguja usada en el parque, en la calle, en el bosque o en un edificio. Un adulto puede retirarla y ponerla en un sitio seguro.

### **Puedes contraer el VIH si alguien que lo tiene intenta tocar tus partes íntimas con las suyas.**

- Las partes íntimas son las que quedan cubiertas por la parte de abajo del traje de baño.
- Si alguien intenta tocar tus partes íntimas, díselo a un adulto de confianza, como tu padre, madre o tutor, profesor, profesora, consejero o consejera.

### **Los medicamentos pueden ayudar a las personas que viven con VIH a mantenerse sanas.**

- Es importante que todas las personas visiten a un profesional de la salud, como un médico.
- Nunca tomes los medicamentos de otra persona.

## **Cómo cuidar tu salud**

- Es importante comer verduras, frutas y carne, pescado o legumbres. Si a veces no tienes suficiente comida, díselo a un adulto de confianza, como un profesor, profesora, consejero o consejera.
- Dormir al menos 8 horas por noche puede ayudarte a mantenerte sano. Jugar y hacer ejercicio también pueden ayudar.
- Estas actividades mantienen tu cuerpo fuerte y listo para luchar contra los gérmenes.

### **Sé amable con las personas que no se sienten bien o están enfermas.**

- Las personas que están enfermas pueden sentirse solas. Ser amable hará que la persona sepa que los demás se preocupan por ella.
- No te burles de la gente cuando no esté bien o esté enferma.
- Ser amable siempre ayuda a la otra persona a sentirse mejor, ¡sobre todo cuando está enferma!

### **¿Puedes encontrar el lavamanos?**

Empieza por las manos y recorre el laberinto hasta llegar al lavamanos para poder lavarte las manos.

