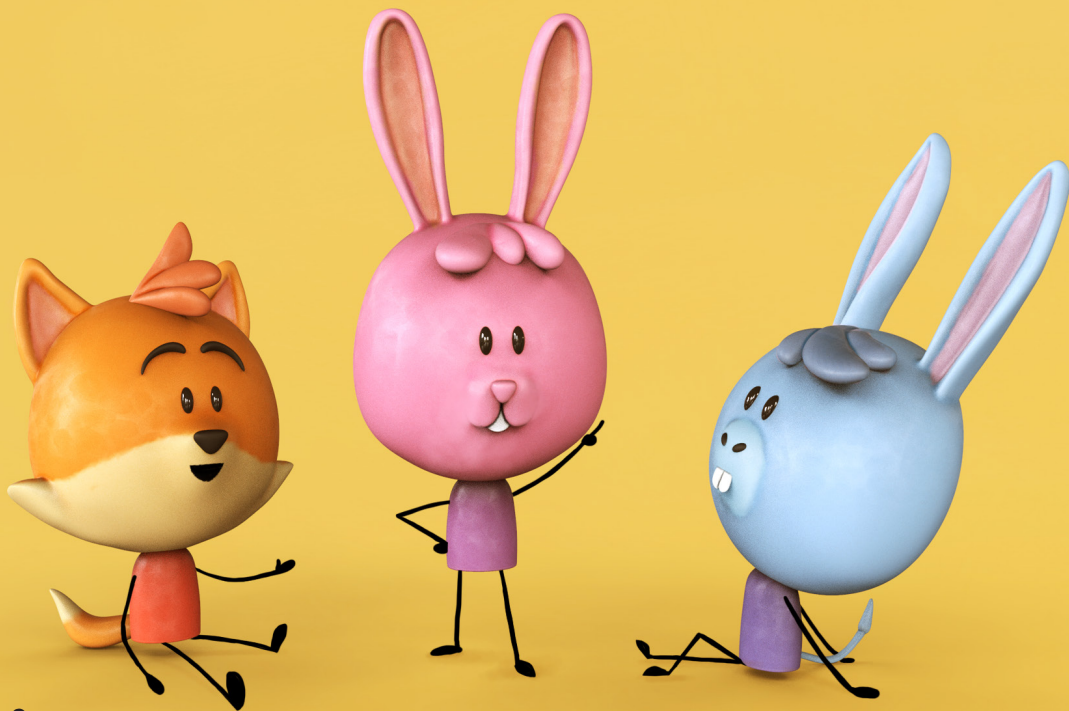


Los días que **TODO** se detuvo



Este es un sencillo librito para leer en familia como una herramienta didáctica que da pie para hablar de la contingencia y compartir dudas e inquietudes. Para obtener información más detallada y consejos sobre el distanciamiento físico y la COVID-19, podés buscar en línea en la página que Costa Rica ha habilitado covid19.go.cr y en la de la Organización Panamericana de la Salud paho.org/es



Un día, nos dijeron
que iban a cerrar las
escuelas por varias
semanas, y que
durante ese tiempo no
podíamos salir de casa.



Al día siguiente me asomé por la ventana y
vi que la calle estaba vacía.





Mi hermanito estaba triste y aburrido porque no podíamos salir a jugar.

Además, me di cuenta de que mi familia estaba preocupada, y hablaba de una enfermedad muy contagiosa. Y sentí miedo.




¿Por qué pasa esto?,
preguntó mi hermanita.

Mi papá nos explicó algo
que le contó la doctora..



Es por el coronavirus, le dijo la doctora. Es un nuevo
virus que apareció por primera vez hace algunos meses.



Corona...
¿qué?

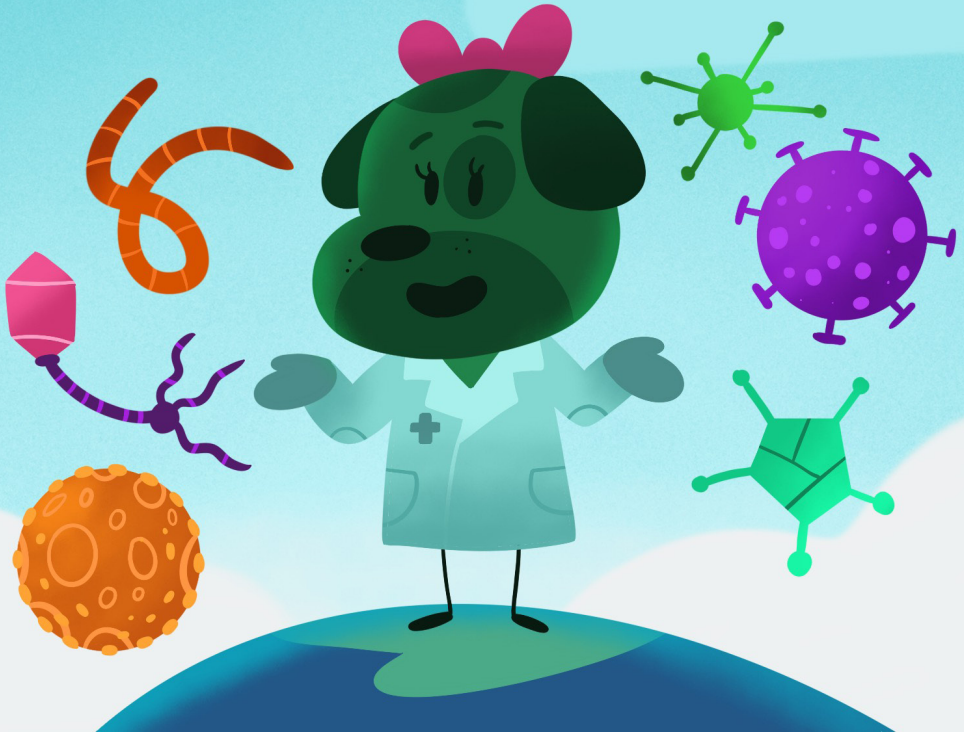
¿Qué es un
virus?

Los virus son como una especie de bichos tan chiquitos que no los puedes ver pero que, si entran en tu cuerpo, hacen que te contagiés y, a veces, que te enfermés.

Las personas contagiadas llevan el virus adentro, y al hablar, expulsan esos bichitos al aire. Si llegan a los ojos, nariz o boca de otra persona, también se puede contagiar.



Hay muchos tipos de virus, pero los más comunes y contagiosos te pueden enfermar de gripe, que es cuando te puede dar tos, calentura, dolor de garganta... o algún otro síntoma. Y te sentís mal.



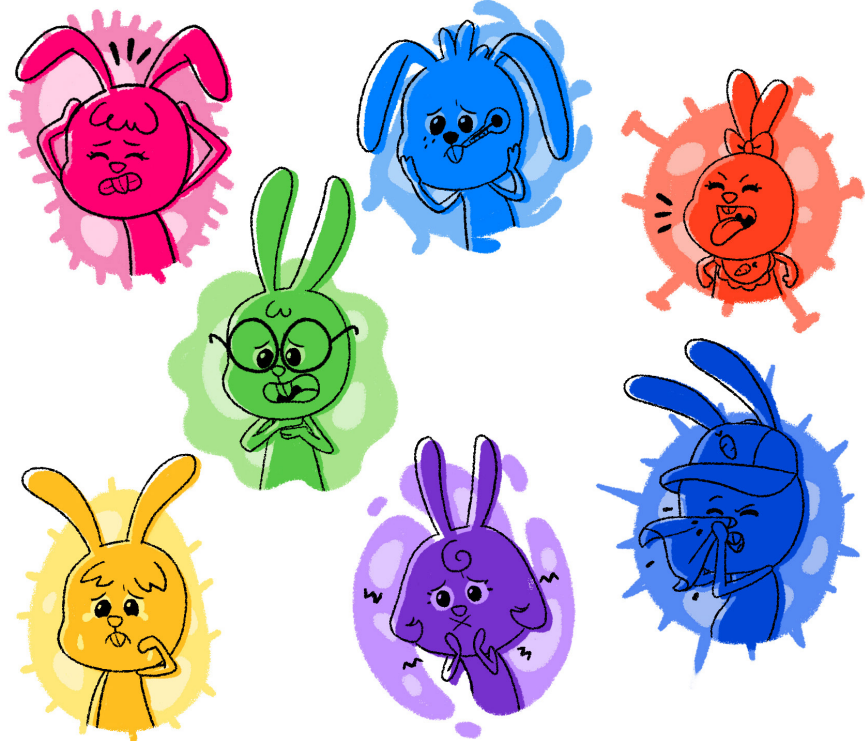
Entonces me acordé de la vez que mi hermanito se enfermó.



Un síntoma como la tos o la calentura, es una señal del cuerpo que indica que está combatiendo una enfermedad.

¿Alguna vez te has enfermado?

Encerrá en un círculo los síntomas que alguna vez has tenido:



¿Has tenido otros síntomas? Escribí cuáles: _____

¿Te acordás cuántos días tardaste en recuperarte? Marcá el círculo de cuánto tardaste en volver a estar bien.

1 día

2 o 3 días

Entre 4 y 6 días

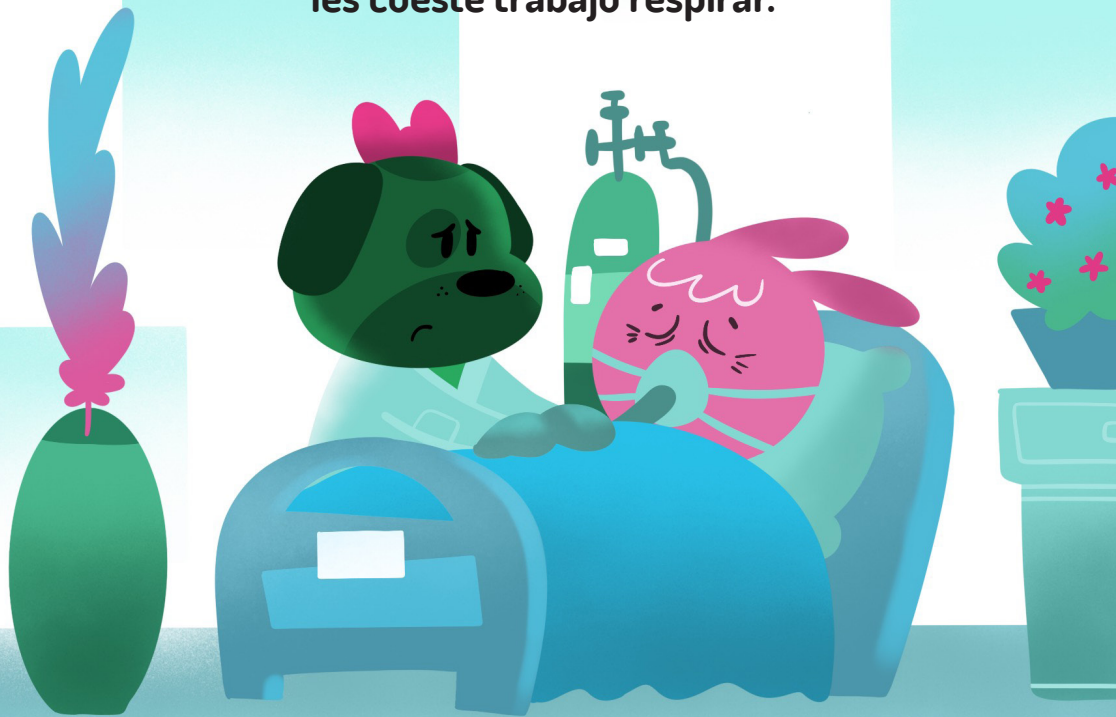
7 días o más



Entonces yo dije: Pero si mi hermanito y yo ya nos hemos enfermado, es porque ya había virus antes. Pero nunca nos habían dicho que no saliéramos de casa...



Mi mamá me explicó que este virus es nuevo, y la enfermedad que causa es muy fuerte, especialmente para las personas adultas mayores, porque hace que les cueste trabajo respirar.



En algunos casos se ponen tan graves que las tienen que llevar al hospital.

También es grave para otras personas que tienen otras enfermedades, como una que se llama diabetes. A estos grupos de personas se les conoce como población vulnerable.



Hipertensión



Problemas del corazón

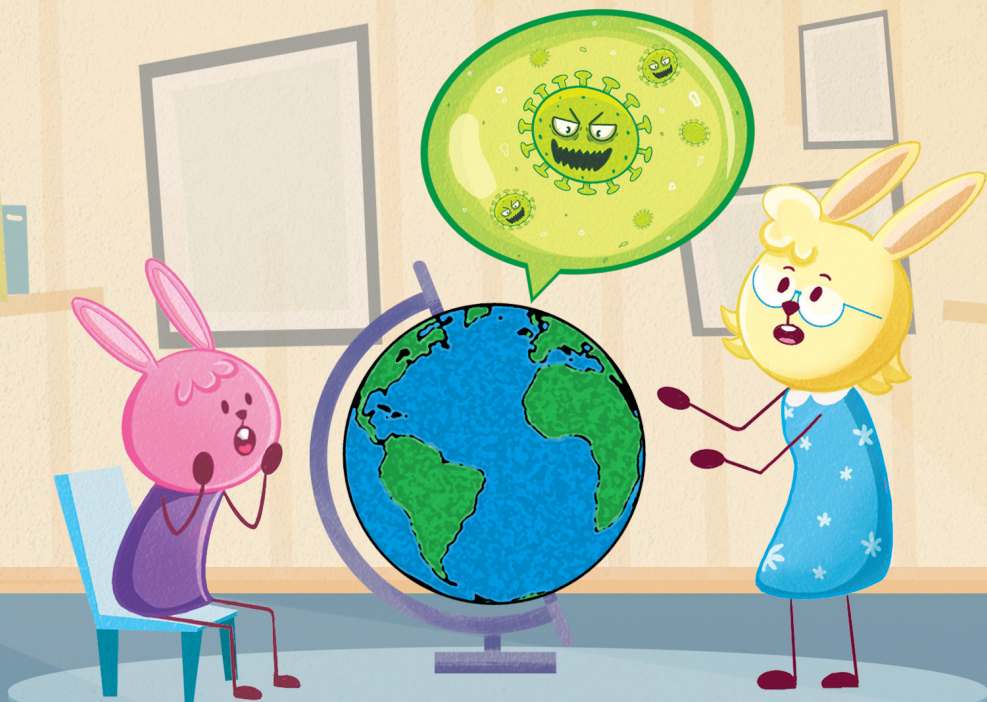


Enfermedades pulmonares



Diabetes

A veces aparecen virus con algunas características nuevas. Normalmente ni cuenta nos damos, pero de vez en cuando nos afectan más.



Eso pasó con el nuevo coronavirus, que causa la enfermedad COVID-19. Apareció por primera vez en diciembre de 2019 y ahora está en todo el mundo.

En otros países se enfermaron tantas personas al mismo tiempo, que ya no había posibilidades para atenderlas.

HOSPITAL



Y por eso los gobiernos nos han pedido que nos quedemos en casa, para evitar que aumenten los contagios, y así ayudemos a que esas poblaciones vulnerables no se enfermen todas al mismo tiempo.



Ya entendí, le dije a mi papá.

Pero él me dijo: Hay que hacer otras cosas para evitar el contagio como lavarse las manos con agua y jabón.

También me dijo que el agua es muy valiosa y que debo cerrar la llave mientras me enjabono. Cada vez hay menos en el mundo y debo cuidarla para que alcance para las demás personas.





**¿Sabés cómo lavarte las manos?
¿Sabés qué va primero y qué después?**

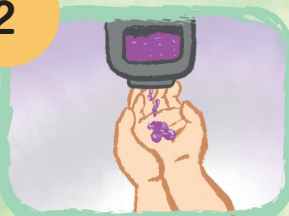
Aquí te enseñamos cómo lavarte las manos, así podrás enseñarle a toda tu familia la forma correcta de hacerlo.

1



Humedecé las manos y cerrá el tubo.

2



Aplicá bastante jabón.

3



Frotá las manos por 30 segundos.

4



Lavá bien todos los rincones.

5



Enjuagá y cerrá el tubo.

6



Secá muy bien tus manos.

Para ayudar a no esparcir el virus,
debemos tapar nuestra boca
y nariz con el antebrazo cuando
tosemos o estornudamos.



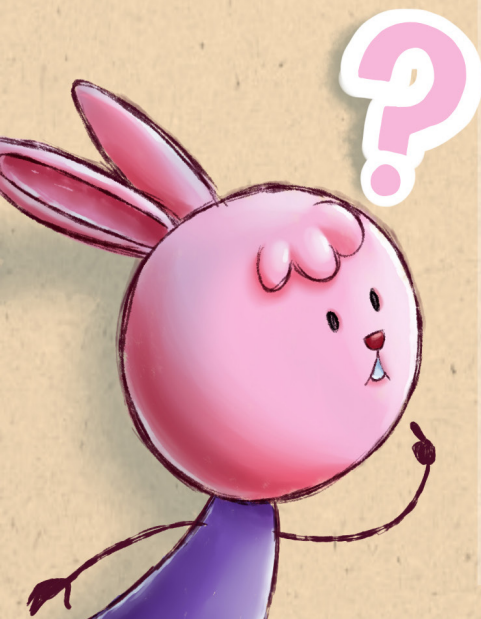
Entonces yo me puse a
ensayar cómo tenía que
estornudar, y me dio mucha
risa. ¿Podés intentarlo vos?

Y cuando tengamos que salir, dijo mi mamá, hay que mantener una distancia de dos brazos con las otras personas para no contagiarnos.



¡Pódes ensayar la sana distancia también en casa!

Después de la explicación, me di cuenta de que había aprendido muchas nuevas palabras.



Virus



Población vulnerable



Distanciamiento físico



Contagio

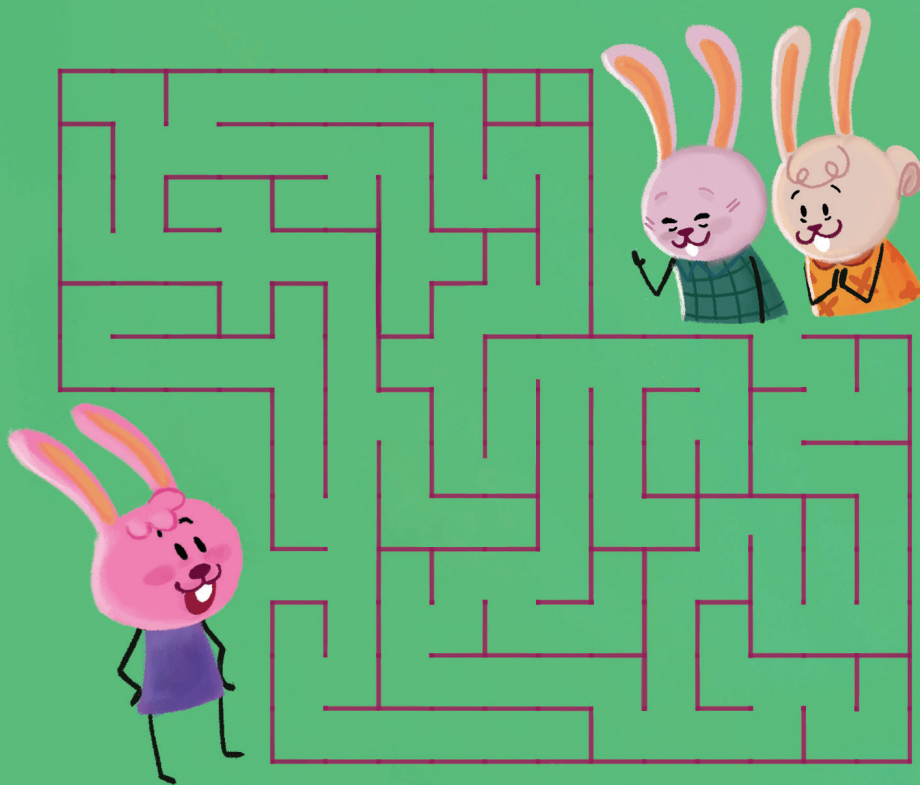




Mi papá me dijo que en los días de distanciamiento físico todas las personas debemos contribuir con las tareas de la casa y tratarnos con respeto para hacer la convivencia más fácil.

Y tratar de no hacer tanto ruido.

Le dije a mi mamá que extraño mucho a mi abuelita y a mi abuelito, y ella me dijo que también me extrañan, pero que podíamos hablar por teléfono para saludarnos y animarnos.



Ayudá a Conejita a llamar a su abuelita y abuelito resolviendo este laberinto para conectar la llamada.

Desde entonces, cada día llamo a mi abuelito y abuelita a la misma hora para no extrañarnos tanto. A veces también hablo con mis tíos y mis tías, o con toda mi familia, ¡y hasta con mis amistades!



Hemos podido realizar este librito para ustedes gracias a la participación desinteresada de artistas que con cariño se sumaron donando su tiempo, su trabajo y su talento para lograrlo.

Idea, desarrollo y coordinación:

Pixelatl / José Iñesta,
Christian Bermejo y Jordi Iñesta

Escrito por:

Jordi Iñesta

Ilustradores:

Julieta Colás
Oscar Trejo
Boli Nolasco
Marcos Ovando
Carlos Sallas
Gaby Zermeño
Daniel Farrera
Ernesto Molina
Jessie Arias
Aida Sofia Barba
Julian Hernández
Robin Morales
Heis González
Oscar Pinto
Carlos Tron

Verde Agua
Lupita Guillén
Ana Karen Murillo
Venisa del Águila
Oscar Hernández
Raven Bazan
Sant Arellano
Krayón Rojo
Sidalid Guzmán –
adaptaciones Costa Rica

Coordinación y formación editorial

Diana Pérez

Corrección de estilo:

Karen Acosta

Asesora:

Mariana Cano

Esta es una obra colectiva realizada sin fines de lucro.

La adaptación para Costa Rica ha sido apoyada por el Sistema de las Naciones Unidas y sus agencias –Instituto Latinoamericano de las Naciones Unidas para la Prevención del Delito y Tratamiento del Delincuente, Organización Panamericana de la Salud, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo–, en acompañamiento con el Gobierno de la República de Costa Rica.



La actual pandemia consecuencia del llamado COVID-19 afecta a todas las personas de todas las edades, incluyendo a los niños y las niñas, que además observan la angustia de las personas adultas que las rodean y no necesariamente saben cómo expresar sus propias angustias y situación.

Este sencillo librito fue creado en medio de la crisis por un grupo de personas creadoras mexicanas de diversas partes del país, como una herramienta para ayudar a la población infantil a reflexionar lo sucedido, y como un pretexto para provocar que las niñas y los niños expresen cómo se sienten y discutir con esta población las medidas higiénicas y de protección en estas circunstancias.

