

Aula COVID-19

COVID-19 Classroom

Para estudiantes del nivel primario (grados 1-5)
For Elementary School Students

Traductora estudiante: Priya Shah¹

Revisores de traducción: Maria Lugo⁵, Alejandro Diaz, MD, MPH⁶

Autoras estudiantes: Logan Beyer¹, Margaret Irwin¹, and Chandler Moore¹

Diseñadores gráficas: Emily Kragel², Hae Lin Cho¹, Pamela Chen¹

Revisores: Jessica Laird¹, Priya Shah¹, Rachel Reardon¹, Katie Kester¹, Gene Beresin, MD³, Baruch Krauss, MD, EdM⁴, Rachel Conrad, MD⁴, Dr. Alan Woolf, MD⁴, Janis Arnold, MSW, LICSW⁴

¹Harvard Medical School

²ECU Brody School of Medicine

³Massachusetts General Hospital, Department of Psychiatry, Child Psychiatry Service

⁴Boston Children's Hospital

⁵University of Miami Medical School

⁶Brigham and Women's Hospital

Grados 1-3

Grades 1 - 3

¿Qué está pasando en el mundo?

What is happening in the world?

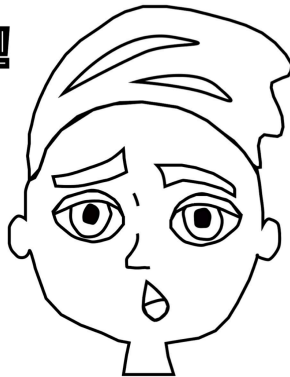


¡Vamos a colorear para aprender más!
Let's color to learn more!



¡Hemos escuchado algunas noticias IMPORTANTES!
We have been hearing some BIG news!

**BIG
NEWS!**



COLOR ME!

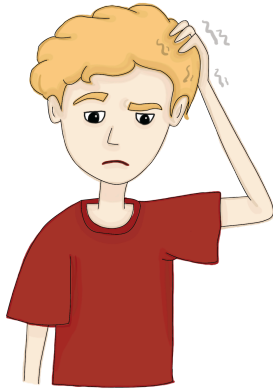
Se están cerrando escuelas, tiendas e incluso parques debido a algo llamado coronavirus.
Schools, stores and even parks are being closed because of something called coronavirus.



COLOR ME!

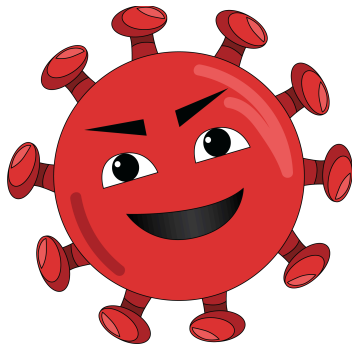
¿Qué es el coronavirus?

What is coronavirus?



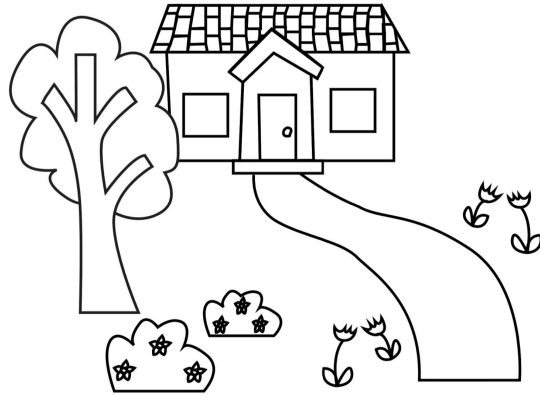
El coronavirus es un germen muy pequeño y hace que la gente se enferme.

Coronavirus is a germ that is really small. It makes people sick.



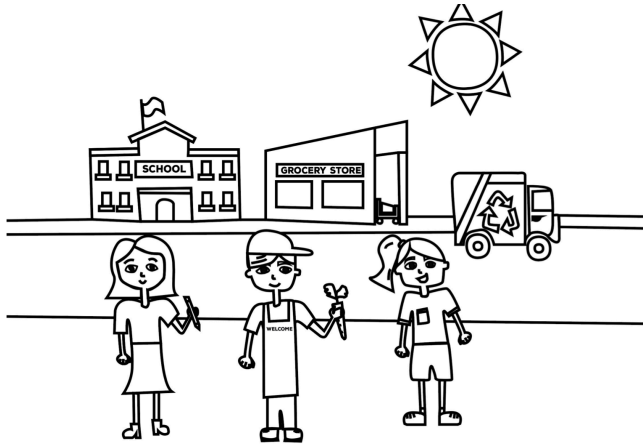
El coronavirus se propaga cuando las personas están juntas. Cuando nos quedamos en casa, nos mantenemos alejados del coronavirus. Esto nos mantiene sanos.

Coronavirus spreads when people are together. When we stay at home, we are staying away from coronavirus. This keeps us all healthy.



COLOR ME!

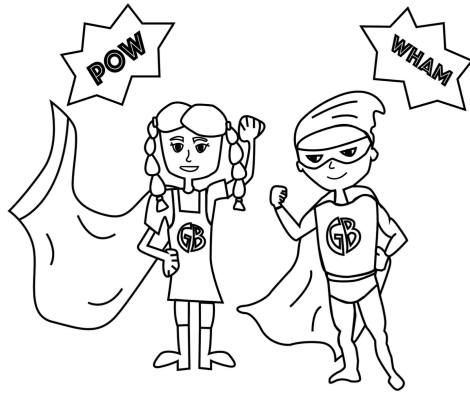
Los adultos están trabajando muy duro para parar el coronavirus.
Grown-ups are working really hard to stop coronavirus.



COLOR ME!

¿Estás listo para ser una destructor de gérmenes?
Are you ready to be a germ buster?





COLOR ME!

¡Los destructores de gérmenes tienen 3 tareas!
Germ busters have 3 jobs!



Tarea #1: Lávate las manos durante 20 segundos. Canta la canción del Cumpleaños feliz dos veces para contar 20 segundos.

Job #1: Wash your hands for 20 seconds. To count to 20 seconds, sing the Happy Birthday song or Baby Shark twice.



COLOR ME!

Tarea #2: Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.

Job #2: Cover when you Cough or Sneeze.



COLOR ME!

Tarea #3: Envía amor desde la distancia. Los gérmenes pueden propagarse cuando muchas personas están juntas.

Job #3: Send love from a distance.



COLOR ME!

¡PAREMOS el coronavirus! Estoy feliz de ayudar a mantener el virus alejado de mis amigos y familiares.

We will STOP coronavirus! I am happy I can help.



Fin. ¡Gracias por colorear con nosotros! Si quieres seguir coloreando, haz clic [AQUÍ!](#)
The End. Thank you for coloring with us! If you want to keep coloring, click [HERE!](#)

Grados 4-5

Grades 4 & 5

Recientemente, los adultos han estado hablando mucho sobre algo llamado el coronavirus. Si tienes muchas preguntas, no estás solo. Este sitio web tiene datos sobre el coronavirus y páginas divertidas para colorear. [Cuando hayas terminado, puedes publicar tus creaciones en las redes sociales para compartir con otros. Etiqueta @covidclassroom o @coloringforcovid para que puedas aparecer, o usa los hashtags #covidkindness, #germbuster o #covidkids.] ¡Aprendamos juntos!

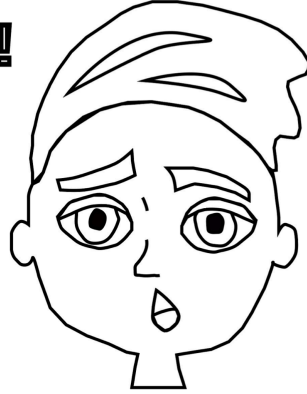
Lately, grown-ups have been talking a lot about something called coronavirus. If you have a lot of questions, you are not alone. This website has facts about coronavirus and fun coloring pages, too. [When you're finished, you can post your creations on social media to spread the word. Tag @covidclassroom or @coloringforcovid for your chance to be featured, or use the hashtags #covidkindness, #germbuster, or #covidkids]. Let's learn together!

Módulo 1: ¿Qué es el coronavirus?

Module 1: What is coronavirus?

Recientemente, hemos escuchado muchas noticias IMPORTANTES.
Lately, we have heard a lot of BIG news.

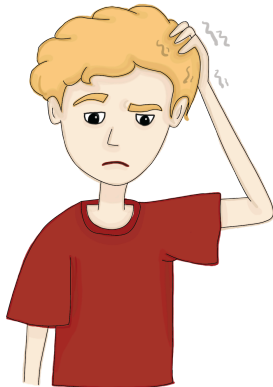
BIG NEWS!



Las escuelas, parques y restaurantes están cerrando debido a algo llamado coronavirus.
Schools, parks, and restaurants are closing because of something called coronavirus.

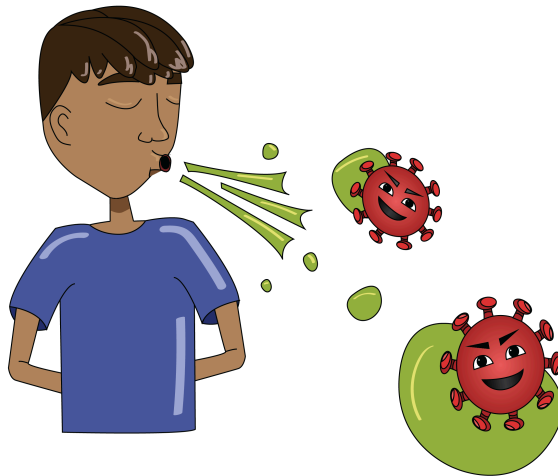


Pero, ¿qué es exactamente el coronavirus?
But what exactly *is* coronavirus?



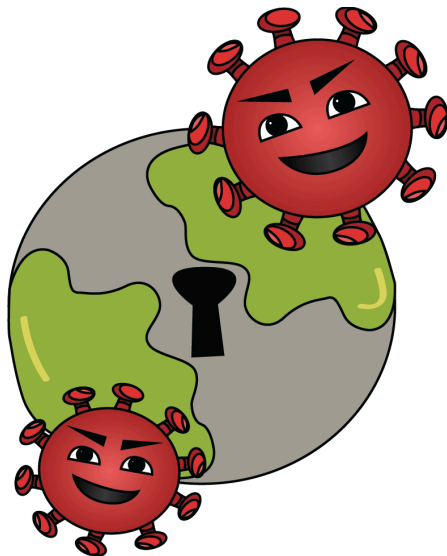
El coronavirus es un germen que puede enfermar a las personas. Se puede transmitir de persona a persona. Pero el coronavirus no tiene patas, por lo que le gusta viajar en pequeñas gotas de agua. Estas gotas de agua pueden volar en el aire cuando tosemos, estornudamos o hablamos.

Coronavirus is a germ that can make people sick. It can spread from person to person. But coronavirus doesn't have legs, so it likes to travel on tiny drops of water. These water drops can fly in the air when we cough, sneeze, or talk.



El coronavirus también puede esconderse en cosas que tocamos, como teléfonos, tabletas y juguetes. ¡El coronavirus es tan pequeño que no puedes verlo!

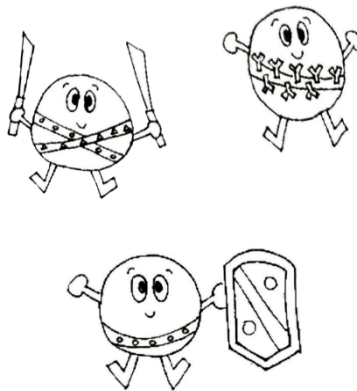
Coronavirus can also hide on things we touch like phones, tablets, and toys. Coronavirus is so small that you can't even see it!



Si el coronavirus entra al cuerpo de una persona, puede causar fiebre, tos, y a veces problemas para respirar. ¡Afortunadamente, nuestro cuerpo puede luchar contra el coronavirus! If coronavirus gets inside a person's body, it can give them a fever and a cough, and sometimes it can make it feel hard to breathe. Luckily, our body can fight back against coronavirus!

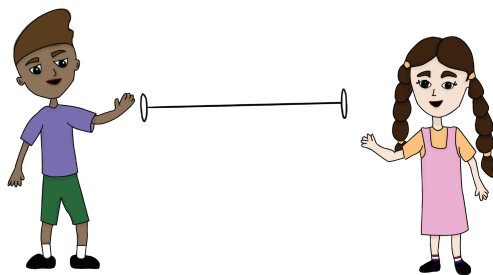
En nuestro cuerpo hay células inmunes especiales que viajan por todos lados o en busca de gérmenes. ¡Cuando encuentran gérmenes, las células inmunes los destruyen y nos mantienen saludables! Cuando nos sentimos enfermos de un resfriado o de una gripe y luego comenzamos a sentirnos mejor, agradecemos a nuestras células inmunes por ayudarnos a combatir los gérmenes.

Inside our bodies, there are special immune cells that travel all around our bodies searching for germs. When they find germs, the immune cells destroy them and keep us healthy! When we feel sick from a cold or flu and then start to feel better, we can thank our immune cells for helping us fight the germs.



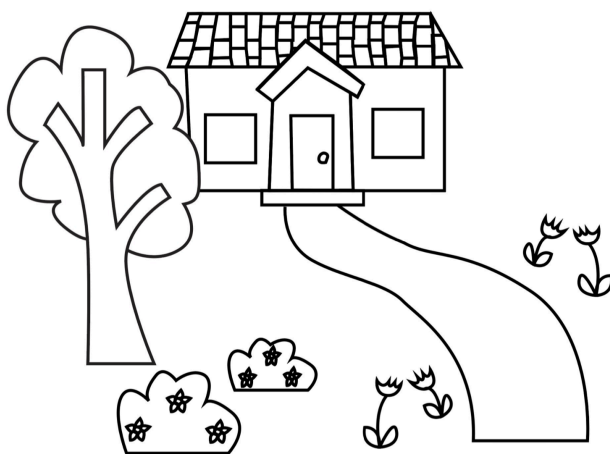
Una de las mejores formas de parar el coronavirus es a través del distanciamiento físico. El distanciamiento físico significa quedarse en casa y lejos de grupos grandes de personas. Dado que el coronavirus viaja en gotitas de agua, solo puede viajar una distancia corta. Si tratamos de mantenernos a seis pies (casi dos metros) de distancia de otras personas, podemos detener la propagación del coronavirus.

One of the best ways to stop coronavirus is through physical distancing. Physical distancing means staying at home and away from large groups of people. Since coronavirus travels in water droplets, it can only travel a small distance. If we try to stay six feet apart from other people, we can stop the spread of coronavirus.



El distanciamiento físico es la razón por la cual las escuelas, las tiendas y los cines están cerrados en este momento. Quedémonos en casa para detener el coronavirus.

Physical distancing is why schools, stores, and movie theaters are closed right now. Let's stay home to stop coronavirus.



Los adultos están trabajando juntos para detener el coronavirus y mantener a todos saludables. Los médicos, las enfermeras, los camioneros, los trabajadores de supermercados e incluso las madres y los padres están ayudando.

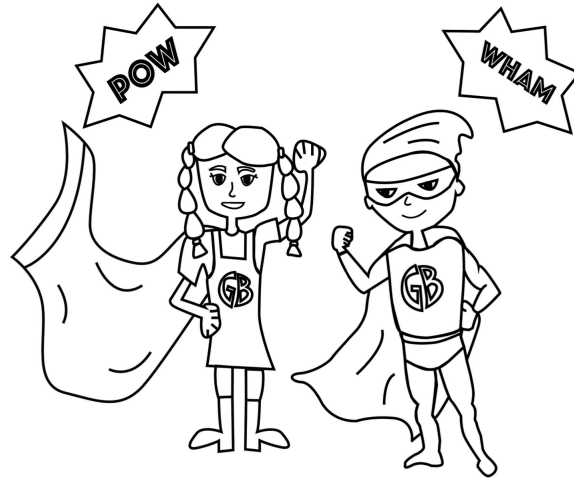
Grown-ups are working together to stop coronavirus and keep everyone healthy. Doctors, nurses, truck drivers, grocery store workers, and even moms and dads are all helping.



¡Y TÚ también puedes ayudar! Haga clic en la próxima lección para aprender cómo puedes ser un **DESTRUCTOR DE GÉRMENES** y ayudar en la lucha contra el coronavirus.

And YOU can help too! Click on the next lesson to learn how you can be a **GERM BUSTER** and help fight coronavirus.





Módulo 2: ¿Cómo puedo ayudar?

Module 2: How can I help?

Los destructores de gérmenes tienen 5 tareas.

Germ busters have 5 jobs.



Tarea # 1: Lávate las manos.

Job #1: Wash your hands.

¡Lávate las manos! Lavarse las manos con agua y jabón es nuestra arma más poderosa contra el coronavirus. Cuando el coronavirus entra en contacto con el jabón, desaparece después de 20 segundos. Los médicos dicen que esta es la forma más efectiva de matar gérmenes.

Wash your hands! Cleaning hands with soap and water is our most powerful weapon against coronavirus. When coronavirus comes into contact with soap, it disappears after 20 seconds. Doctors say this is the most effective way to kill germs.



Se necesita tiempo para asegurarse de que cada parte de sus manos esté cubierta de jabón para destruir los gérmenes. Para asegurarme de que todos los gérmenes se hayan ido, canto la canción "Cumpleaños feliz" dos veces mientras me lavo las manos. ¡A veces me invento mis propias palabras con la misma melodía!

It takes time to make sure that every part of your hands are covered with soap to destroy the germs. To make sure all the germs are gone, I sing the Happy Birthday song twice while washing my hands. Sometimes I even make up my own words to the same tune, or try Baby Shark!

Puedes ver [este video](#) sobre lavarte las manos.

Tarea # 2: Cúbrete la boca y la nariz cuando tosas o estornudes.

Job #2: Cover your mouth and nose when you cough and sneeze.

Cubre tu boca y nariz con el codo o con un pañuelo desechable. La tos y los estornudos emiten gotas de agua, y el coronavirus puede usar estas gotas de agua para propagarse de persona a persona. Si toses en el codo o estornudas en un pañuelo, las gotas de agua no vuelan y el coronavirus se detiene en seco.

Cover your mouth and nose with your elbow or a tissue. Coughs and sneezes release water droplets, and coronavirus can use these water droplets to spread from person to person. If you instead cough into your elbow or sneeze into a tissue, the water droplets don't fly and coronavirus gets stopped in its tracks.



Tarea # 3: Envía amor desde la distancia.

Job #3: Send love from a distance.

Mantente alejado de las personas que no viven contigo. Esto es lo que menos me gusta de ser un destructor de gérmenes. Extraño estar con mis amigos en la escuela y abrazar a mis abuelos. Pero si todos nos mantenemos a salvo, podremos volver a hacer esas cosas pronto.

Keep away from people who don't live with you. This is my least favorite part of being a Germ Buster. I miss being out with my friends at school and giving my grandparents hugs. But if we all keep safe, we will be able to do those things again soon.

Pero puedes llamar y chatear por video con familiares y amigos. Creo que les hace feliz saludar por teléfono.

But you can call and video chat with family and friends. I think it makes them happy to say hello through the phone.



Tarea #4: Limpia tu cuarto y tus juguetes.

Job #4: Clean your room and your toys.

El coronavirus puede esconderse en lugares sucios durante mucho tiempo. Cuando todo se lava con limpiadores especiales que contienen alcohol y otras sustancias químicas, se eliminan los gérmenes. Tengo mucho cuidado al limpiar la pantalla de mi tableta y computadora, ya que las uso mucho. También ayudo a mamá y papá a limpiar la casa. ¡Todos estamos en el mismo equipo para vencer a los gérmenes!

Coronavirus can hide in messy places for a long time. When everything is washed with special cleaners that contain alcohol and other chemicals, the germs are killed. I am extra careful to clean the screen on my tablet and computer, since I use them a lot. I also help mom and dad clean around the house. We are all on the same team to beat germs!



Tarea # 5: Come saludable y bebe mucha agua.

Job #5: Eat healthy and drink lots of water.

Es importante darle a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Los nutrientes ayudan a las células inmunes a funcionar mejor, para que puedan localizar y matar gérmenes. Come frutas y verduras todos los días y bebe un vaso de agua con cada comida. ¡Cuido mi cuerpo para que se mantenga sano y fuerte!

It is important to give your body the nutrients it needs. Nutrients help your immune cells work better, so they can track down and kill germs. Eat fruits and vegetables every day, and drink a glass of water with every meal. I take care of my body, to help it stay healthy and strong!



¡PAREMOS el coronavirus! Estoy feliz de poder ayudar.

We will STOP Coronavirus! I am happy I can help.



Fin. Gracias por colorear con nosotros. Si quieres seguir coloreando, haz clic [AQUÍ!](#)

The End. Thank you for coloring with us. If you want to keep coloring, click [HERE!](#)

Caregiver/Teacher Guide

COVID-19 Classroom está diseñado para que los niños aprendan sobre el nuevo coronavirus de una manera interactiva y apropiada para su edad. El plan de estudios de la educación básica se divide en dos secciones: una para niños en los grados 1-3, y la otra dirigida a niños en los grados 4-5. Ya sea que trabaje a través de estos módulos junto con su hijo o les permita explorar el material por su cuenta, esperamos que el COVID-19 Classroom sea un recurso útil para hablar con su hijo sobre COVID-19 y los nuevos cambios en la rutina de su familia (por qué la escuela está cerrada, por qué se canceló la práctica de deportes, por qué mamá o papá ahora tienen que trabajar desde casa, etc.)

COVID-19 Classroom is designed to give children the opportunity to learn about the novel coronavirus in an interactive and age-appropriate way. The elementary curriculum is divided into two sections: one for children in grades 1-3, and the other geared toward children in grades 4-6. Whether you work through these modules together with your child or allow them to explore the material on their own, we hope you find COVID-19 Classroom a useful resource to talk with your child about COVID-19 and the new changes in your family's routine (why school is closed, why sports practice has been cancelled, why mom or dad may be working from home now, etc.)

El currículo de COVID-19 Classroom para la escuela básica se basa en el libro Coloring for COVID-19 "Germ Busters vs. Coronavirus". Muchas páginas para colorear están incluidas en el plan de estudios. Puede imprimir las páginas una a la vez mientras su hijo trabaja con los materiales de aprendizaje en línea, o imprimir todas las imágenes de antemano en un formato de libro de trabajo [aquí](#).

The COVID-19 Classroom elementary curriculum is based on the Coloring for COVID-19 "Germ Busters vs. Coronavirus" coloring book. Many coloring pages are embedded within the curriculum. You may print out each page one at a time as your child works through the learning materials online, or print out all images in advance in a workbook format [here](#).

Además, abajo hemos incluido información adicional sobre el virus para ayudarle a responder a las preguntas que su hijo tenga mientras trabaja en el plan de estudios COVID-19 Classroom. We've also provided additional information about the virus below, to help you answer questions your child may have as they work through the COVID-19 Classroom curriculum.

Datos rápidos sobre COVID-19 (adaptado de [CDC COVID-19 Fact Sheet](#) y [Frequently Asked Questions](#))

Fast Facts about COVID-19 (adapted from the [CDC COVID-19 Fact Sheet](#) and [Frequently Asked Questions](#))

- COVID-19, también conocido como SARS-CoV-2 y a veces denominado "nuevo coronavirus", es un miembro de la familia de virus coronavirus.
- COVID-19, also known as SARS-CoV-2 and sometimes referred to as a "novel coronavirus," is a member of the coronavirus family of viruses.
- Los primeros casos de COVID-19 fueron reportados en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Desde entonces, el virus se ha extendido a países de todo el mundo. En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó la propagación de COVID-19 como una pandemia basada en su transmisión global.
- The first cases of COVID-19 were reported in Wuhan, China in December 2019. Since then, the virus has spread to countries all throughout the world. In March 2020, the World Health Organization classified the spread of COVID-19 as a pandemic based on its global transmission.
- COVID-19 se transmite de persona a persona a través de la transmisión de gotas. Estas gotitas respiratorias entran al aire cuando una persona infectada tose, estornuda o respira. Se cree que el virus puede propagar distancias de hasta 6 pies entre las personas.
- COVID-19 is spread person-to-person through droplet transmission. These respiratory droplets enter the air when an infected person coughs, sneezes, or breathes. It is currently believed that the virus can spread distances up to 6 feet between people.
- Las personas infectadas con COVID-19 pueden presentarse de diferentes maneras, desde ser asintomáticas hasta mostrar síntomas respiratorios graves. Los síntomas más reportados incluyen fiebre, tos, falta de aire y diarrea en niños.
- Persons infected with COVID-19 can have different presentations, ranging from being asymptomatic to showing severe respiratory symptoms. The most commonly reported symptoms include fever, cough, and shortness of breath, and diarrhea in children.
- Hasta el momento, no hay evidencia de que los niños tengan un mayor riesgo de enfermarse con COVID-19 en comparación con los adultos. Los síntomas de COVID-19 pueden ser similares tanto en niños como en adultos, y los niños a menudo tienen síntomas menos graves.
- So far, there is no evidence that children are at an increased risk for becoming sick with COVID-19 when compared with adults. The symptoms of COVID-19 can be similar in both children and adults, with children often having less severe symptoms.

Formas de mantenerse saludable y seguro (adaptado de [CDC *How to Protect Yourself & Others*](#) y [MGH Clay Center for Young Healthy Minds *7 Ways to Support Kids and Teens Through the Coronavirus Pandemic*](#))

Ways to Stay Healthy and Safe (adapted from the [CDC *How to Protect Yourself & Others*](#) and [MGH Clay Center for Young Healthy Minds *7 Ways to Support Kids and Teens Through the Coronavirus Pandemic*](#))

- [Lávese las manos con frecuencia.](#) Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Para estimar 20 segundos, haga que su hijo cante la canción "Cumpleaños feliz" dos veces (u otra de sus canciones favoritas). Si está afuera o lejos del agua y el jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- [Wash your hands often.](#) The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommend washing hands often with soap and water for at least 20 seconds. To estimate 20 seconds, have your child sing the "Happy Birthday" song two times (or another one of their favorite tunes). If you're on the go and away from soap and water, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- [Quédese en casa tanto como sea posible y evite grupos grandes de personas.](#) Limite los viajes innecesarios, así como los viajes a la tienda de comestibles, parques o restaurantes cuando sea posible. Dado que COVID-19 se propaga de persona a persona a distancias de 6 pies o menos, esta práctica, a veces llamada **distanciamiento físico o social**, es para disminuir la propagación del virus.
- [Stay home as much as possible and avoid large groups of people.](#) Limit unnecessary travel as well as trips to the grocery store, parks, or restaurants whenever possible. Since COVID-19 spreads from person-to-person over distances of 6 feet or less, this practice, sometimes called **physical or social distancing**, is meant to slow the spread of the virus.
- [Cúbrase la boca y la nariz con un paño o una máscara cuando salga al público.](#) Los CDC ahora recomiendan usar cubiertas de tela o máscaras para proteger a las personas que lo rodean, incluso si no se siente enfermo. No use cubiertas de tela para niños menores de 2 años o para personas que tienen dificultad para respirar. Para más información, haga clic [aquí](#).
- [Cover your mouth and nose with a cloth or mask when you are out in public.](#) The CDC now recommends using cloth covers or masks as a way for you to protect the people around you, *even if you may not feel sick*. Do not use cloth coverings for children under 2 years old or for people who have trouble breathing. For more information, click [here](#).
- [Hable con sus hijos sobre COVID-19.](#) COVID-19 ha provocado preocupación y estrés en muchas personas, y los niños no son la excepción. Intente iniciar una conversación con calma con su hijo y vea lo que ya sabe sobre COVID-19. Pregúntele qué preguntas tienen antes o después de completar los módulos COVID-19 Classroom. Asegúreles que ninguna pregunta es tonta o sin importancia. También puede considerar pedirles que cuenten una historia sobre el virus: "¿Cómo ha afectado el coronavirus a tu familia o a tu vida cotidiana?"

- Talk with your kids about COVID-19. COVID-19 has provoked worry and stress in many people, and children are no exception. Try to calmly begin a conversation with your child and see what they may already know about COVID-19. Ask them what questions they have before or after completing the COVID-19 Classroom modules. Provide reassurance that no question is silly or unimportant. You may also consider asking them to tell a story about the virus: "How has coronavirus affected your family or daily life?"
- Valide los sentimientos de preocupación o tristeza de su hijo. Estas son reacciones normales. Anime a su hijo a hablar con usted u otro adulto de confianza cuando se sienta asustado o confundido. Otras formas de procesar sus sentimientos pueden incluir escribir en un diario o dibujar. Para obtener consejos adicionales específicos para la edad sobre cómo apoyar a su hijo durante este momento difícil, consulte este [recurso](#) excelente.
- Validate your child's feelings of worry or sadness. These are normal reactions. Encourage your child to talk with you or another trusted adult when they feel scared or confused. Other ways for them to process their feelings might include writing in a journal or drawing. For additional age-specific tips about supporting your child during this difficult time, check out this great [resource](#).
- Establezca una rutina diaria en casa. Esto podría incluir el tiempo reservado para el juego individual, la lectura, el tiempo con la familia, el tiempo de silencio o para tomar un poco de aire fresco. Los horarios constantes de acostarse y despertarse también pueden ayudar a establecer una "nueva normalidad" para su hijo. Hable con su hijo para ver cómo va el ajuste de quedarse en casa.
- Set a daily routine at home. This could include time set aside for individual play, reading, family time, quiet time, or getting some fresh air. Consistent bedtimes and wake-up times may also help to establish a "new normal" for your child. Talk with your child to see how the adjustment to staying at home is going.
- Anime a su hijo a mantenerse involucrado con la escuela a través de la lectura, completando hojas de trabajo, viendo programas de televisión educativos o manteniéndose conectado con sus compañeros de clase a través del chat por video.
- Encourage your child to stay involved in school through reading, completing worksheets, watching educational TV shows, or staying connected with classmates over video chat

Fuentes de información

Sources

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Coronavirus-Disease-2019-Basics>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

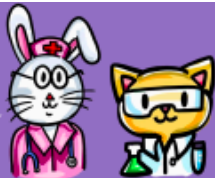
<https://www.massgeneral.org/children/infectious-diseases/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus>

Recursos extra

Extra Resources

Hojas informativas

Fact Sheets

 ¿Por qué está cerrada mi escuela?	Hay una nueva enfermedad llamada coronavirus que puede infectar a las personas.		¿Qué es el COVID-19? ¡Queremos que todas las personas estén saludables!
 ¿Por qué no puedo visitar o abrazar a mis abuelos o amigos durante esta época?	Tus abuelos ya son mayores y no queremos que se enfermen.		Podrás visitarlos a ellos y a tus amigos cuando el virus haya desaparecido. Por ahora puedes llamarlos por teléfono o hacer video llamadas.
 ¿Qué hago si estoy preocupado por mí y por mi familia?		Es normal estar preocupado. Primero, habla con un adulto y menciona cómo te sientes. Respira cinco veces profundamente para que tu cuerpo se sienta seguro y con calma.	¡Luego, encuentra algo divertido que hacer en vez de preocuparte! 
 ¿Qué puedo hacer para combatir el coronavirus?	A este virus le gusta vivir en las cosas que tocamos. Lávate las manos con agua y jabón, y mientras cuenta hasta 20 segundos para hacer que el virus desaparezca.		 Si tienes que toser o estornudar, cúbrete la nariz y la boca con tu codo o con un pañuelo desechable. 
 ¡Recuerda que los adultos están aquí para ayudarte!			Hola, padres de familia y guardianes legales: ✓ Asegúrese de que tanto usted como sus hijos se estén lavando las manos correctamente y permanezcan en su hogar. ✓ Pregúntele a su(s) hijo(a)(s) qué sabe sobre el virus. Conteste sus preguntas de una manera apropiada para su edad. ✓ Cuidese y esté pendiente de la salud de su familia. Si desarrollan síntomas del COVID-19, busque ayuda de un profesional de la salud. Creado por el COVID-19 Health Literacy Project en colaboración con Harvard Health Publishing Rachel Conrad, MD Gene Beresin, MD, MA Baruch Krauss, MD, EdM Edwin Palmer, MD, MPH Janis Arnold, MSW, LICSW Chloe Nunnally, MD Carolyn Snell, PhD Kristin Barton, MA, CHES Erin Graham

¿Por qué está cerrada mi escuela?

¡Déjame contarte sobre el COVID-19!

Muchos doctores y científicos están trabajando en tratamientos y vacunas para que el COVID-19 deje de enfermar a más personas, pero por ahora...

¿Qué es el COVID-19?

Es una nueva enfermedad llamada coronavirus.



Esta puede hacer que la gente se sienta enferma, como la gripe o la influenza (*flu* en inglés).

¡El coronavirus no tiene piernas! Por eso le gusta transmitirse en gotas (gotitas) tan pequeñas que no se pueden ver. El virus puede transportarse cuando alguien estornuda o tose.

También puede pegarse a objetos como los picaportes de las puertas o los celulares.

¡Al coronavirus no le gusta el jabón y desaparece cuando te lavas las manos!



¡Tú también puedes ayudar a combatir el virus!



- ✓ Lávate las manos antes de comer, después de tocarte la cara y después de usar el baño.
- ✓ ¡Canta "Feliz Cumpleaños" mientras te lavas las manos!
- ✓ Cúbrete la boca con tu codo o con un pañuelo desechable cuando vayas a estornudar o toser.
- ✓ Quédate en casa el mayor tiempo posible y habla con tu familia y amigos a través del teléfono o por internet.
- ✓ Ayuda a tu familia haciendo quehaceres todos los días.
- ✓ Si tienes preguntas, habla con un adulto de confianza y dile que te sientes preocupado. ¡Es normal! Puedes meditar, hacer ejercicio y leer libros que te ayuden con tus emociones.







- No te toques la cara ni los ojos.
- No abras ni beses a tus abuelos ni a tus amigos.
- No te preocupes si te comienzas a sentir enfermo. Díselo a un adulto de confianza y descansa por algunos días hasta que te sientas saludable.

Si todos hacemos lo posible para estar saludables, hay más oportunidades de que las personas alrededor de nosotros también estén saludables.



Created for COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing

Revisado por:
 Rachel Conrad, MD
 Oscar Morales, MD, MHA
 Kenneth Knauss, MD, DGM
 Robert Palmer, MD, MPH
 Jamie Arnold, MSW, LICSW
 Christa Wenzel, MD
 Corinna Smith, PhD
 Kristin Barrow, MA, CHES
 Erin Gresham

Para obtener más hojas para colorear e información apropiada para la edad sobre el coronavirus diseñado para niños, visite www.coloringforcovid.com.

For more coloring sheets and age-appropriate information about coronavirus designed just for kids, visit www.coloringforcovid.com.