

# Aprendiendo Acerca de COVID-19

Guia de Actividades

Edades

5-9  
anos



# Aprendiendo Acerca de COVID-19

COVID-19, coronavirus, ha impactado a estudiantes y familias a lo largo del mundo y ha alterado de manera significativa nuestros sistemas educativos, incluyendo a los programas extra escolares. Las actividades y recursos proporcionados por la Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 fueron diseñadas con la intención de apoyar a los servicios dedicados a los niños y jóvenes, al fomentar la participación de los estudiantes en el aprendizaje y ciencia detrás de COVID-19, y al desarrollar una mayor conciencia social y empatía.

La guía incluye 40 actividades y retos que han sido organizados en cuatro categorías dependiendo de la edad de los niños (5-9) (10-12) (13-15) (16-18). Las actividades fueron desarrolladas para la instrucción tanto presencial como virtual, híbrida, o para ser enviadas a casa.

Todas las actividades deberán ejecutarse y apegarse a los lineamientos de salud locales y estatales.

La Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 del Alaska Afterschool Network está autorizada bajo el CC BY 4.0CC

# Construye un Virus

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad artística y de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los niños construirán el modelo de un virus. Esta actividad está diseñada para enseñar a los estudiantes las diferentes partes de un virus y cómo funciona. Esta actividad promueve el desarrollo académico de STEM, y la capacidad de pensamiento crítico y de investigación

## MATERIAL

Materiales comunes que puedes encontrar en casa o escuela:

- Plastilina o Playdoh (Nota: para hacer plastilina o playdoh lo único que necesitas es 1 taza de harina, ½ taza de sal y 1/3 taza de agua)
- Hisopos de algodón o palillos
- Tijeras

## PASOS

Los virus son muy pequeños, y cuando entran a tu cuerpo, te pueden enfermar. COVID-19 es un virus, así como la influenza, el sarampión y la gripe común. Si alguna vez has estado enfermo, es probable que hayas tenido un virus. En esta actividad aprenderás a construir tu propio virus.

1. Vean este video acerca de Sick Simon y cómo se enferma de un virus en la escuela y se lo contagia a otros: <https://www.youtube.com/watch?v=LlWXpiy8ww0>
2. Vamos a construir nuestro propio virus. Empieza por hacer tu plastilina (si es que no tienes):
  - En un tazón grande, coloca 1 taza de harina y ½ taza de sal
  - Lentamente añade a la mezcla 1/3 de taza de agua
  - Mezcla los ingredientes con tus manos. (Nota: si está muy seca, agrega agua. Si está muy húmeda, agrega más harina).
  - Opcional: Añade colorante artificial a tu masa
3. Haz el cuerpo del virus utilizando la plastilina. Dale forma redonda usando tus manos.
4. Con las tijeras corta los hisopos a la mitad. Presiona el lado cortado del hisopo en el cuerpo del virus. Los hisopos representan los picos que el virus utiliza para apegarse a nuestro cuerpo.
5. Discute con un amigo o familiar como podría entrar un virus al cuerpo, como podría enfermar a alguien, y cuál es la mejor manera de deshacernos de él.

## AJUSTES

- Si la instrucción es virtual, pídale a los niños que muestren su modelo del virus y publíquelo en la plataforma de su organización.
- Si esta actividad es presencial, ponga a trabajar a los estudiantes en parejas para que modelen el virus juntos y discutan los síntomas del virus y cómo se propaga.



## EXTENSIONES

- Observa de cerca a los virus utilizando el Explorador Biointeractivo de Virus (<http://bit.ly/2EMfZQj>). Selecciona “launch interactive” para poder observar modelos 3D y el interior de virus.
- Crea una historia o un cómic acerca del virus. Cuenta la historia de cómo el virus puede enfermar a alguien y lo que la persona tiene que hacer para sentirse mejor.
- Ve este video para aprender más acerca del coronavirus: <http://bit.ly/2QW3BjA>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Si los virus son tan pequeños, ¿cómo los podemos ver?
- ¿De qué manera podemos evitar que un virus entre a nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podemos prevenir la propagación de gérmenes en nuestra familia y amigos?
- ¿Qué puedes hacer cuando te enfermas? ¿Cómo puedes ayudar a otros que están enfermos?

# Construye un Virus

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Los virus son una colección microscópica de material genético (ADN o ARN) rodeado de una capa de proteína.
- Los virus no pueden replicarse por sí solos y necesitan vivir dentro de un portador para sobrevivir. Cuando el virus penetra en nuestras células sanas, ataca a dichas células y se replica.
- COVID-19 es un tipo de virus y se propaga a través de gotitas que son emitidas al aire cuando una persona respira, tose o estornuda. Después, COVID-19 se transporta a la boca, nariz, garganta y pulmones, haciendo que sea difícil respirar.
- El nombre “COVID-19” es la abreviación de enfermedad de coronavirus 2019. En la palabra COVID-19, ‘CO’ significa ‘corona’, ‘VI’ ‘virus’ y ‘D’ enfermedad (por su inicial en inglés).

**CRÉDITO:** Instituto de Biología Genómica de Illinois “Building a Virus” disponible en <https://bit.3jL3P9A>.

Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) – “Preguntas Frecuentes acerca de COVID-19” disponible en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

# Camino hacia la Calma

## Descripción de la Actividad

En esta actividad de aprendizaje emocional y social, los niños crearán su propio camino hacia la calma. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para enseñar a los niños los pasos que pueden tomar para manejar sus emociones cuando hayan sido expuestos a información alarmante del virus. Esta actividad fomenta el desarrollo de autoconciencia y habilidades de autocontrol.

## MATERIAL

- 5 hojas de papel de diferentes colores
- Marcadores o crayones

## PASOS

El escuchar acerca del coronavirus en la televisión, internet, radio y de otras personas, nos puede hacer sentir muchas emociones. ¿Cuáles son algunas de las emociones que puedes sentir cuando escuchas noticias acerca del virus? [Miedo, enojo, preocupación, calma, confusión, felicidad, tristeza].

Es normal tener emociones fuertes cuando escuchas ciertas noticias acerca del virus. Es importante aprender a manejar estas emociones sanamente por tu bien y el de otros.

Hoy vas a crear un camino hacia la calma. El camino hacia la calma son los 4 pasos que puedes tomar para manejar emociones fuertes. Después de que hagas tu camino a la calma, vas a practicar cada paso.

Los 4 pasos de un camino hacia la calma son:

1. Recuerda que nunca está bien lastimarte a ti mismo, lastimar a otros o destruir cosas. Esto incluye lastimar a otros con tus palabras.
2. Haz algo que ayude a tranquilizarte y a reconocer cómo te sientes – como respirar profundamente 5 veces, o contar hasta 10 lentamente.
3. Utiliza palabras para decir cómo te sientes y di lo que te gustaría que pasara.
4. Habla con un adulto o amigo sobre qué puedes hacer para solucionar el problema o qué puedes hacer para sentirte mejor.

A continuación te indicamos cómo hacer tu propio camino hacia la calma:

1. En una de tus hojas de papel, dibuja el número '1' y haz un dibujo que te recuerde que nunca está bien lastimarte a ti mismo o a otros.



2. En otra hoja de papel, escribe o dibuja el número '2' y haz un dibujo de algo que ayude a tranquilizarte y reconocer tus emociones.

Esta es una lista de lo que puedes hacer para tranquilizarte. Puedes escoger alguna de estas ideas o usar una idea tuya: Escuchar música o cantar una canción

- Respirar profundamente 5 veces
- Romper o arrugar un pedazo de papel
- Hacer 10 lagartijas en la pared
- Trazar tus manos con tu dedo o un lápiz
- Beber un vaso con agua
- Contar hasta 10 lentamente
- Dibujar o colorear lo que sientes

3. En otra hoja de papel, dibuja o escribe el número '3' y algunas palabras que te recuerden que puedes hablar de cómo te sientes, como:

- Me siento...
- Deseo que...
- Espero que...
- Me siento mejor cuando...

4. En la última hoja de papel, escribe el número '4' y haz un dibujo de un adulto o amigo en el que confías y con quien puedas platicar.

# Camino hacia la Calma

## continuación de PASOS

5. Coloca tus hojas de papel en el piso, en orden del 1 al 4, como si fuera un camino
6. Ahora, lentamente camina sobre él. Da un paso sobre cada papel. Cuando estés parado en cada papel, trata de recordar que es lo que tienes que hacer en ese paso y dilo en voz alta.

## AJUSTES

- Si la instrucción es presencial o virtual, pídale a los niños que pongan sus papeles en el piso y después, como facilitador, diga números al azar del 1 al 4. Cuando diga el número, los niños pueden caminar hacia el paso correspondiente y decir las acciones escritas en el papel. Después, los niños pueden practicar dicha acción antes de que usted diga otro número.
- Si la actividad está siendo facilitada virtualmente y/o hay ciertas limitantes en cuanto a espacio y materiales, los niños pueden usar 4 dedos de su mano para recordar los 4 pasos. Diga un número y haga que los niños señalen ese número con sus dedos mientras comparten a que paso corresponde en el camino hacia la calma.

## EXTENSIONES

- Entre más oportunidades tengan de practicar estas estrategias, mayor será su capacidad de utilizar los pasos cuando tengan emociones fuertes. Considere hacer de esta práctica una parte de su rutina diaria. Comience o finalice su programa o rutina en casa practicando estos pasos.
- Ritualice los pasos al convertir la práctica en juegos. Por ejemplo, ponga música mientras los niños recorren su camino. Pare la música y pídale a los niños que se “congelen” donde se encuentren. Después practiquen y hablen acerca del paso en el que se han parado.
- Continúe apoyando el manejo de emociones y la conciencia social de los niños implementando la Actividad de Adivinanzas de Empatía de esta unidad.
- Para más actividades sobre como reconocer emociones y el manejo de estas, refiérase a el manejo de estas, refiérase a <https://bit.ly/3gTtScK>

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Puede ser difícil reconocer cuando tenemos emociones fuertes. ¿Cómo te sientes cuando esto sucede? ¿Cómo se siente en tu cuerpo?
- ¿Cómo sabes cuándo otras personas están molestas?
- Cuando escuchamos acerca del coronavirus en la televisión, internet, radio y de otras personas, nos puede traer emociones fuertes. ¿Cuáles son algunas de las cosas que los niños pueden sentir cuando escuchan información acerca del virus?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que puedes hacer para tranquilizarte cuando sientes emociones fuertes?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que otros pueden incluir en su camino hacia la calma que les ayudarían a tranquilizarse?
- Puede ser difícil hablar acerca de nuestros sentimientos. ¿Cuáles son algunas de las palabras que puedes usar para hablar de tus emociones? (Ej.: Me siento..., Espero que..., Deseo que...). Vamos a practicar decir esas palabras.
- ¿Quiénes son algunos de los adultos o amigos con los que puedes hablar cuando tienes emociones fuertes?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIARES

Las familias, proveedores de cuidados, profesionales del desarrollo infantil, y los maestros juegan un papel importante en la ayuda proporcionada a los niños para prepararlos y protegerlos de información potencialmente alarmante. A continuación, mencionamos unos consejos para ayudar a los niños:

- Limite la exposición de los niños a noticias de última hora y trate de que los niños no vean las noticias sin usted, y así usted estará al tanto de lo que han visto o escuchado.
- Pregúntele a los niños: “¿Qué has escuchado y cómo te sientes?” Promueva un espacio seguro donde los niños se sientan cómodos platicando y haciendo preguntas acerca de lo que ven, cómo se sienten y lo que piensan.
- Cuando haga esas preguntas, proporcione información con hechos y contexto. Tómese su tiempo para desmentir memes, mitos y malentendidos.
- Cuando le pregunten porque algo ha pasado, evite etiquetar a otros. Las etiquetas como “gente mala” pueden aumentar el miedo y la confusión.
- Está bien si no tiene todas las respuestas y decir “No sé porqué pasó eso”.
- Fomente que los niños “busquen a la gente que ayuda” cuando algo temeroso está pasando. Ayúdeles a identificar y a enfocarse en la gente que se apoya mutuamente.

**CREDITO:** “¿Qué Decirle a los Niños Cuando las Noticias son Alarmantes?” de NPR, disponible en <https://n.pr/2QMhAZm>

# Cómics de COVID

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad que involucra el aprendizaje de temas de salud, los niños crearán un cómic para compartir información acerca del coronavirus. Como parte de la unidad COVID-19, esta actividad está diseñada para asegurarnos que los niños entiendan y puedan comunicar información básica del virus. Esta actividad fomenta el desarrollo del conocimiento de la salud y la toma de decisiones responsable.

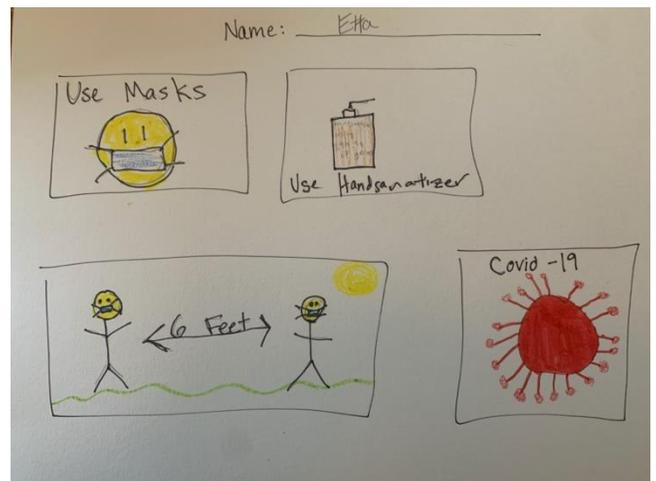
### MATERIAL

- Imprime el esquema para hacer un comic que se encuentra aquí: <https://bit.ly/3j615n3>. O también puedes utilizar el Anexo de Cómics de COVID o hacer tu propio esquema dibujando 6 cuadrados en un papel blanco como este: <https://bit.ly/2Yoi2kG>
- Hoja de papel
- Lápiz
- Marcadores o crayones

### PASOS:

En esta actividad aprenderás algunos datos clave acerca del coronavirus y formas de prevención. Después, podrás crear un cómic acerca de algo importante acerca del virus que quieras compartir con otros.

1. Primero, ve este video acerca del virus: <https://bit.ly/3jlioX>
2. Ahora, dale un vistazo a este cómic acerca del virus: <https://n.pr/2YgSgi4>. El cómic también está disponible en español y chino. Te recomendamos que un adulto lo lea contigo.
3. ¿Qué aprendiste acerca del virus después de haber visto el video y leído el cómic?
  - ¿Cómo se ve el virus? ¿Qué forma tiene?
  - ¿Qué es lo que la gente puede hacer si se enferma del virus?
  - ¿Qué puedes hacer para no enfermarte (mantenerte sano)?
  - ¿Qué te gustaría que la gente supiera acerca del coronavirus?
4. Ahora, vas a hacer tu propio cómic. En tu cómic, vas a dibujar una historia acerca del coronavirus utilizando algo que hayas aprendido.
5. Antes de empezar, decide qué historia vas a contar. En una hoja de papel, escribe o dibuja lo que quieras que pase en tu historia.
  - a. ¿Qué va a pasar al principio?
  - b. ¿Qué va a pasar a la mitad?
  - c. ¿Qué va a pasar al final?



6. Empieza a dibujar tu historia. Puedes dibujar y escribir, o solo dibujar. Dibuja primero con lápiz en caso de que quieras hacer cambios. Después puedes colorear con marcadores o crayones.
7. Una vez que estés listo, comparte tu historia con alguien más. Leela a algún amigo o familiar, y comparte lo que has aprendido.

### AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo de manera digital o virtual, los niños pueden crear y compartir cómics y caricaturas digitales utilizando ToonyTool: <https://toonytool.com>
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, considere dividirla en múltiples sesiones. Sesión 1: Lean el comic juntos y compartan lo que aprendieron. Sesión 2: Inventen su propia historia y creen un cómic. Sesión 3: Compartan y comenten los cómics.

## EXTENSIONES

- Haga un Comic Con virtual. Un Comic Con es un evento donde los creadores de cómics y otros artistas se unen para compartir y explorar su arte. Pídeles a los niños que muestren y describan su arte. Incluso pueden disfrazarse de uno de los personajes de su comic.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué aprendiste acerca del virus al haber leído el cómic?
- ¿Qué te gustaría enseñarle a otros acerca del virus?
- ¿Qué se te facilitó durante esta actividad? ¿Qué fue difícil?
- Los cómics y las caricaturas son una manera divertida de compartir información acerca del virus. ¿De qué otra manera podrías enseñarle a otros acerca del virus?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- El término “coronavirus” se refiere a una familia de virus que causan muchos tipos de enfermedades, incluyendo la gripe común.
- El COVID-19 es un “nuevo coronavirus”, lo que significa que es una enfermedad nueva y desconocida para los científicos y médicos. El nombre del virus es una combinación de las palabras “corona” (CO); corona es una palabra en Latín (los coronavirus se llaman así por las puntas que tienen en su superficie que parecen coronas), “virus” (VI), y “enfermedad” (D por su inicial en inglés). El “19” viene del año 2019, cuando la enfermedad fue detectada por primera vez.
- El COVID-19 puede ser transmitido a través de gotitas provenientes de tos y estornudos, por lo cual los doctores indican que siempre debemos cubrirnos la boca con el interior de nuestro codo al toser o estornudar. También se puede contagiar al tocar las manijas de las puertas o superficies que una persona infectada ha tocado, y después al tocarnos los ojos, nariz o boca.

**CRÉDITOS:** “Un Cómic para Explorar el Nuevo Coronavirus” de NPR, disponible en <https://n.pr/2YgSgi4>.

# Formato para Cómics de COVID

**Instrucciones:** Haz tu propio cómic acerca del coronavirus. Primero, decide la historia. Después, dibújala en los espacios proporcionados abajo. Puedes dibujar y escribir, o sólo dibujar. Dibújalo con lápiz primero en caso de que quieras hacer algún cambio. Después podrás colorearlo con marcadores o crayones.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

# Juego de Adivinanzas de la Empatía

## Descripción de la Actividad

En esta actividad de aprendizaje social y emocional (SEL por sus siglas en inglés), los niños aprenderán acerca de la empatía y de perspectivas. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para ayudar a que los niños entiendan porque estas habilidades son especialmente importantes durante la pandemia, y para identificar maneras en las que puedan practicarlas. Esta actividad fomenta el desarrollo de la conciencia social.

## MATERIAL

- Anexo para Juego de Adivinanzas de la Empatía
- Tijeras
- Cronómetro (opcional)
- Lápiz, marcadores y crayones (opcionales para el paso 2)

## PASOS

Nota: Es mejor hacer esta actividad con un grupo de personas o por lo menos con una persona adicional (un adulto, un compañero o un hermano).

¿Sabes lo que significa la palabra 'empatía'? Empatía significa poder entender y darle importancia a los sentimientos de los demás. Aquí hay un video que te puede ayudar a aprender más acerca de la empatía: [https://youtu.be/9\\_1R1R4xbM](https://youtu.be/9_1R1R4xbM)

La empatía permite que puedas tener una conexión positiva en tus relaciones con otras personas y que puedas entender mejor a la gente de diferentes orígenes y culturas. Algunas de las maneras en las que podemos demostrar empatía son identificando las necesidades de otros, siendo amable con los demás, y siendo amable nosotros mismos.

¿Por qué crees que es importante demostrar empatía a otros cuando tenemos a este virus rondando por todos lados? ¿De qué manera puedes mostrar empatía a otros?

En esta actividad, vas a ser parte de un juego donde podrás practicar la empatía.

1. Recorta las tarjetas que están en el Anexo del Juego de Adivinanzas de la Empatía. Cada una de las tarjetas dice algo que puedes hacer para demostrar empatía a otros mientras este virus ronda por el mundo. Observa cada tarjeta, una a la vez, y comenta:
  - ¿Cuál es la acción indicada en la tarjeta?
  - ¿De qué manera esta acción demuestra que te importan los demás?
2. A medida que platicues acerca de las acciones descritas en las tarjetas, también puedes hacer un dibujo en cada una de ellas para que eso te ayude a recordar la información.
3. Junta todas tus tarjetas, y colócalas en un montón boca abajo.



4. Tomen turnos tomando la tarjeta que esté hasta arriba del montón, una por una. Después, actúa lo que dice la tarjeta. Puedes hablar mientras demuestras la acción. No le enseñes a los demás lo que dice la tarjeta. Los demás tendrán que adivinar lo que estás actuando.
5. Una vez que hayan adivinado correctamente, será el turno de alguien más para actuar.
6. Puedes convertir este juego en un concurso al poner un cronómetro, y llevando el puntaje de cuantas tarjetas ha adivinado cada uno.

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo con niños más grandes dentro de este grupo de edades, sugiera el desafío de actuar las tarjetas sin hablar.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona o de manera virtual, puede tomar una pausa después de cada turno y comentar las siguientes preguntas:
  - ¿De qué manera esa acción le demuestra a los demás que te importan sus sentimientos?
  - ¿Por qué es tan importante actuar de esa manera durante la pandemia?
  - Si la actividad se lleva a cabo en persona, los niños pueden trabajar en equipo para actuar y adivinar la información de las tarjetas.
  - Si la actividad está siendo instruida digitalmente, motive a las familias para que jueguen juntos para que por lo menos haya una persona que pueda actuar y otra persona para adivinar.

# Juego de Adivinanzas de la Empatía

## EXTENSIONES

- Pídale a los niños que escriban sus propias ideas en otras tarjetas para incluirlas en el juego.
- Utilice las tarjetas (y después agregue más al montón) para jugarlas como si fuera Pictionary - un juego en el que alguien dibuja lo que dice la tarjeta mientras los demás tratan de adivinarlo.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué significa la palabra empatía?
- ¿De qué manera algunas personas te han demostrado empatía?
- ¿De qué manera puedes demostrar empatía a otros en estos momentos?
- ¿Por qué crees que es importante demostrar empatía a los demás durante esta pandemia?
- ¿De qué manera puedes demostrar empatía y ser amable contigo mismo en esta pandemia?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

La mejor manera de enseñarle a los niños la empatía es a través del ejemplo y a través de experiencias. A continuación, compartimos algunas maneras de practicar la empatía durante la pandemia:

- Mantenerse socialmente conectados. Por ejemplo, llamar a los amigos, escribir una carta de apoyo para alguien que esté pasando por un mal momento, y donar a aquellas personas que lo necesitan, son maneras de demostrar interés y cuidado, que al mismo tiempo nos permiten estar conectados.
- Piense en algunas de las formas en las que la pandemia ha afectado las vidas de otros. Como la falta de trabajo, acceso a vivienda y otras necesidades básicas, educación, etc. Platique con los niños de qué manera las vidas de algunas personas han sido afectadas por la pandemia.
- Sea amable consigo mismo. Usted está tratando de gestionar muchas cosas a la vez, y todos lidiamos con el estrés, ansiedad y miedo de diferentes maneras. Practique la autocompasión.
- Sea prudente. Es fácil criticar a los demás sin esforzarnos por entender su situación y experiencias que afectan sus decisiones. Recuerde que todos lidiamos con nuestras experiencias de diferente manera. Trate de entender cómo es que las experiencias de vida de otras personas influyen en sus decisiones.
- Protéjase y proteja a otros. Amablemente pídale a los demás que mantengan una distancia física y con delicadeza pídale a sus amigos y familiares que se queden en casa, que se laven las manos frecuentemente, que practiquen el distanciamiento

**CREDITO:** “Como Practicar la Empatía Durante la Pandemia de COVID-19” de Very Well Mind, disponible en <https://bit.ly/2DnnQDJ>

# ANEXO PARA JUEGO DE ADIVINANZAS DE LA EMPATÍA

**Instrucciones:** Recorta las tarjetas que se encuentran debajo y colócalas en un montón boca abajo. Cada una de las tarjetas contiene algo que puedes hacer para demostrar empatía a otros durante la pandemia..

|   |   |   |
|---|---|---|
| Llamar a un amigo o familiar por teléfono y pregúntales cómo están  | Ayudar a la familia a hacer su día más fácil (como tendiendo la cama, guardando los trastes, limpiando la casa, etc.) | Utilizar cubrebocas   |
| Amablemente pedir a otros que mantengan una distancia de 6 pies   | Ayudar a un amigo o hermano con su tarea  | Decirle a la/el maestra(o) cuanto la(o) apreciamos                              |
| Compartir con otras personas que es lo que pueden hacer para mantenerse a salvo durante la pandemia                             | Lavarse las manos frecuentemente  | Decirnos cosa buenas a nosotros mismos  |
| Saludar a alguien nuevo   | Compartir algo con un amigo, compañero de clase, o hermano.   | Hablar con un adulto o amigo si tenemos miedo, si estamos preocupados o tristes |
| Decirle a la persona que trabaja en la caja registradora de alguna de las tiendas a la que vas que agradecemos mucho su trabajo | Intervenir cuando escuchamos a alguien decir cosas hirientes acerca de otra persona                                   | Decirle a otra persona algo que nos gusta de ellos                              |
| Estornudar y toser en la parte interior de tu codo  | Sonreír a alguien que parezca que está teniendo un mal día  | Darle a otra persona algo que ya no usamos pero que ellos sí lo podrían usar    |

# Gérmenes Brillosos

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) y de salud, los niños harán un experimento para aprender cómo se transmiten los gérmenes. Esta actividad está diseñada para fomentar comportamientos que promuevan la salud y la toma de decisiones responsable.

## MATERIALS

- Brillantina
- Aceite o crema de bebé
- Un vaso, cubiertos u otros artículos que tocas a lo largo del día
- Servilletas
- Jabón de manos
- Anexo de Gérmenes Brillosos

## PASOS

Los gérmenes están en todos lados, y como son tan pequeños, no los podemos ver en nuestro cuerpo o manos. Es muy importante que te laves las manos porque el virus de COVID-19 puede entrar a nuestro cuerpo a través de la nariz, boca u ojos si nos tocamos la cara con las manos sucias (¡la mayoría de la gente se toca su cara 15 veces en una hora!). En esta actividad llevarás a cabo un experimento sencillo en el que se demostrará cómo los gérmenes, como el COVID-19, pueden penetrar nuestras manos cuando tocamos una superficie (Nota: sugerimos hacer esta actividad en el exterior o en un lugar de casa que pueda ensuciarse un poco).

1. Coloca en una mesa algunos artículos que tocas a lo largo del día, como un vaso, un tenedor, un lápiz o un juguete. Coloca una pequeña cantidad de brillantina en un plato o tazón de poco fondo. La brillantina representa a los gérmenes, como los virus y las bacterias (Vea el Paso 1 del Anexo).
2. Ponte unas gotitas de aceite o crema de bebé en las manos. Frótalo en tus manos, en el frente, entre los dedos y en la parte de atrás de las manos.
3. Espolvorea la brillantina en tu mano o pon tu mano en el tazón con brillantina. Frota la brillantina por toda la mano.
4. Toma uno de los artículos que pusiste en la mesa y tócalo con tus manos. Vuelve a ponerlo en la mesa. ¿Qué pasó? ¿A dónde se fue la brillantina (o gérmenes)? Repite lo mismo con los otros artículos.
5. Ahora vamos a intentar quitarnos toda esa brillantina de las manos. Primero, utiliza una servilleta para tratar de quitarla. ¿Qué pasa? ¿Te pudiste quitar fácilmente toda la brillantina?
6. Ahora utiliza solo agua fría para quitarte la brillantina de las manos. ¿Qué pasa? ¿Te pudiste quitar toda la brillantina?
7. Por último, utilizando jabón y agua tibia, lávate las manos por lo menos durante 20 segundos. ¿Qué pasa? ¿Te pudiste quitar toda la brillantina de las manos?



## AJUSTES

- Si esta actividad se lleva a cabo en persona, utilice diferentes colores de brillantina para cada niño. Pídale a los niños que se pasen objetos o que caminen alrededor del salón durante 2 minutos. Observen como la brillantina se mueve alrededor del salón y se mezcla.
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, realicen el experimento durante la sesión virtual. Pídale a los niños que hagan sus predicciones acerca de qué es lo que va a pasar cuando trate de quitarse la brillantina de sus manos.

## EXTENSIONES

- ¡Juega una versión de “las traes de gérmenes” (*germ tag*) con tus amigos y familia! Pega calcomanías (que representarán a los gérmenes) en la gente a la que toques. Al final del juego, cuenta cuantos gérmenes tiene cada uno.
- Para aprender más acerca de cómo lavarte las manos para mantener al virus fuera de tu cuerpo, completa la actividad “El Jabón y los Virus no se Mezclan”, o si quieres aprender más acerca de cómo los gérmenes afectan a otros organismos vivos, completa la actividad “Cultivando Gérmenes”.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Por qué la servilleta no funcionó tan bien como el agua con jabón?

**CREDITOS:** “Glitter Germs” de A to Z Teacher Stuff, disponible en <https://bit.ly/330PwqC>

# Gérmenes Brillosos

- ¿De qué manera puedes acordarte de lavarte las manos frecuentemente?
- ¿Cómo puedes evitar tocarte la cara o a otras personas durante el día?
- ¿Cómo les ayuda a otros el lavarnos las manos?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Una de las mejores maneras de protegernos y proteger a otros es lavándonos muy bien las manos con agua y jabón.
- Debemos lavarnos las manos por lo menos durante 20 segundos. Asegúrese de lavar la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Debemos lavarnos las manos antes de comer, después de usar el baño, después de estornudar o sonarse la nariz, y después de tocar superficies potencialmente contaminadas, como las manijas de las puertas .
- El jabón normal es igual de efectivo que un jabón antibacterial. Si no tiene jabón y agua al alcance, utilice desinfectante de manos con base de alcohol. El desinfectante de manos debe contener por lo

**CREDITOS:** “Cuándo y Cómo Lavarse las Manos” del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) disponible en <https://bit.ly/2QVbdCV>

# ANEXO DE GÉRMENES

**Paso 1:** Coloca en una mesa algunos artículos que tomas durante el día, como un vaso, un tenedor, un lápiz o un juguete. Coloca una pequeña cantidad

**Paso 4:** Toma uno de los artículos que pusiste sobre la mesa y tócalo con tus manos. Vuelve a ponerlo en la mesa, y repite lo mismo con los otros artículos.

**Paso 2:** Ponte en las manos unas gotas de aceite o crema de bebe. Frótalo alrededor de las dos manos, incluyendo entre los dedos y detrás de las manos.

**Pasos 5-7:** Trata de quitarte la brillantina de las manos. Primero usa solo una servilleta. Después, utiliza solo agua fría. Por último, utiliza agua tibia y jabón.

**Paso 3:** Espolvorea la brillantina en tus manos o pon tu mano sobre el tazón con brillantina. Frota la brillantina alrededor de tus dos manos.

# Cultivando Gérmenes

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los niños llevarán a cabo un experimento para entender cómo funcionan los gérmenes. Esta actividad está diseñada para enseñarles a los niños como los gérmenes afectan a otros organismos vivos. Esta actividad fomenta el conocimiento de STEM, la capacidad de investigación y de pensamiento crítico.

## MATERIAL

- 3 rebanadas de pan
- 3 bolsas de plástico sellables
- Guantes
- Marcador

## PASOS

Los gérmenes son organismos vivientes muy pequeños que pueden causar enfermedades. Estos incluyen a los virus (como COVID-19) y las bacterias. Los gérmenes están en todos lados, y debido a que son tan pequeños, no los podemos ver a simple vista. En esta actividad, realizarás un experimento en el que verás como los gérmenes pueden afectar al pan y la importancia de lavarse las manos [Nota: esta actividad tal vez no sea apropiada para familias o individuos susceptibles al moho].

1. Toma una hogaza de pan que no haya sido tocada (déjala en la bolsa por ahora).
2. Ponte un par de guantes de hule limpios. Abre la bolsa de pan y toma una rebanada. Coloca la rebanada en una de las bolsas sellables y usa el marcador para etiquetarla con el texto "Control". Quitate los guantes.
3. Ensúciate las manos (colócalas en la tierra o toca varias cosas alrededor de tu casa). Toma otra pieza de pan y sostenla en las manos por lo menos durante 10 segundos. Coloca la rebanada en otra bolsa, y etiquétala con el texto "Manos Sucias".
4. Lávate las manos con agua tibia y jabón por lo menos durante 20 segundos (Asegúrate de lavar el dorso de las manos y entre los dedos). Toma otra rebanada de pan y mantenla en tus manos por lo menos durante 10 segundos. Coloca la rebanada en otra bolsa, y etiqueta esa bolsa con el texto "Manos Limpias".
5. Deja el pan en las bolsas durante una semana. Trata de adivinar (haz una hipótesis) que es lo que va a pasar. Observa las bolsas todos los días y ve cómo van cambiando.



"Pan Mohoso, 3er lugar" de Benimoto esta certificado bajo CC BY 2.0

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo en persona, siente a los niños en parejas en un círculo, y pídeles que se pasen el pan el uno al otro (primero con manos sucias y luego con manos limpias).
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente y/o con niños de escasos recursos o con inseguridad alimentaria, conduzca usted la demostración en lugar de pedirles que utilicen su propio pan.

## EXTENSIONES

- Toma fotos de tu pan todos los días. Escribe qué es lo que le pasa a la rebanada cada día.
- Realiza el experimento otra vez pero en esta ocasión, coloca el pan en una superficie sucia y superficie limpia (como una mesa) y observa qué es lo que pasa.
- Si tocas una superficie sucia, la única manera que un virus o bacteria puede penetrar tu cuerpo, es si te tocas los ojos o boca. Para aprender más acerca del lavado de manos para evitar que entren los gérmenes a tu cuerpo, completa la actividad "El Jabón y los Virus No se Mezclan".

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué pasó al final de la semana? ¿Cuál es la diferencia entre las rebanadas de pan?
- ¿De qué maneras puedes acordarte de lavarte las manos frecuentemente?
- ¿Cómo puedes evitar tocarte la cara o a otros durante el día?
- ¿Cómo ayudas a los demás al lavarte las manos?

# Cultivando Gérmenes

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Una de las mejores maneras de protegernos y proteger a otros es lavándonos muy bien las manos con jabón.
- Debemos lavarnos las manos por lo menos durante 20 segundos. Asegúrese de lavar la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Debemos lavarnos las manos antes de comer, después de usar el baño, después de estornudar o sonarse la nariz, y después de tocar superficies potencialmente contaminadas, como las manijas de las puertas.
- El jabón normal es igual de efectivo que un jabón antibacterial. Si no tiene jabón y agua al alcance, utilice desinfectante de manos con base de alcohol. El desinfectante de manos debe contener por lo menos 60% de alcohol.

**CRÉDITOS::** “Consejos para Reducir los Gérmenes en el Salón de Clases” de TeachStarter, disponible en <https://bit.ly/3gwT88x>

“Cuándo y Cómo Lavarse las Manos” del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) disponible en <https://bit.ly/2QVbdCV>

# Pulmones en una Botella

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los niños llevarán a cabo un experimento en el que aprenderán cómo funcionan nuestros pulmones. Esta actividad está diseñada para enseñarles a los niños la manera en que COVID-19 puede afectar nuestros pulmones y respiración. Esta actividad fomenta el conocimiento de STEM, la capacidad de investigación y de pensamiento crítico.

## MATERIAL

- Una botella de plástico
- 2 globos
- 1 popote/pajita
- 1 liga
- Tijeras
- Cinta adhesiva o plastilina
- Anexo de Pulmones en una Botella

## PASOS

El virus COVID-19 puede entrar a nuestro cuerpo a través de la nariz o boca y viajar hacia nuestros pulmones. Nuestros pulmones nos ayudan a respirar, así que cuando un virus los ataca, esto puede causar tos o dolor en el pecho. En esta actividad harás un experimento sencillo que te demostrará cómo funcionan los pulmones.

1. Pídele a un adulto que corte la botella a la mitad utilizando las tijeras. Utiliza la parte de arriba de la botella. Dirígete al Paso 1 del anexo.
2. Haz un nudo en uno de los extremos del globo. Corta el lado opuesto del globo. Estira la parte que has cortado del globo alrededor de la botella de plástico. Dirígete al Paso 2 del anexo.
3. Inserta la pajita o popote en el segundo globo, y después asegúralo utilizando la liga (cuida de no atar la liga muy fuerte - el aire necesita fluir a través del popote/pajita). Puedes probar el globo soplando aire a través del popote/pajita para asegurarte que se infle. Dirígete al Paso 3 del anexo.
4. Coloca la pajita/popote y el globo en el cuello de la botella. Utiliza la plastilina alrededor del popote/pajita para sellarlo, y evitar que entre el aire. Dirígete al Paso 4 del anexo.
5. Ahora podrás hacer el experimento. Sostén la botella y tira del nudo del globo que está en la parte de abajo. ¿Qué le pasa al globo que está dentro de la botella? ¿Qué pasa cuando lo sueltas?

**Explicación Científica:** El globo dentro de la botella representa a nuestros pulmones, y el globo en la parte de abajo es nuestro diafragma. El diafragma es un músculo grande que trabaja junto con los pulmones para mover el aire dentro y fuera de éstos. Cuando respiramos, el aire va hacia nuestros pulmones y el diafragma se mueve hacia abajo para generar más espacio.



## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo en persona, pídale a los niños que compartan sus predicciones antes del experimento acerca de lo que va a pasar con los globos.
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, envíe un kit a casa con los materiales necesarios para la actividad para que los niños puedan hacer el experimento junto con el facilitador.

## EXTENSIONES

- Haz otro modelo que muestre cómo funcionan los pulmones. Esta vez utilizando bolsas de plástico. Sigue las instrucciones aquí: <https://bit.ly/2D5x7jF>
- Cuando necesites toser o estornudar, hazlo en la parte interior del codo, en lugar de tus manos. Esto evita la transmisión de enfermedades. Crea un póster que ayude a recordarles a todos a estornudar o toser en el interior de nuestro codo.

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Cuando exhalamos, estornudamos o tosemos, podemos transmitir un virus hacia otra persona. ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que puedes evitar contagios si estás enfermo?
- ¿Qué crees que le pasa a tus pulmones cuando estás enfermo? ¿Qué le pasa a tu globo (“pulmón”)?
- ¿Por qué deberíamos evitar la transmisión de un virus?

**CRÉDITOS:** “¿Cómo funcionan los pulmones?” de Science Spark, disponible en <https://bit.ly/2GsWDk1>

# Pulmones en una Botella

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- El virus COVID-19 puede entrar al cuerpo a través de su nariz o boca y viajar hacia los pulmones. Los pulmones le permiten respirar, así que cuando un virus los ataca, puede causar tos o dolor en el pecho.
- COVID-19 puede causar complicaciones en los pulmones, como neumonía. Cuando alguien tiene neumonía, sus pulmones se llenan de líquido y se inflaman, lo que dificulta la respiración. La neumonía puede ser muy severa en algunas personas, que tal vez necesiten ser hospitalizadas y requieran el uso de un respirador.
- Las personas con asma u otros problemas respiratorios pueden estar en riesgo de tener una reacción severa a COVID-19. Estas personas deben tomar precauciones adicionales para protegerse y evitar contagiarse de COVID-19.

# ANEXO DE PULMONES EN UNA BOTELLA

**Paso 1:** Pídele a un adulto que corte la botella a la mitad utilizando las tijeras. Utiliza la parte de arriba de la botella



**Paso 3:** Inserta la pajita o popote en el segundo globo, y después asegúralo utilizando la liga (cuida de no atar la liga muy fuerte - el aire necesita fluir a través del popote/pajita). Puedes probar



**Paso 2:** Haz un nudo en uno de los extremos del globo. Corta el lado opuesto del globo. Estira la parte que has cortado del globo alrededor de la botella de plástico.



**Paso 4:** Coloca la pajita/popote y el globo en el cuello de la botella. Utiliza la plastilina alrededor del popote/pajita para sellarlo, y evitar que entre el aire.



# El Jabón y los Virus No se Mezclan

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) y de salud, los niños realizarán un experimento sencillo para aprender como el jabón nos protege de los virus. Esta actividad está diseñada para fomentar la curiosidad y el entusiasmo al presentarles a los niños la ciencia detrás del lavado de manos. Esta actividad facilita el entendimiento de la promoción de la salud y la toma de decisiones responsable.

## MATERIALS

- Un tazón o plato
- Agua
- 2 cucharadas de pimienta
- Unas gotas de jabón para platos o jabón común

## PASOS

Tal vez hayas escuchado que es importante lavarse las manos durante la pandemia, pero tal vez no sepas porqué. En esta actividad, harás un sencillo experimento que demuestra la manera en la que el jabón nos protege de los virus, como el COVID-19. Get a bowl or plate and add 1 to 2 cups of water.

1. En el plato o tazón, añade de 1 a 2 tazas de agua.
2. Espolvorea 2 cucharadas de pimienta en el agua (vamos a simular que la pimienta es un virus).
3. Pon tu dedo en el agua y déjalo ahí durante 5 segundos. Observa que le pasa a la pimienta. ¿Qué le pasa a tu dedo cuando lo sacas del agua?
4. En un lavabo, lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o coloca una gota de jabón en tu dedo.
5. Pon tu dedo en el agua de nuevo y déjalo ahí durante 5 segundos. Observa que le pasa a la pimienta. ¿Qué le pasa a tu dedo cuando lo sacas del agua?

**Explicación Científica:** Cuando nos tocamos los ojos, nariz o boca con nuestras manos, los gérmenes pueden entrar a nuestro cuerpo y enfermarnos. El jabón puede “levantar” cosas, como los gérmenes en nuestra piel y deshacerse de ellos cuando se mezcla con agua. En este experimento, el jabón se deshizo de la pimienta que teníamos en el dedo. A pesar de que el jabón no mata a los gérmenes, como lo hace un antibiótico, sí es muy bueno para remover muchos de los virus que podamos tener en la piel.

## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, envíe a casa un kit con el material necesario para la actividad para que los niños puedan hacer el experimento junto con el facilitador.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, haga que los niños trabajen en grupos o en pareja. Pídales que se turnen haciendo el experimento y que compartan sus observaciones sobre lo que le pasa a la pimienta.



## EXTENSIONES

- Realiza de nuevo el experimento, pero con modificaciones. Por ejemplo, lávate las manos durante 5 o 10 segundos, en lugar de 20. ¿Qué le pasa a la pimienta y a tu dedo esta vez?
- Prueba otro experimento de lavado de manos utilizando brillantina y desinfectante de manos. Puedes encontrar las instrucciones aquí: <https://bit.ly/3jqGEBR>
- Siempre debemos lavarnos las manos durante 20 segundos. En lugar de contar hasta 20, ¡intenta cantar una canción! Inventa tu propia canción, o escoge una canción que dure 20 segundos (Ej: cantar “Happy Birthday” dos veces seguidas).

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
- ¿Cómo podemos recordar lavarnos las manos frecuentemente?
- ¿Cómo puedes evitar tocarte la cara o a otros a lo largo del día?
- ¿Cómo puedes ayudar a otros al lavarte las manos?

# El Jabón y los Virus No se Mezclan

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- Una de las mejores maneras de protegernos y proteger a otros es lavándonos muy bien las manos con jabón.
- Debemos lavarnos las manos por lo menos durante 20 segundos. Asegúrese de lavar la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Debemos lavarnos las manos antes de comer, después de usar el baño, después de estornudar o sonarse la nariz, y después de tocar superficies potencialmente contaminadas, como manijas de las puertas .
- El jabón normal es igual de efectivo que un jabón antibacterial. Si no tiene jabón y agua al alcance, utilice desinfectante de manos con base de alcohol. El desinfectante de manos debe contener por lo menos 60% de alcohol.

## CRÉDITOS:

- “Experimento con Pimienta y Jabón” de Mommy Poppins, disponible en: <https://bit.ly/2Qxx17k>
- “Cuándo y Cómo Lavarse las Manos” del Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) disponible en <https://bit.ly/2QVbdCV>

# Sombrero de Sana Distancia

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad de STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), los niños crearán un sombrero para promover la distancia social. Como parte de la unidad de COVID-19, esta actividad está diseñada para enseñarles a los niños porqué la distancia física ayuda a prevenir el contagio del virus y porque la distancia de 6 pies es la recomendada. Esta actividad promueve el desarrollo de los conocimientos de salud, conciencia social y toma de decisiones responsable.

## MATERIAL

- Regla o cinta métrica
- Materiales para hacer y decorar un sombrero, como papel de colores, cartón, botellas de plástico, cinta masking, marcadores, etc.
- Nota: sugerimos utilizar un objeto largo, como un tubo de cartón de papel para envolver, un tubo flotador de espuma, palos, un póster o periódicos enrollados, etc., para añadir longitud al sombrero.

## PASOS

Durante esta pandemia (periodo en el que un virus se contagia), los expertos nos han ayudado a aprender a cómo evitar el contagio del virus al lavarnos las manos, utilizando cubrebocas, y mantener una distancia física de por lo menos 6 pies. Una de las preguntas que puedes tener es, ¿por qué 6 pies?

Los doctores y científicos han aprendido que la gente puede contagiarse cuando otras personas tosen, estornudan o incluso cuando hablan. El virus puede transmitirse a través de gotitas que salen de nuestra boca y nariz. Algunas veces, esas gotitas pueden viajar una distancia de hasta 6 pies (o 2 metros) a través del aire. Entonces, ¿qué tanto son 6 pies?

1. Primero, escucha estas canciones para aprender más sobre cuánto son 6 pies (o 2 metros) y cómo puedes mantener una distancia adecuada de otras personas:
  - “Greet From 6 Feet” (Saluda a 6 Pies de Distancia): <https://youtu.be/uZmajkrTj6A>
  - “2 Meters Away” (A 2 Metros de Distancia): <https://youtu.be/3nQgTywKmvQ>
2. Ahora que ya sabes que tanto son 6 pies, vas a crear tu sombrero de sana distancia que te mantendrá a 6 pies de distancia de otras personas cuando te lo pongas. Dale un vistazo a las fotos de la derecha para que te des una idea.
3. Puedes hacer tu sombrero con cualquier material que tengas. Tu objetivo es hacer que tu sombrero tenga 6 pies de largo. Utiliza tu regla o una cinta métrica para ver que tan largo lo puedes hacer.



## AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo digitalmente, pídale a los niños que se tomen una foto con su sombrero y publique la fotografía en su plataforma o en su página de Facebook.
- Si la actividad se lleva a cabo en persona, pídale a los niños que se pongan su sombrero durante algún periodo de su programa, para enfatizar el distanciamiento social en ese espacio.

## EXTENSIONES

- Si rociamos agua o una fragancia con un atomizador, eso simula un poco la manera en que las gotas viajan a través del aire. Trata de rociar agua con un atomizador y mide la distancia que el agua viaja. ¿La longitud de tu sombrero te mantiene lo suficientemente lejos de las gotas? ¿Qué pasa cuando rociamos agua en un cubrebocas? ¿Esto evita que el agua viaje hasta 6 pies de distancia?

# Sombrero de Sana Distancia

## PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Por qué es bueno mantener una distancia de 6 pies con otras personas? ¿De qué manera ayuda a los demás?
- Es difícil no poder abrazar a alguien que quieres o darle un *high five*. ¿De qué otra manera puedes demostrarle a la gente que la quieres aun manteniendo una distancia de 6 pies?
- Un sombrero así de grande te recuerda que debes de guardar distancia con otros. ¿De qué otra manera puedes recordar mantener una sana distancia sin herir los sentimientos de los demás?
- Una de las formas en las que el virus se transmite es a través de gotitas que viajan de nuestra boca o nariz hacia otras personas. ¿De qué manera los cubrebocas evitan que las gotas viajen una distancia de 6 pies?

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIAS

- El distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico”, significa mantener un espacio adecuado entre usted y otras personas con las que usted no vive.
- Para poner en práctica el distanciamiento social o físico, mantenga una distancia de por lo menos 6 pies (más o menos la longitud de 2 brazos) entre usted y otras personas que no vivan con usted, tanto en espacios interiores como exteriores.
- El COVID-19 se propaga principalmente entre personas que tienen contacto cercano (menos de 6 pies) durante un periodo prolongado. El contagio sucede cuando la persona infectada tose, estornuda, o habla, y las gotitas que salen de su boca o nariz viajan a través del aire y llegan a la nariz o boca de las personas que se encuentran cerca. Las gotas también pueden ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- Estudios recientes indican que la gente que está infectada pero que no padece síntomas, también juega un papel importante en la transmisión de COVID-19. Debido a que estas personas pueden propagar el virus sin saber que están enfermas, es importante mantener una distancia de 6 pies en la medida de lo posible, aun si usted - o los demás- no tiene ningún síntoma.
- El COVID-19 puede vivir durante horas, o incluso días, en una superficie, dependiendo de factores como luz solar, humedad, y el tipo de superficie. Es posible que una persona contraiga COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus, y después al tocarse su boca, nariz u ojos. Sin embargo, esto no se considera la forma principal de contagio. El distanciamiento social ayuda a limitar las oportunidades de contacto, fuera de casa, con superficies contaminadas o gente infectada.

**CRÉDITOS:** Sombreros de Distanciamiento Social de *Nexus Learners*. Diríjase a <https://bit.ly/3h0wllQ>

“Distanciamiento Social” del Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), disponible en: <https://bit.ly/2Z7TzAx>

# Detectives del Virus

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad relacionada con la salud, los niños llevarán a cabo un juego de pistas (*scavenger hunt*) para aprender más sobre en qué superficies viven los virus dentro de casa. Esta actividad está diseñada para enseñarle a los niños la transmisión de COVID-19 a través de superficies contaminadas. Esta actividad promueve el aprendizaje de temas de salud, y la capacidad de investigación y pensamiento crítico.

### MATERIAL

- Un lápiz o bolígrafo
- Notas adhesivas como Post-it, o Tarjetas del Virus y cinta adhesiva
- Anexo de Juego de Pistas del Virus

### PASOS

El virus de COVID-19 se contagia de una persona a otra a través de dos maneras.

La primera es a través del aire mediante gotas respiratorias, como cuando alguien enfermo tose o respira y alguien más inhala ese aire o las gotas aterrizan en su nariz o boca (Nota: las personas que estén contagiadas puede que no tengan síntomas, así que es mejor mantener una distancia de 6 pies de otros).

La segunda manera es tocando superficies, como una mesa, que tienen el virus sobre ellas, y después tocándonos los ojos o la boca. En esta actividad, vamos a buscar superficies en nuestra casa donde los gérmenes, como virus y bacterias pueden vivir.

1. Encuentra las seis pistas en el Anexo del Juego de Pistas del Virus. Marca cada pista con post-its o recorta las Tarjetas con Pistas del Virus utilizando cinta adhesiva (dirígete al anexo). También puedes dibujar el objeto o escribir tu respuesta en el cuadrado provisto.
2. Habla con alguno de tus padres o seres queridos en tu casa acerca de lo que encontraste y lo que puedes hacer para mantener tu casa limpia y libre del virus.

### AJUSTES

- Si la actividad se lleva a cabo en persona, modifique el anexo para encontrar lugares en sus instalaciones o escuela. Pídale a los niños que trabajen en parejas para encontrar las superficies.
- Si la actividad se lleva a cabo virtualmente, pídale a los niños que realicen la actividad antes de la sesión. Comenten cómo les fue durante la actividad y respondan las preguntas para



### EXTENSIONES

- Dibuja un mapa del interior de tu casa. Etiqueta cada habitación, como cocina o recámara. Marca las partes de tu mapa donde es más probable encontrar gérmenes, como en el inodoro o la mesa de la cocina.
- Haz letreros para recordarle a los que viven en casa que hay que lavarse las manos. Coloca estos letreros en áreas donde es más probable que haya gérmenes.
- Pídele a un adulto que te enseñe a limpiar superficies con agua tibia y jabón, para asegurarnos que estén libres de gérmenes.
- Si tocas una superficie sucia, la única manera en la que un virus o bacteria podría entrar a tu cuerpo, es si te tocas los ojos o la boca. Para aprender más sobre como el lavado de manos mantiene al virus fuera de tu cuerpo, completa la actividad "El Jabón y los Virus no se Mezclan".

### PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué te sorprendió haber aprendido acerca de los virus que pueden vivir en tu casa?
- ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que puedes mantener las superficies de tu casa limpias?
- ¿Cómo puedes acordarte de no tocar superficies que posiblemente tengan el virus?
- Fuera de casa, ¿cuáles son las superficies donde es más probable que viva el virus?

# Detectives del Virus

## INFORMACIÓN PARA PERSONAL Y FAMILIA

- El virus de COVID-19 se contagia de una persona a otra a través de dos maneras. La primera es cuando alguien enfermo tose o respira y alguien más inhala ese aire. La segunda es al tocar superficies, como una mesa, que tienen el virus y después tocándonos los ojos o boca.
- En un estudio conducido por el Instituto Nacional de Salud, el COVID-19 puede vivir hasta tres días en superficies de acero inoxidable y plástico, y cinco días en metal. Debemos limpiar con frecuencia las superficies que son tocadas de manera constante, como mesas, apagadores de luz y manijas de las puertas.
- Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos con agua tibia y jabón. Es especialmente importante lavarse las manos:
  - Antes de comer o preparar alimentos
  - Antes de tocarse la cara
  - Después de ir al baño
  - Después de haber estado en un lugar público
  - Después de limpiarnos la nariz, toser o estornudar
  - Después de tocar nuestro cubrebocas
  - Después de tocar animales o mascotas
- No ha habido reportes de contagio de COVID-19 a través de piscinas o jacuzzis, pero aun así es recomendable mantener una distancia física (de 6 pies) entre usted y otras personas con las que no vive. Cuando no esté en el agua, utilice cubrebocas.

**CRÉDITO:** “¿Cuánto Tiempo Vive el Coronavirus en una Superficie?” de WebMD, disponible en:  
<https://wb.md/2DyFbcU>

# ANEXO DE DETECTIVES DEL VIRUS

**Instrucciones:** Lee las pistas y encuentra los lugares de tu casa donde los virus pueden vivir. Marca esos lugares de tu casa con las notas post-it o recorta las Tarjetas de Pistas del Virus. También puedes dibujar o escribir tu respuesta en el recuadro.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Pista #1:</b> El COVID-19 puede vivir en lugares que la gente toca frecuentemente. Encuentra el picaporte más tocado de tu casa.</p>  | <p><b>Pista #2:</b> El COVID-19 puede vivir en una superficie durante horas o incluso días. Encuentra un lugar de tu casa donde consideres que el virus puede vivir más tiempo.</p>      |
| <p><b>Pista #3:</b> Los electrónicos (teclados, controles remotos y teléfonos) son un lugar donde se esconden los gérmenes. Encuentra un aparato electrónico donde el virus podría vivir.</p> | <p><b>Pista #4:</b> El virus puede vivir más tiempo en lugares oscuros y fríos. Encuentra un lugar en tu casa que sea oscuro o frío donde el virus pueda vivir.</p>                      |
| <p><b>Pista #5:</b> Los baños pueden estar llenos de gérmenes. Encuentra el área del baño donde consideres que el virus pueda vivir.</p>  | <p><b>Pista #6:</b> El COVID-19 puede vivir más tiempo en superficies rígidas y lisas. Encuentra un lugar de tu casa que tenga este tipo de superficie y donde el virus pueda vivir.</p> |

# The 50 State Afterschool Network

## (Red de Programas Extraescolares de los 50 Estados)



La Guía de Actividades para Aprender Acerca de COVID-19 ha sido desarrollada por el 50 State Afterschool Network con el liderazgo de Alaska Afterschool Network para apoyar a los niños y jóvenes a nivel nacional.

En cada estado, la red de programas extraescolares está ampliando las oportunidades ofrecidas a los niños. Al buscar resultados igualitarios para niños desaventajados en términos de éxito académico y trabajos futuros, una red de programas extraescolares une a líderes de diferentes sectores a través de una misma visión y estrategia para mejorar la calidad de programas extraescolares y de verano.

Alabama Afterschool Community Network  
Alaska Afterschool Network  
Arizona Center for Afterschool Excellence  
Arkansas Out of School Network  
California AfterSchool Network  
Colorado Afterschool Partnership  
Connecticut After School Network  
Delaware Afterschool Network  
Florida Afterschool Network  
Georgia Statewide Afterschool Network  
Hawai'i Afterschool Alliance  
Idaho Afterschool Network  
Afterschool for Children and Teens Now (ACT Now) Coalition (IL)  
Indiana Afterschool Network  
Iowa Afterschool Alliance  
Kansas Enrichment Network  
Kentucky Out-of-School Alliance  
Louisiana Center for Afterschool Learning  
Maine Afterschool Network  
Maryland Out of School Time Network  
Massachusetts Afterschool Partnership  
Michigan After-School Partnership  
Ignite Afterschool (MN)  
Missouri AfterSchool Network  
Mississippi Statewide Afterschool Network  
Montana Afterschool Alliance  
Beyond School Bells (NE)

Nevada Afterschool Network  
New Hampshire Afterschool Network  
New Jersey School- Age Care Coalition  
NMOST (New Mexico Out of School Time) Network  
New York State Network for Youth Success  
North Carolina Center for Afterschool Programs  
North Dakota Afterschool Network  
Ohio Afterschool Network  
Oklahoma Partnership for Expanded Learning Opportunities  
OregonASK  
Pennsylvania Statewide Afterschool/Youth Development Network  
Rhode Island Afterschool Network  
South Carolina Afterschool Alliance  
South Dakota Afterschool Network  
Tennessee Afterschool Network  
Texas Partnership for Out of School Time  
Utah Afterschool Network  
Vermont Afterschool, Inc.  
Virginia Partnership for Out-of-School Time  
Washington Expanded Learning Opportunities Network  
West Virginia Statewide Afterschool Network  
Wisconsin Afterschool Network  
Wyoming Afterschool Alliance