GUÍA DEL USUARIO

Hoja de trabajo de actividades Grados 3 a 5

La gripe es una enfermedad grave, pero también es prevenible. Enseñar a los estudiantes acerca de la gripe y la importancia de la vacunación anual contra la gripe es esencial para mantenerlos saludables durante la temporada de la gripe. Esperamos que esta hoja de trabajo proporcione una manera divertida de aprender acerca de la gripe.

Verdades sobre la gripe

- A la gripe también se le dice "flu".
- El virus de la gripe infecta el sistema respiratorio, lo que incluye tu nariz, tu garganta y tus pulmones.
- Los síntomas de la gripe suelen comenzar de un momento a otro y pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o del cuerpo, dolores de cabeza y cansancio.
- Niños y adultos pueden diseminar la gripe incluso antes de sentirse enfermos y después de sentirse mejor.
- Típicamente, la temporada de gripe puede comenzar en octubre y durar incluso hasta mayo.

Mitos y verdades de la gripe

Mito número 1: La gripe es solo un resfrío intenso.

Falso: A menudo se confunde a la gripe con el resfrío común, pero los síntomas de la gripe tienden a desarrollarse con rapidez y por lo general son peores. La gripe es una enfermedad grave y muy contagiosa, y se disemina a través de gotas diminutas que se forman cuando una persona infectada habla, tose o estornuda y puede diseminarse hasta distancias de 6 pies.

Mito número 2: Vacunarse todos los años contra la gripe no es necesario.

Falso: Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Como los virus de la gripe están cambiando constantemente, puede actualizarse la vacuna contra la gripe cada temporada para proporcionar protección contra los virus que es de esperar circularán esa temporada. Además, la protección inmunitaria de una persona por la vacunación disminuye a lo largo del tiempo. Por lo tanto, para obtener una protección óptima se requiere la vacunación anual.

Mito número 3: Las personas sanas no necesitan la vacuna contra la gripe.

Falso: Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control & Prevention) recomiendan que toda persona a partir de los 6 meses de edad sea vacunada contra la gripe todos los años porque puede llevar a complicaciones graves, incluso para jóvenes saludables.

Mantenerse saludables durante la temporada de gripe

- Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de mantenerse saludable durante todas las temporadas de la gripe. Es rápido y sencillo, y es la mejor manera de protegerte y proteger a quienes te rodean contra esta enfermedad grave.
- Además de recibir la vacuna anual contra la gripe, asegúrate de cumplir también con otros hábitos saludables como:

- Lavarte las manos con frecuencia con agua y jabón o con un limpiador de manos.
- Quedarte en casa cuando no te sientes bien.
- Cubrir tu nariz y tu boca (con un pañuelo de papel o con tu codo) cuando toses o estornudas.
- Evitar tocarte los ojos, la nariz o la boca porque así es como se diseminan los gérmenes.
- Dormir lo suficiente.
- Comer una dieta saludable y balanceada.

Clave de respuestas para la hoja de trabajo de la página 2.

No es SIMPLEMENTE gripe, ¡es una enfermedad grave!

¡Vacúnate contra la gripe hoy mismo!

Aprender más en www.familiesfightingflu.org

Clave de respuestas:

Actividad 1

1. Hoy es la fiesta de cumpleaños de tu amigo, pero te sientes enfermo. ¿Qué tienes que hacer?
a. Diles a tus padres cómo te sientes y quédate en casa.
b. 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?
a. Encuéntrala en el patio luego del almuerzo; ES el recreo.
b. 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?
a. Lávate las manos durante 20 segundos o cántate "cumpleaños feliz" dos veces.
b. Simplemente mójate las manos y márchate.

4. Tu hermana está estornudando y tosiendo mucho. ¿Qué tienes que hacer?
a. Dile que está haciendo mucho ruido.
b. 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?
a. ¡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!.
b. Frótate los ojos todo lo que quieras.

6. No quieres perderte la diversión porque tienes gripe. ¿Qué tienes que hacer?
a. ¡Pide prestada la máscara de Halloween de tu amigo y úsala todo el tiempo!
b. 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.

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?
Lavarte las manos con frecuencia con agua y jabón o con un limpiador de manos.

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 alta. La gente estaba estornudando y tosiendo, sin cubrirse la nariz y la boca y ella sentía los gérmenes en todas partes. El bol de fruta saludable estaba todavía allí, pero las cobijas y los pañuelos de papel habían desaparecido. La gente se quejaba de malestares y dolores y de estar muy cansados.

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

a. ¡Una gran fiesta, completa con mantas!
b. ¡Tienen gripe!

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

KF1100E