

GRADOS 3 a 5

SE UN DETECTIVE DE LA GRIPE

¡Encuentra las pistas para mantenerte sano durante la temporada de gripe!

¿Qué tienes que hacer?

¿Puedes encontrar las mejores respuestas para ayudar a obtener una pista acerca de la gripe?

1. Hoy es la fiesta de cumpleaños de tu amigo, pero te sientes enfermo. ¿Qué tienes que hacer?

- Diles a tus padres cómo te sientes y quédate en casa.
- Ponte tu ropa favorita y prepárate para ir a la fiesta.

2. Tu amiga no se siente bien, pero igual quiere jugar contigo en el patio. ¿Qué tienes que hacer?

- Encuéntrala en el patio luego del almuerzo; ES el recreo.
- Dile que debe hablar con un adulto de confianza, como un maestro o la enfermera.

3. Sabes que tienes que lavarte las manos a menudo; ¿pero por cuánto tiempo? ¿Qué tienes que hacer?

- Lávate las manos durante 20 segundos o cántate "cumpleaños feliz" dos veces.
- Simplemente mójate las manos y márchate.

4. Tu hermana está estornudando y tosiendo mucho. ¿Qué tienes que hacer?

- Dile que está haciendo mucho ruido.
- Pídele de manera amable que se cubra la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda para prevenir la diseminación de gérmenes.

5. Cuando estás cansado es común que te frotes los ojos, pero tu amigo dijo que no es un hábito saludable. ¿Qué tienes que hacer?

- ¡Tu amigo tiene razón! Para evitar que los gérmenes se diseminen trata de no tocarte los ojos, la boca o la nariz. ¡Y asegúrate de dormir lo suficiente!
- Frótate los ojos todo lo que quieras.

6. No quieres perderte la diversión porque tienes gripe. ¿Qué tienes que hacer?

- ¡Pide prestada la máscara de Halloween de tu amigo y úsala todo el tiempo!
- Date la vacuna contra la gripe y cumple con otros hábitos saludables, como quedarte en casa cuando estás enfermo o cubrir tu boca y tu nariz con un pañuelo de papel cuando toses o estornudas.



¡Aprende estas verdades sobre la gripe para mantenerte saludable!

- A la gripe también se le dice "flu".
- Es un virus que se puede contagiar de persona a persona y que afecta tu nariz, tu garganta y tus pulmones.
- Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de mantenerse saludable durante la temporada de la gripe. También ayuda cumplir con otros hábitos saludables, como lavarte las manos con frecuencia o cubrir tu nariz y tu boca cuando estornudas o toses.

¿Cómo te fue?

¿Eres un detective de la gripe?

6 respuestas correctas: Tienes más que una pista. ¡Gracias por tu ayuda y por combatir la gripe al compartir tu conocimiento con otros!!

5 respuestas correctas: ¡Estás en el buen camino para mantenerte saludable! ¡Gracias por tu ayuda!

4 respuestas correctas: Estás comenzando a tener una idea. Pídele a tu maestro o a tu padre/tu madre o tu tutor que te den más consejos saludables.

3 respuestas correctas o menos: Pídele a tu maestro o a tu padre/tu madre o tu tutor que te den consejos que te ayuden a combatir la gripe. Luego sigue estos consejos todos los días para tratar de mantener alejada la gripe.

**No es SIMPLEMENTE gripe, ¡es una enfermedad grave!
¡Vacúnate contra la gripe hoy mismo!**

www.preventchildhoodinfluenza.org/school

Octubre 2015



ACTIVIDAD 2

¿Puedes descubrir la pista faltante para ayudar a mantenerte saludable durante esta temporada de la gripe?

- Vacunarte contra la gripe
- Comer alimentos saludables
- Ir a la cama temprano
- Quedarte en casa cuando no te sientes bien
- Cubrir tu nariz y tu boca cuando estornudas y toses

¡Pero falta una! ¿Sabes cuál es?

ACTIVIDAD 3

¿Puedes ayudar a la detective Amy a resolver este caso de gripe?

Con las palabras abajo, completa los espacios en blanco y resuelve el caso.

Alta | **malestares** | **fruta** | **tosiendo** | **pañuelos de papel**

Era una noche oscura y tormentosa cuando llamaron a la detective Amy. En todos lados había fiebre _____. La gente estaba estornudando y _____, sin cubrirse la nariz y la boca y ella sentía los gérmenes en todas partes. El bol de _____ saludable estaba todavía allí, pero las cobijas y los _____ habían desaparecido. La gente se quejaba de _____ y dolores y de estar muy cansados.

¿Puedes ayudar a la detective Amy a descubrir lo que está pasando en esta noche tormentosa?

- ¡Una gran fiesta, completa con mantas!
- ¡Tienen gripe!

No es SIMPLEMENTE gripe, ¡es una enfermedad grave!
¡Vacúnate contra la gripe hoy mismo!

www.preventchildhoodinfluenza.org/school

Octubre 2015