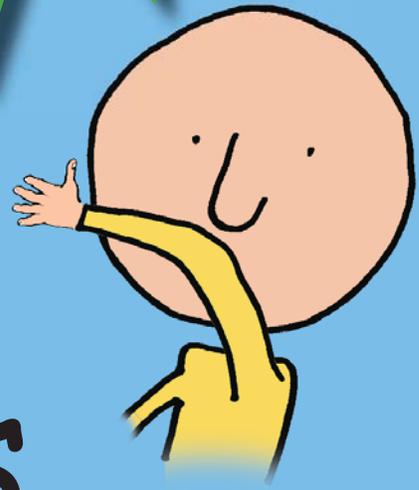


PÉGALE
a la **GRIPE!**

Libro de
actividades



Departamento de Salud y Servicios
para Personas de la Tercera Edad de Missouri
[health.mo.gov/living/healthcondiseases/
communicable/influenza/whack/](http://health.mo.gov/living/healthcondiseases/communicable/influenza/whack/)
573-751-6113

Esta información de salud es parte de los esfuerzos educativos sobre
la gripe pandémica del estado de Missouri.

Estimado padre o tutor:

Su hijo está participando en el programa educativo “PÉGALE a la gripe” o “WHACK the Flu” que enseña a los niños hábitos sanos para ayudar a evitar que se enfermen en esta temporada de influenza. Los estudiantes aprenden a:

1. **Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón**, sobre todo después de toser o estornudar. Los desinfectantes para las manos a base de alcohol también son eficaces.
2. **Taparse al toser y estornudar**. Si se usa un pañuelo de papel, hay que tirarlo a la basura después de usarlo.
3. **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca**. Los gérmenes se propagan de esa forma.
4. **Tratar de evitar el contacto con personas enfermas**.
5. **Quedarse en casa si están enfermos**.

Los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) afirman que **lavarse las manos** es la mejor manera de evitar la propagación de infecciones y enfermedades. Si nuestros hijos se lavan bien las manos, creo que veremos disminuir las ausencias en nuestros salones de clase. Los CDC también recomiendan estas medidas preventivas para protegerlo a usted y a su familia de las enfermedades. Los buenos hábitos de salud pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes y prevenir enfermedades como la gripe.

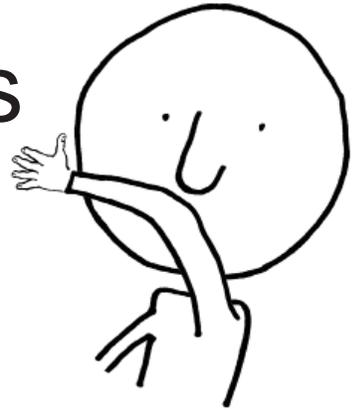
Por favor, tómese un tiempo para revisar las actividades en este libro y aliente a su hijo a practicar todos los días los hábitos sanos que ha aprendido. ¡Su ejemplo y su estímulo son muy importantes! Espero que conforme los estudiantes en nuestra clase se vayan dando cuenta de la importancia de estos hábitos en la prevención de enfermedades, particularmente **lavarse las manos**, veremos más salud durante el año en la escuela y en el hogar.

Atentamente,

La maestra de su hijo

P

Protege a los demás tapándote la boca al estornudar o toser.



É

En casa te debes quedar cuando estés enfermo.

G

Guarda tu distancia con la gente enferma.

A

Año tras año, no olvides recibir tu vacuna contra la gripe.

L

Lávate las manos frecuentemente.



E

Evita tocar tus ojos, nariz y boca.

... a la gripe

LÁVATE LAS MANOS DESPUÉS DE...

Coloréame



1. Jugar con mascotas.



2. Ir al baño.



3. Estornudar, sonarte la nariz o toser.

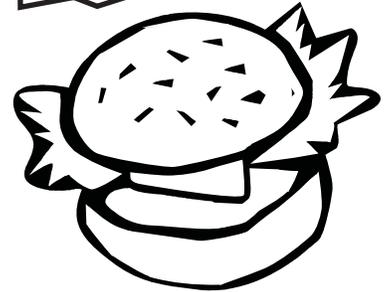


4. Tocar una cortada o herida abierta.



5. Jugar afuera.

Y ANTES DE...

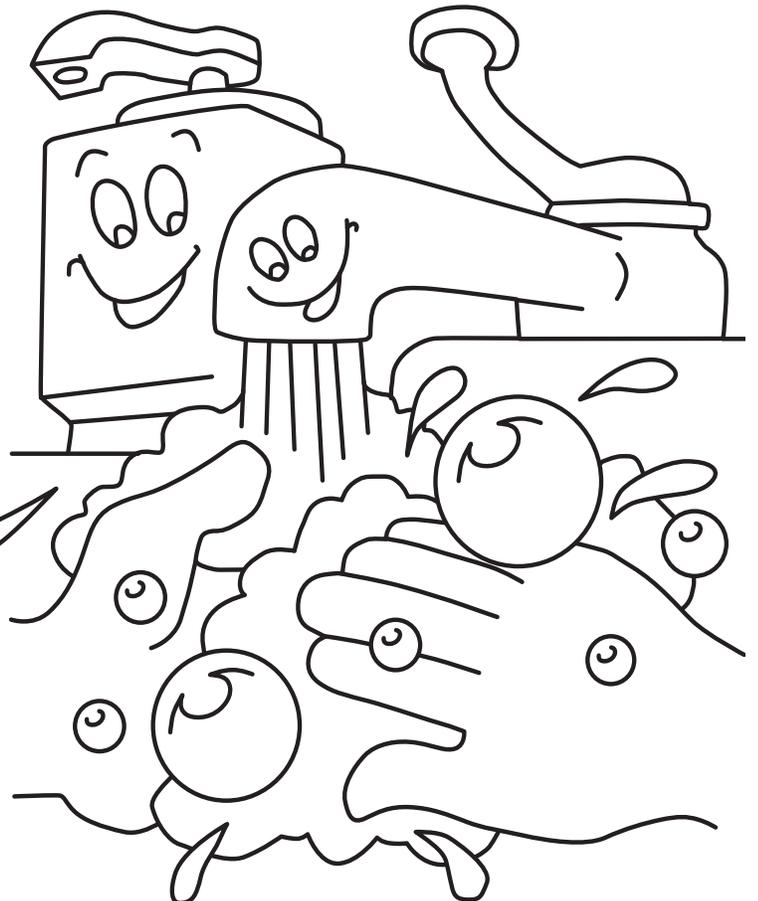


6. Comer.

MIRA CÓMO:

1. Mójate las manos con agua TIBIA.
2. Enjabona y frota por 20 segundos mientras cantas la canción en la próxima página.
3. Enjuaga y seca.

Lava Lava Lava
bien tus manos



¡Vamos a cantar la canción de lavarse las manos!

Pídele a tu papá, mamá u otro miembro de la familia que te ayude a cantar la canción de "PÉGALE a la gripe".

Recuerda cantarla con la tonada de "Rema tu barco" o "Row, Row, Row Your Boat". ¡Que te diviertas!

Lava, lava bien tus manos
Con agua y jabón
Frota bien y entre los dedos,
¡A la gripe dile adiós!

Lava, lava bien tus manos
Con agua y jabón
Frota bien y entre los dedos,
¡A la gripe dile adiós!



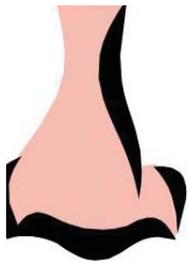


Llena los espacios en blanco. Usa las ilustraciones para ayudarte.

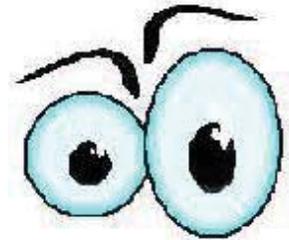


Me lavo las manos con agua
y _____.

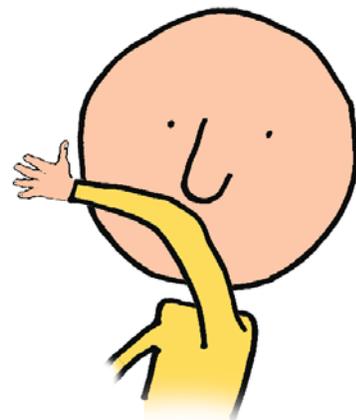
Me quedo en _____
cuando estoy enfermo.



Trato de no tocarme
la _____, los _____
ni la boca.



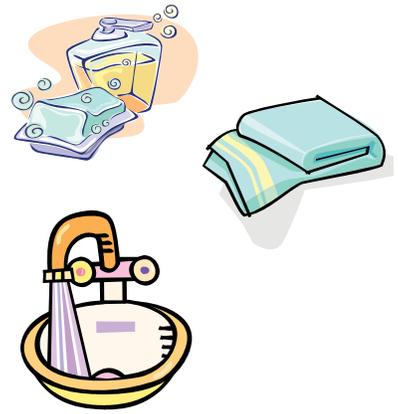
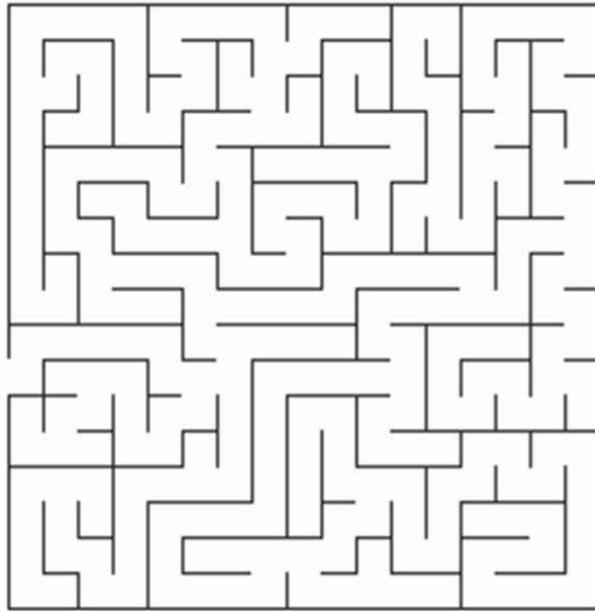
Tapo mi _____
al estornudar y tocer.
Me alejo de las personas
que están enfermas
para no enfermarme.



¿Te lavaste las manos hoy?

Isabelita terminó de jugar con su perrito y necesita lavarse las manos.

¿La ayudas a encontrar el lavamanos?



Cómo lavarte las manos

- ✓ Mójate las manos con agua tibia
- ✓ Enjabónalas
- ✓ Frota las manos hasta hacer espuma
- ✓ Continúa por 20 segundos (canta la canción de lavarse las manos o cumpleaños feliz dos veces)
- ✓ Enjuágate las manos bajo el chorro del agua
- ✓ Sécate las manos con una toalla de papel o una secadora de aire
- ✓ Cierra la llave del agua con una toalla de papel
- ✓ Pide a un adulto que te ayude (te observe)

¡Es momento de otra canción!

Esta canción es sobre otros hábitos que te mantienen sano. Pídele a alguien de tu familia que cante contigo. Canta con la tonada de "Las ruedas del autobús" o "The Wheels on the Bus".

Más frutas y verduras

Cada día

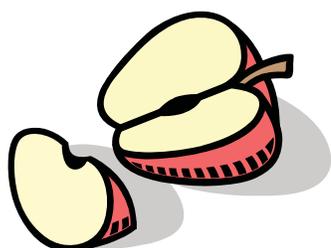
2 horas de tele

Cada día

1 hora de ejercicio

Cada día

¡Y nada de refrescos!



Más frutas y verduras

Cada día

2 horas de tele

Cada día

1 hora de ejercicio

Cada día

¡Y nada de refrescos!





Sopa de letras

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras:

Limpio

Gripe

Sucio

Enfermo

Pégale

Manos

Agua

Pañuelo

Lavo

Gérmenes

O	G	E	R	M	E	N	E	S
S	L	Q	N	L	X	N	O	U
O	O	E	A	O	F	E	V	C
L	I	G	U	E	R	L	A	I
K	E	P	R	Ñ	F	C	L	O
P	V	M	M	I	A	U	G	A
K	O	E	U	I	P	P	H	S
M	A	N	O	S	L	E	P	E





¡Encuentra el mensaje secreto!

Suma y resta los problemas matemáticos.

Encuentra la letra que corresponde a tu respuesta.

Escribe la letra debajo de tu respuesta.

9	8	10	7	3	6	8	2	11
<u>-5</u>	<u>+3</u>	<u>-7</u>	<u>-2</u>	<u>+3</u>	<u>+5</u>	<u>-3</u>	<u>+4</u>	<u>-6</u>
—	—	—	—	6	—	—	—	—
—	—	—	—	L	—	—	—	—

11	5	6	12	5
<u>-8</u>	<u>-4</u>	<u>+3</u>	<u>-8</u>	<u>+6</u>
—	—	—	—	11
—	—	—	—	E

Clave de letras:

1 = R 5 = A 9 = I

3 = G 6 = L 11 = E

4 = P



Crucigrama

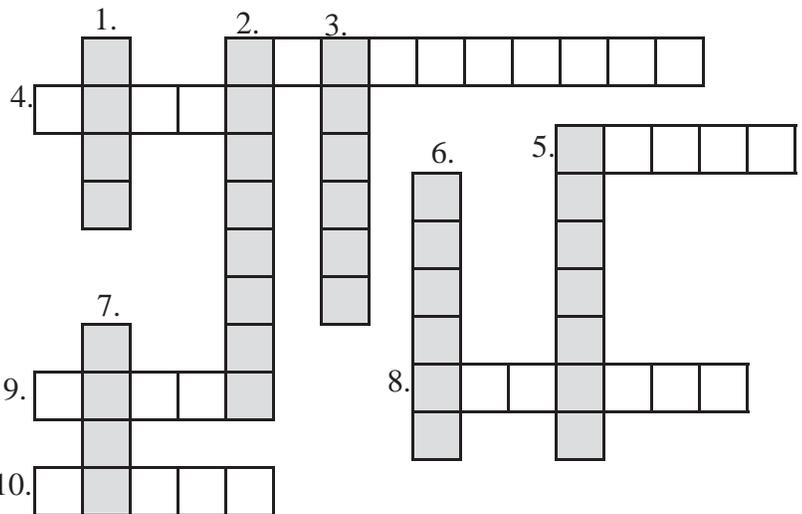
Llena los espacios en blanco en las oraciones.
Escribe las palabras en el crucigrama.
Usa las palabras en el Banco de palabras como ayuda.

Horizontal:

2. Tira a la basura el pañuelo de papel después de _____.
4. Lávate las manos con mucha agua y _____.
5. Mantente _____ de las personas que están tosiendo y estornudando.
8. _____ las manos ayuda a evitar la propagación de los gérmenes.
9. Tápate la boca al _____ y estornudar para evitar que los gérmenes se propaguen a otras personas.
10. Lávate las _____ antes de comer y después de ir al baño.

Vertical:

1. Quédate en _____ si estás enfermo.
2. Los gérmenes viven en la nariz, en las manos y nos hacen _____.
3. Cierra la llave del agua con una _____ de papel después de lavarte las manos.
5. Mantener tus manos _____ ayuda a evitar que te enfermes.
6. _____ a la gripe y evita propagar los gérmenes a otras personas.
7. No te toques los ojos, la nariz ni la _____ si estás enfermo porque los gérmenes pueden entrar.



Banco de palabras:

Limpias	Enfermar
Toser	Estornudar
Lejos	Jabón
Manos	Toalla
Casa	Lavarte
Boca	Pégale

