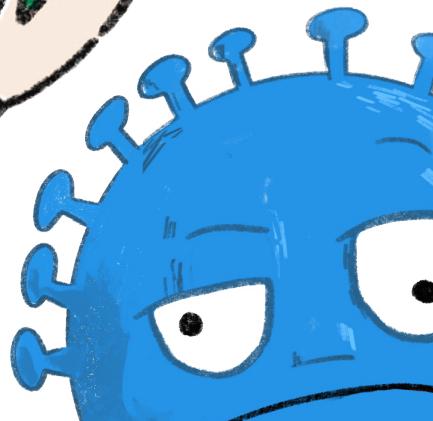
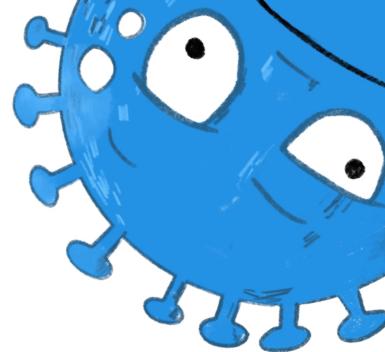
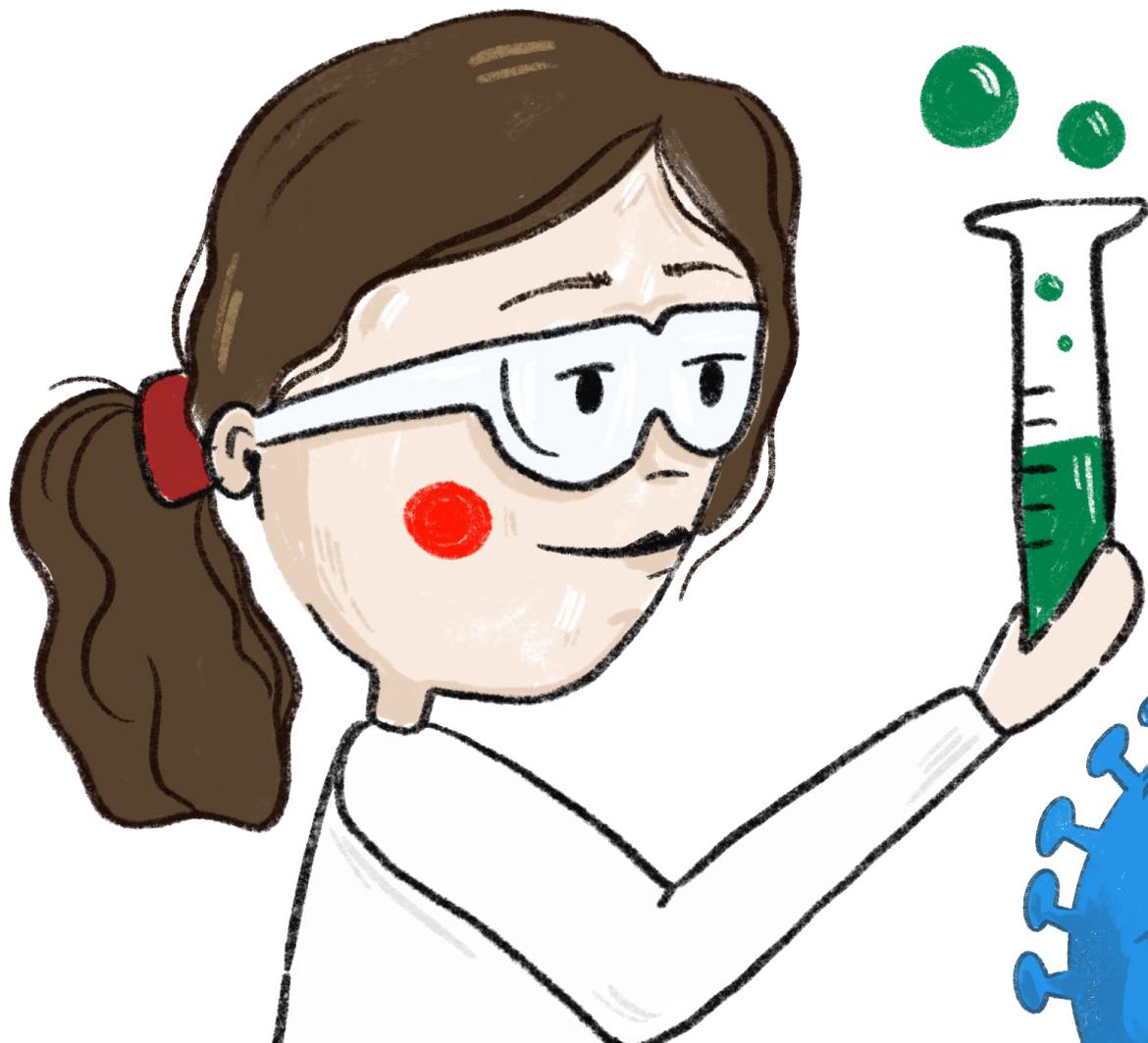


# CONOCIENDO AL CORONAVIRUS



## **Grupo ALBOR-COHS**

**Equipo de trabajo:** Ana Gandarias, Ángela Magaz, Manuel García, María Luisa López.

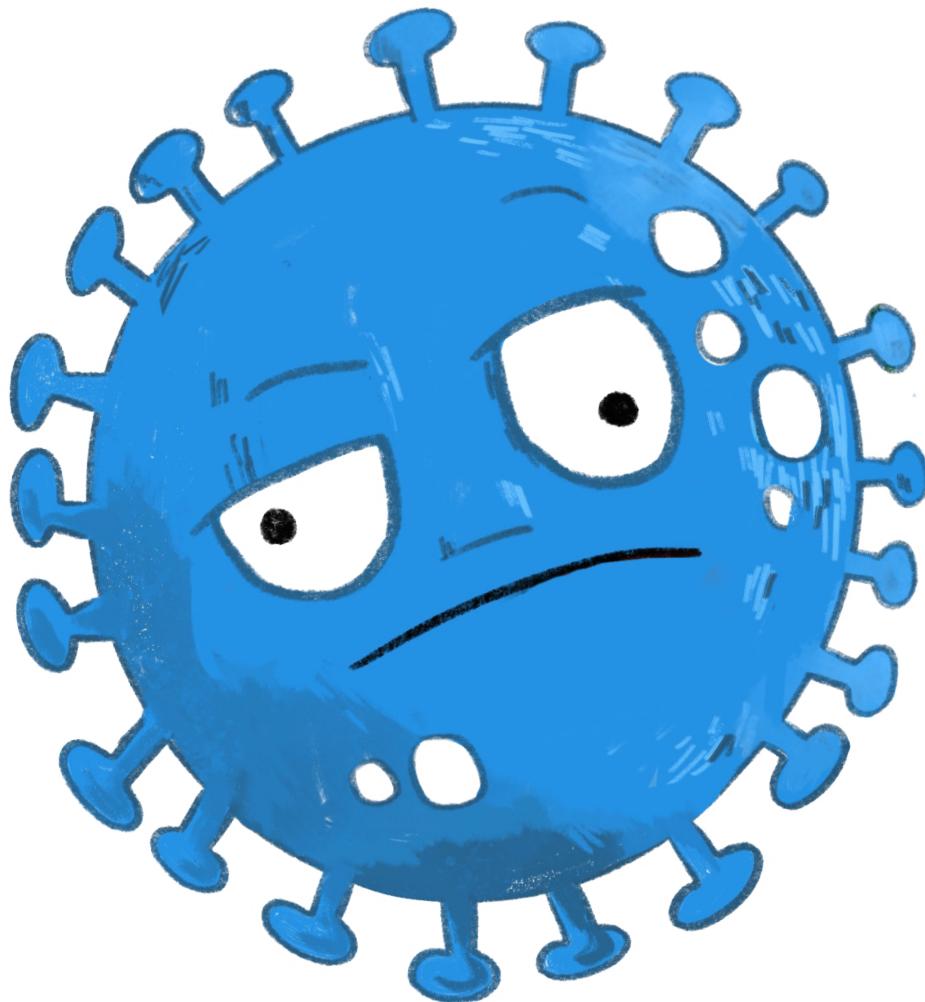
**Ilustraciones:** María Delgado

*[www.gac.com.es](http://www.gac.com.es)*

**Contacto:** [agandarias@gac.com.es](mailto:agandarias@gac.com.es)

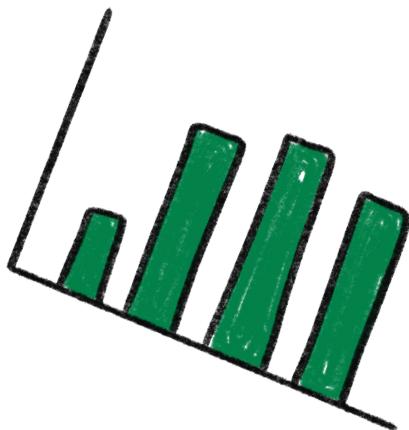
Abril 2020

Conociendo al Coronavirus, **causante de la enfermedad llamada COVID-19.**



Hola, soy una **científica** y voy a contaros algunas cosas del coronavirus, el microorganismo causante de la enfermedad llamada COVID-19.



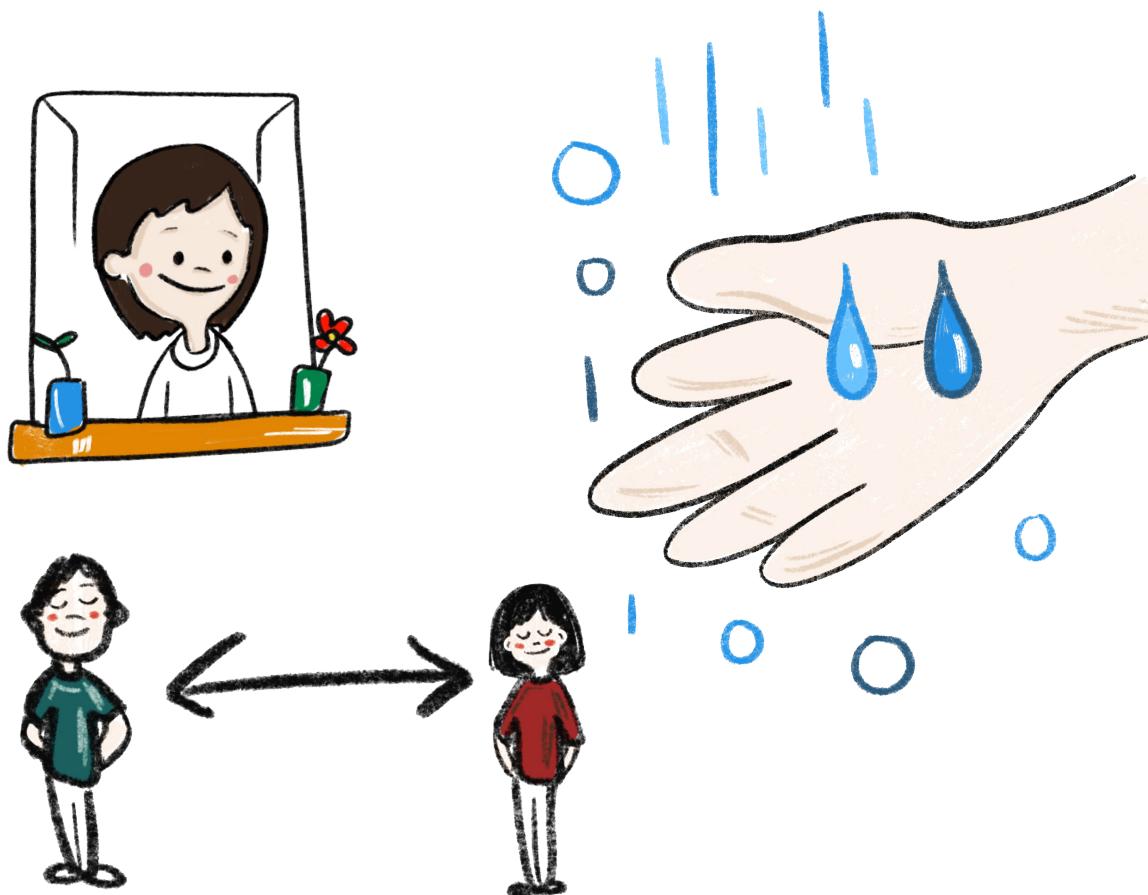


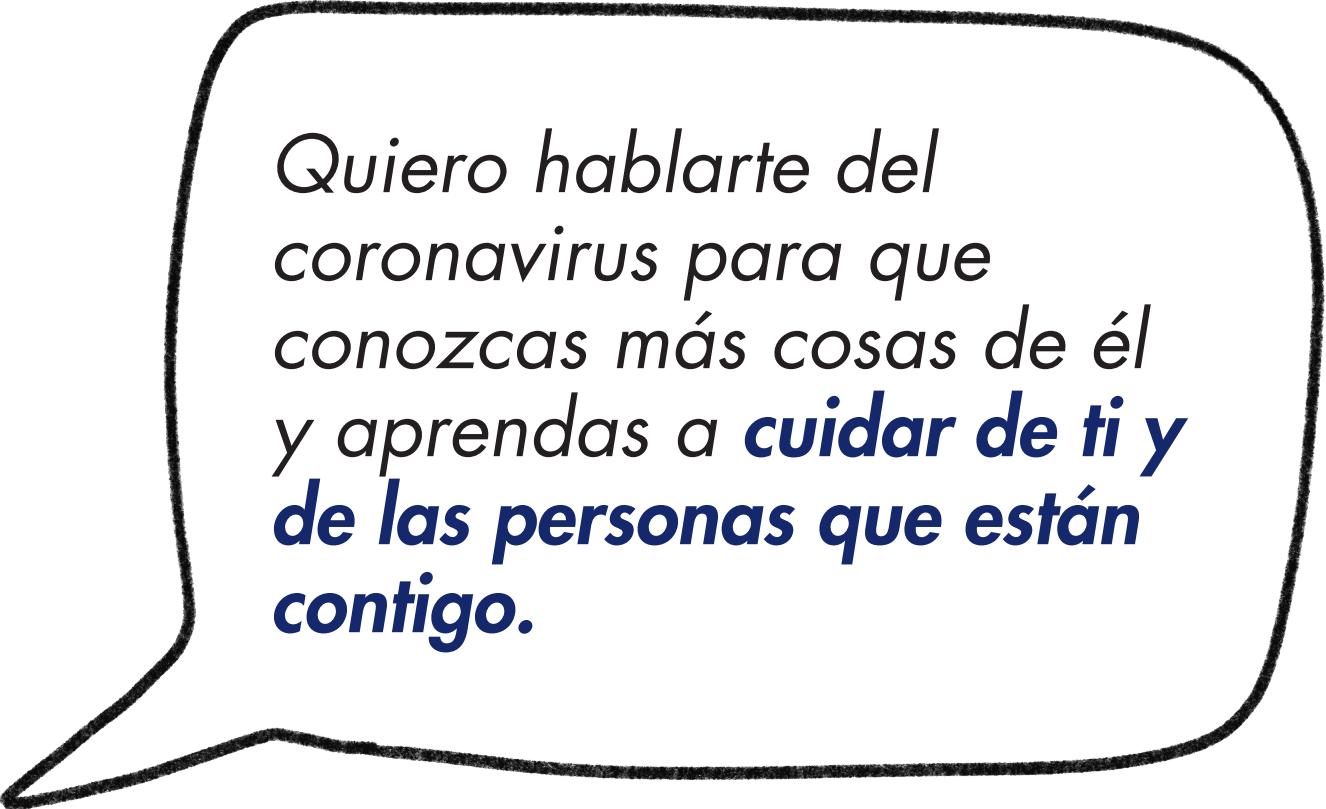
Tal vez te asustes por todo lo que escuchas hablar a los mayores y en la tele sobre este virus. **Estar un poco asustado no es malo, todo lo contrario.**

Esta emoción **nos ayuda a estar alerta**, a hacernos preguntas para buscar respuestas y



también nos ayuda a **seguir las indicaciones** que nos dan en casa y en la escuela **para cuidarnos y cuidar a los demás.**





Quiero hablarte del coronavirus para que conozcas más cosas de él y aprendas a **cuidar de ti y de las personas que están contigo.**

**¿TE ANIMAS?**

El coronavirus es un microorganismo, es decir, es **muyyyyyyy pequeño** y no puedes verlo, solo lo puedes hacer si usas un **microscopio**. No tiene piernas, ni aletas, ni boca, ni ojos, orejas o nariz, y tampoco piensa o siente, pero se mueve con mucha facilidad.



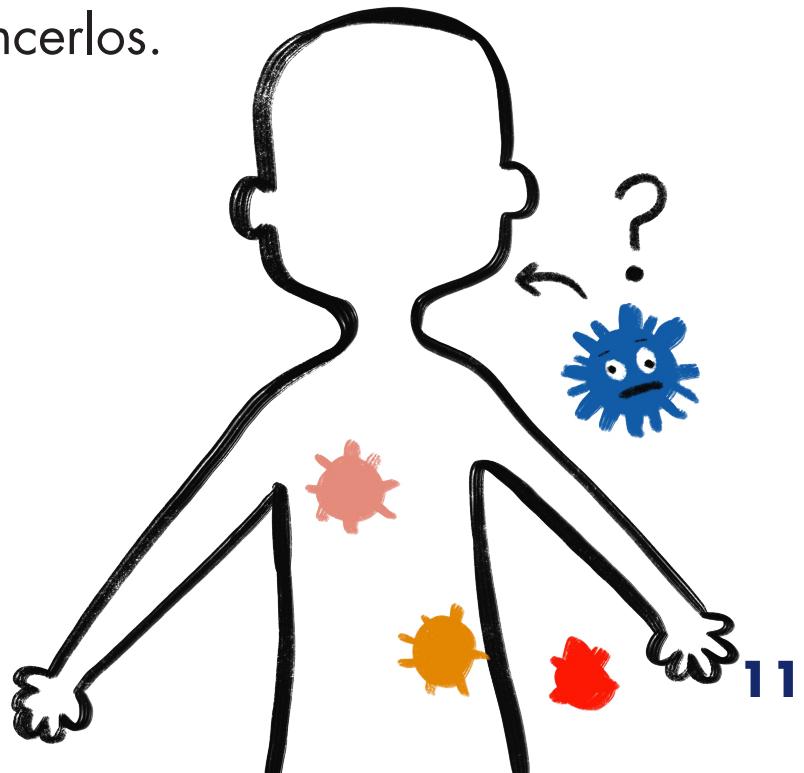
Los microorganismos son una familia muy grande y diversa, por eso los podemos encontrar en cualquier lugar:

**¡¡Están por todas partes!!**

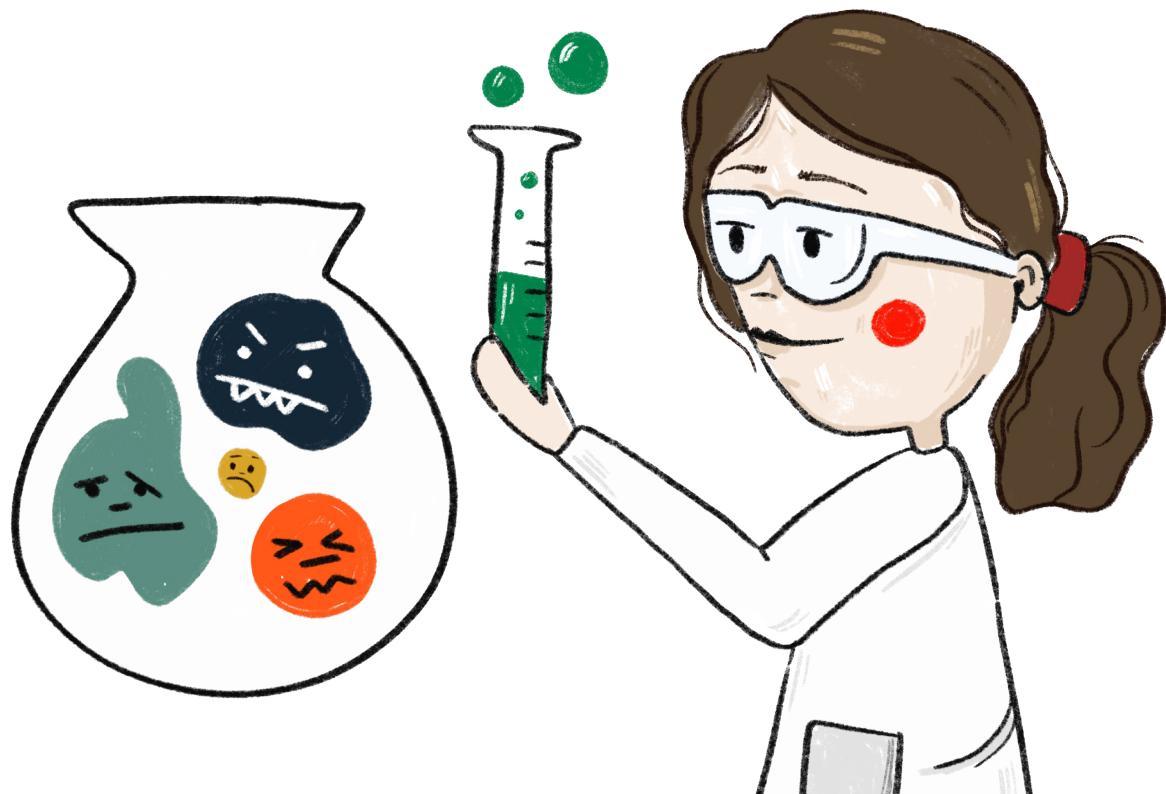
En las flores, los árboles, el agua, las verduras, las frutas,...



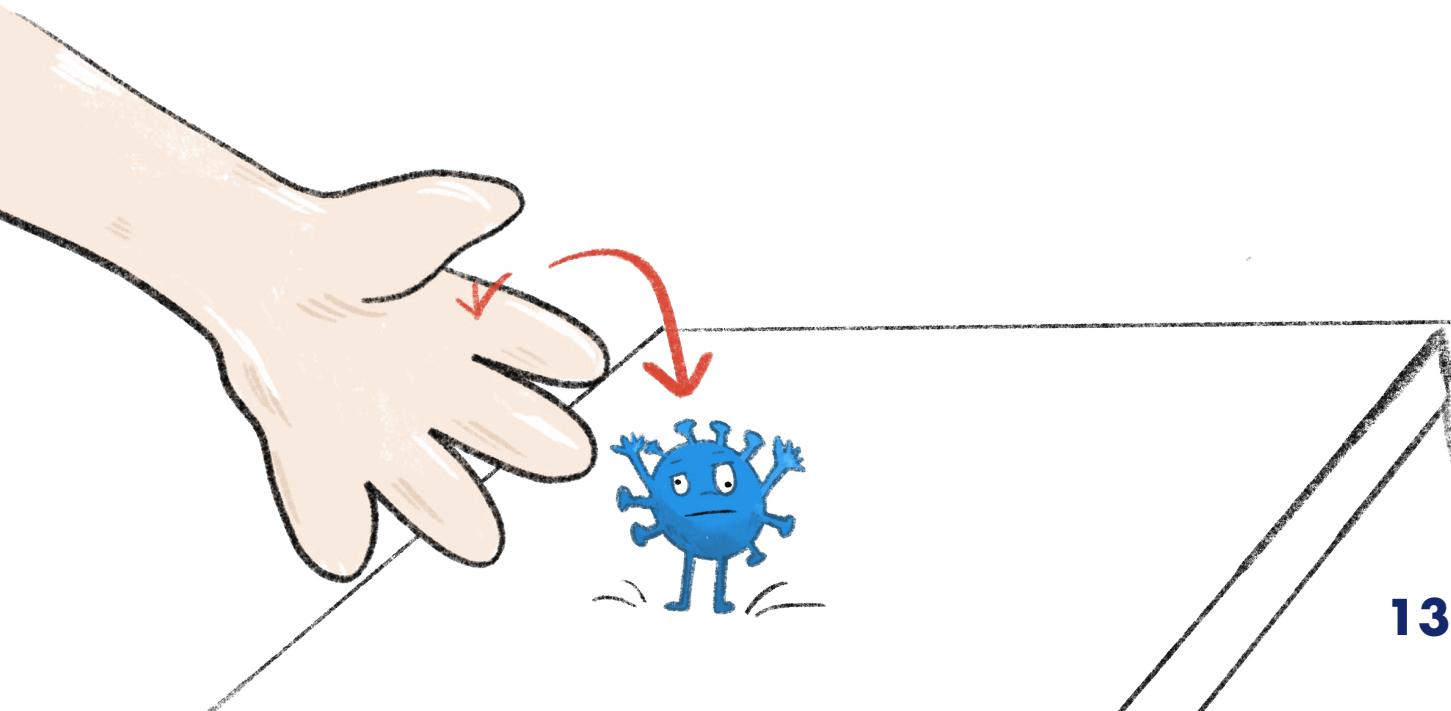
La mayor parte de los microorganismos (o microbios) **conviven con el cuerpo humano** aportando muchos beneficios. Nos ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien. Solamente que a veces se juntan muchos y nos atacan, o **son desconocidos para el cuerpo humano** y es cuando somos nosotros los que atacamos y luchamos para vencerlos.

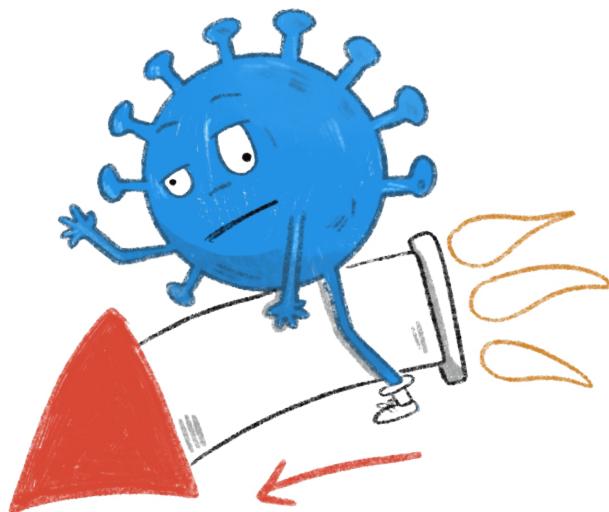


Las personas científicas **llevamos muchos años estudiando a los microbios** y sabemos muchas cosas sobre ellos. Del Covid-19, aunque es nuevo, también sabemos muchas cosas porque se parece a otros que ya hemos estudiado. Te cuento lo que sabemos de él:



Es muy ágil y **se mueve muy rápido**. Salta de una persona a otra utilizando las gotitas de saliva y las manos de las personas; es así como entra en el cuerpo, entrando por la nariz, los ojos y la boca.

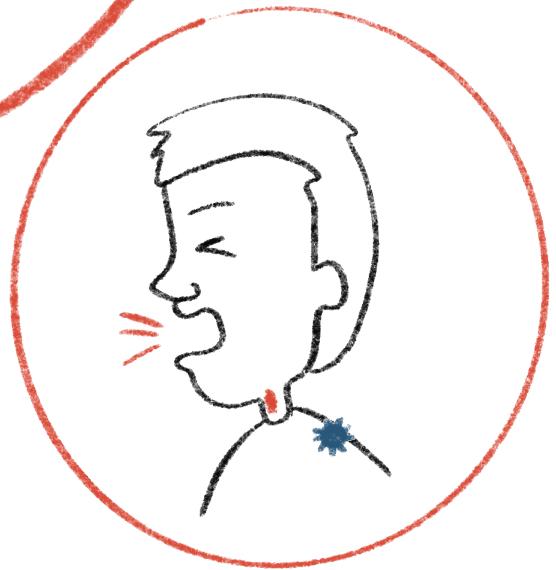


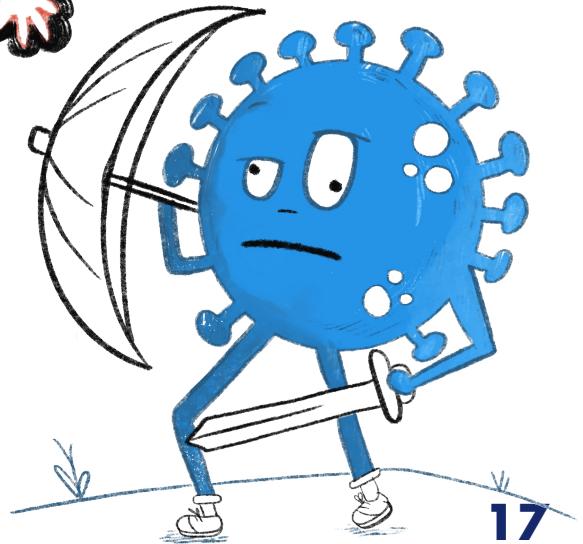


Cuando una persona tose **aprovecha para saltar**. También le gusta saltar encima de las cosas y, cuando las tocas, aprovecha, una vez más, para viajar de una persona a otra.

Por eso estás oyendo repetir a los mayores que las personas no estén muy juntas, que mantengan la distancia y que se laven con frecuencia las manos.

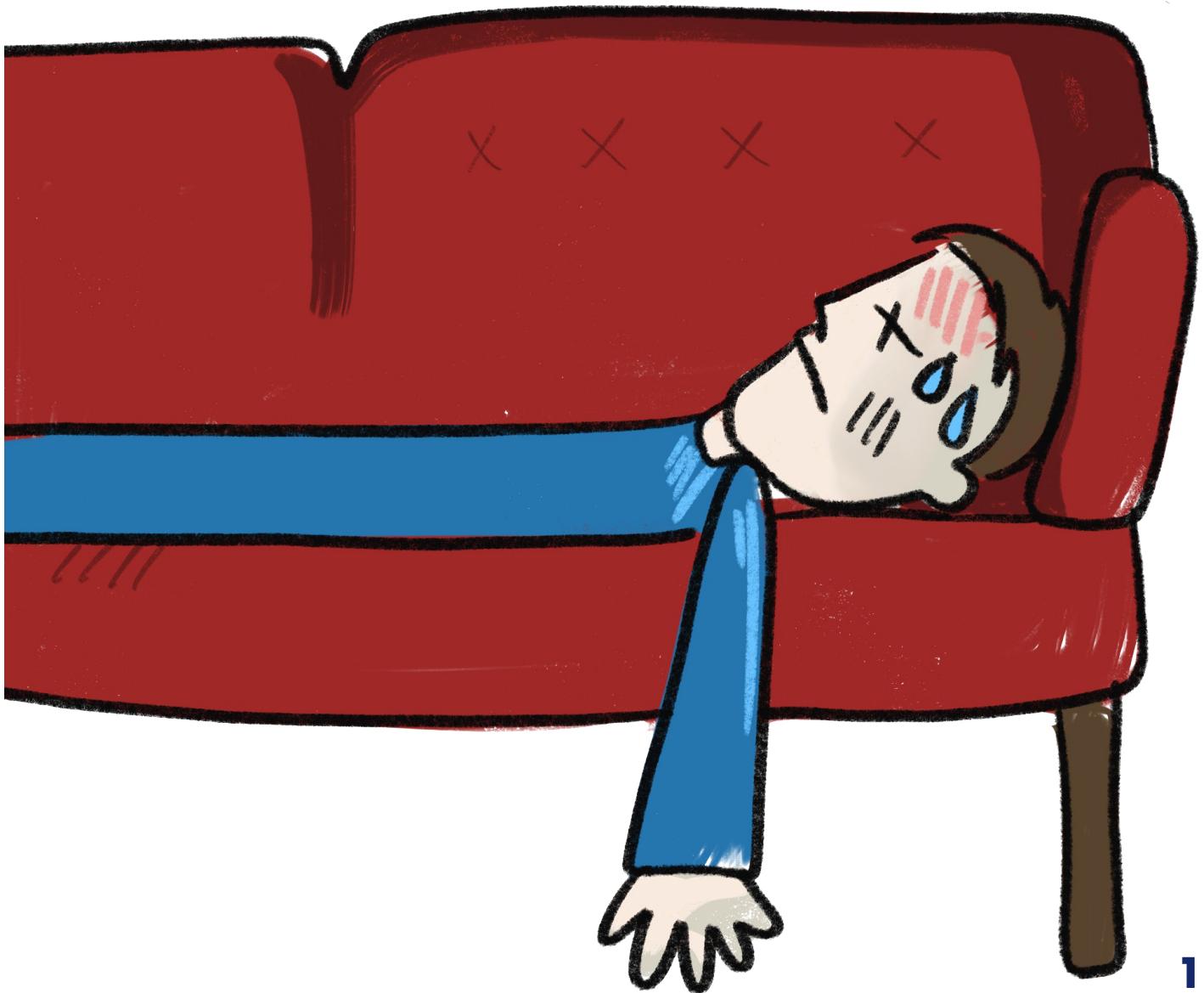
Cuando entra en el cuerpo de una persona provoca que ésta **tenga tos, fiebre y se sienta un mal, cansada y sin fuerza;** eso es para que sepan que, aunque no le ven, está en su cuerpo.





Es un microorganismo desconocido para el cuerpo humano; **por eso las personas y sus cuerpos no le conocen y ponen en marcha su sistema protector** cuando notan que ha entrado en su organismo.

El sistema protector ataca y él se defiende.



Hay personas con un sistema de defensa muy eficaz y enseguida le ganan, entonces las abandona sin más y sigue su camino; **otras personas están muy débiles, dedican mucho esfuerzo a atacar y se agotan.**

Ahora mismo los **científicos** estamos investigando para crear una vacuna que haga que se debilite y que, de ese modo, podamos convivir todos juntos sin tener grandes problemas.

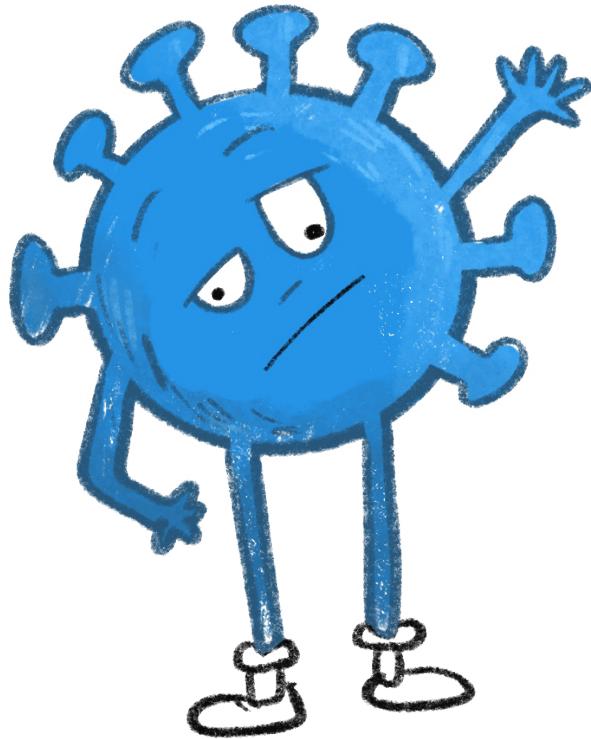
**¡Esto es estupendo!**



**Mientras conseguimos esa vacuna,** para cuidarte y cuidar a tu familia y amistades, haz lo que te digan tus padres, pediatras y científicos; son las personas que siempre hacen lo mejor para protegerte, aunque no te guste.

**Tú eres muy importante para ayudar a que el coronavirus viaje más despacio y evitar que entre en el cuerpo de otras personas.**

# ¿QUÉ PUEDES HACER?



# 1

**No te asustes mucho.** La mayoría de las personas le van conociendo; entra en sus cuerpos y se vuelve a ir sin complicación.



# 2

Hasta que encontremos una vacuna...

**Evita besar a otras personas que no sean de tu familia.** El amor no está en los besos sino en las acciones para cuidarnos.



# 3

**Ponte el brazo delante de la boca**  
cuando vayas a toser o estornudar.



# 4

**No te acerques mucho.** Recuerda que le gusta saltar.



# 5

**No te toques la cara** porque desde las manos salta a la nariz, a los ojos y a la boca.



6

No te comas los mocos.



7

No chupes ningún objeto.



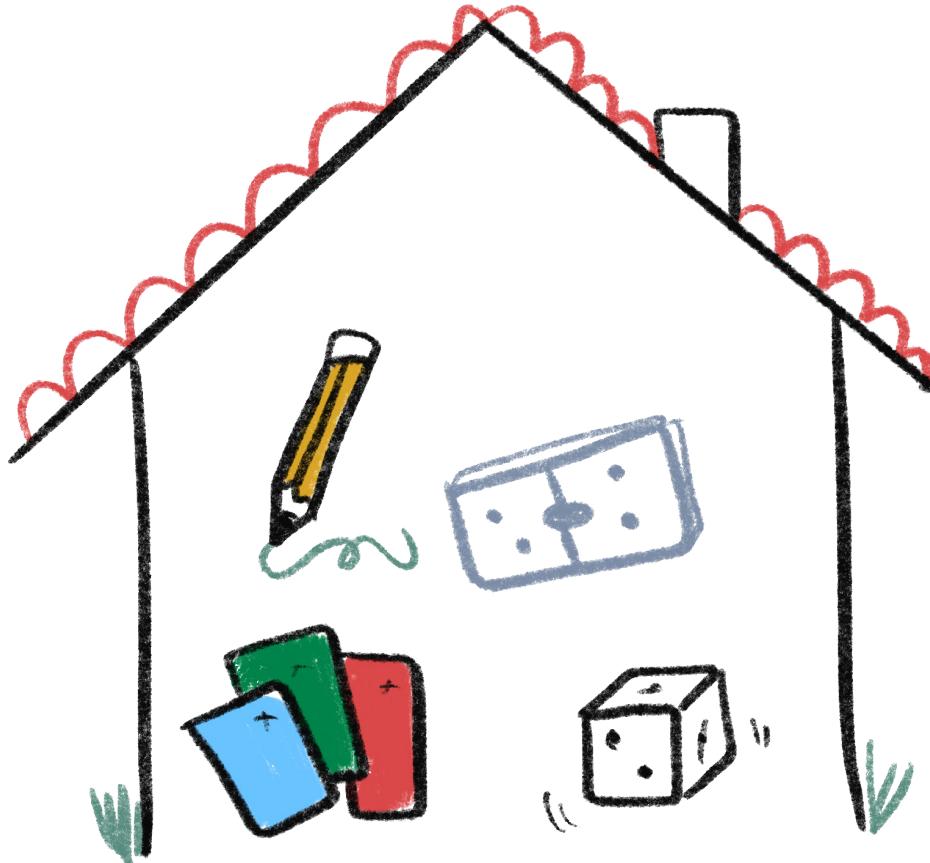
8

Lávate las manos **SIEMPRE** antes de comer cualquier cosa y siempre que te lo digan en tu familia o en el colegio.



# 9

**Busca juegos con los que divertirte y pasarlo bien,** aprende a hacer cosas nuevas, pero no insistas en salir, en casa tienes la mejor protección.





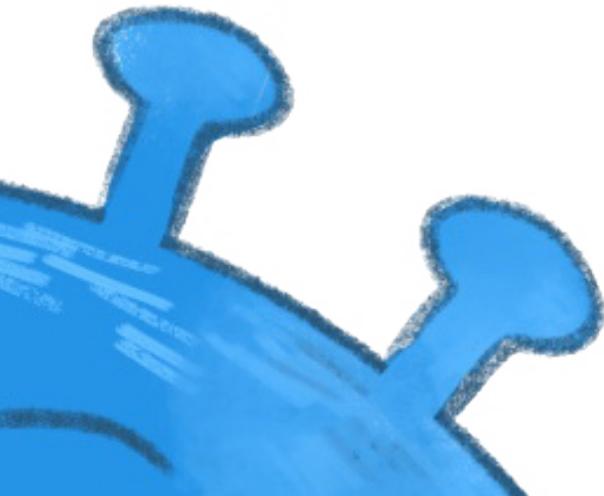
## **¡Y lo más importante!**

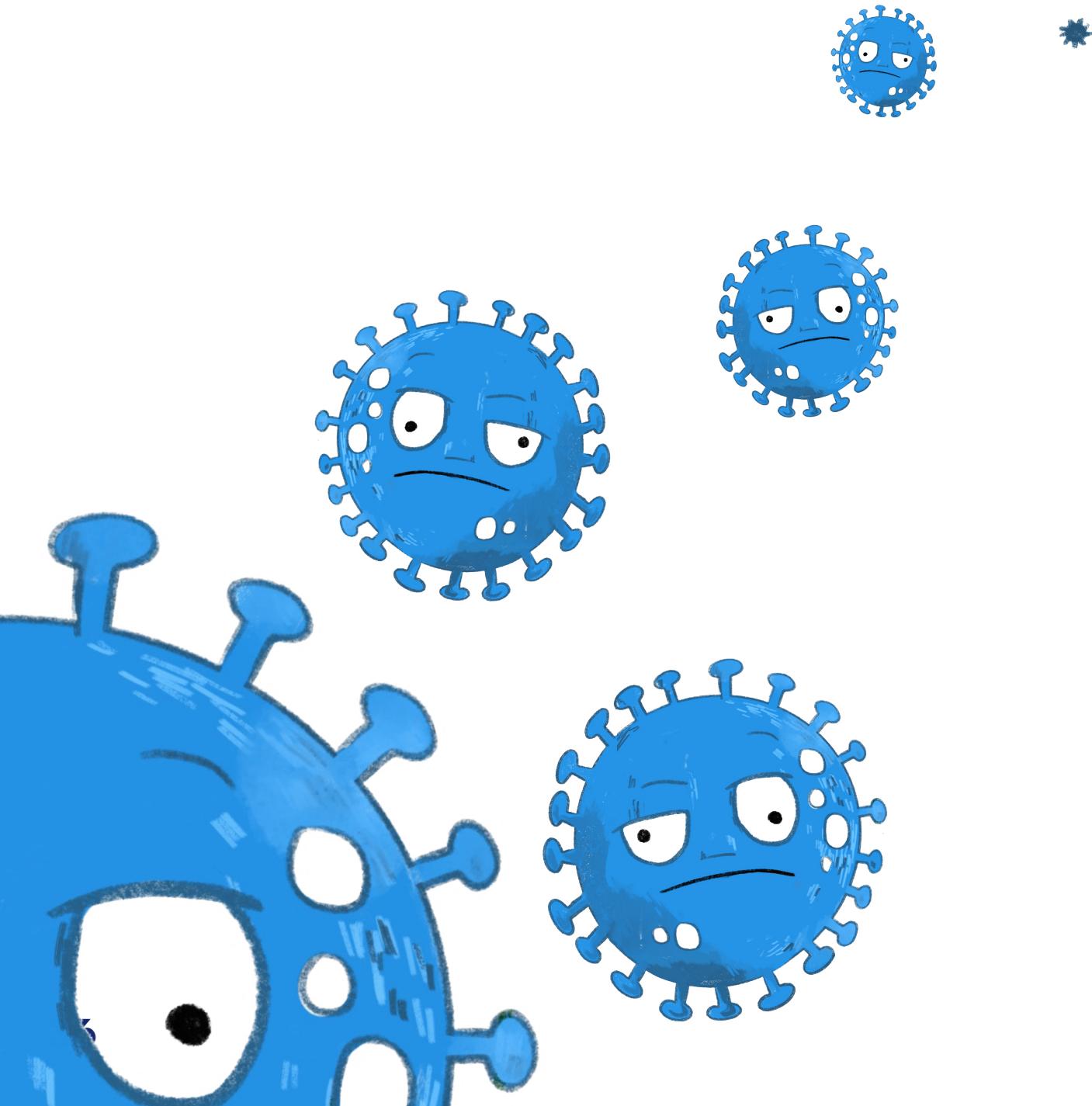
No tengas miedo y ayuda a que el Covid-19 salte más despacio para que las personas científicas encontremos lo que necesitamos para estar juntos sin perjudicarnos.

Por cierto, algo muy muy muy importante que te ayudará siempre si lo recuerdas:

**¡De todas las situaciones se aprende!**

Espero que el viaje del Covid-19 por el planeta sirva para que aprendas muchas cosas para cuando salgas de casa.



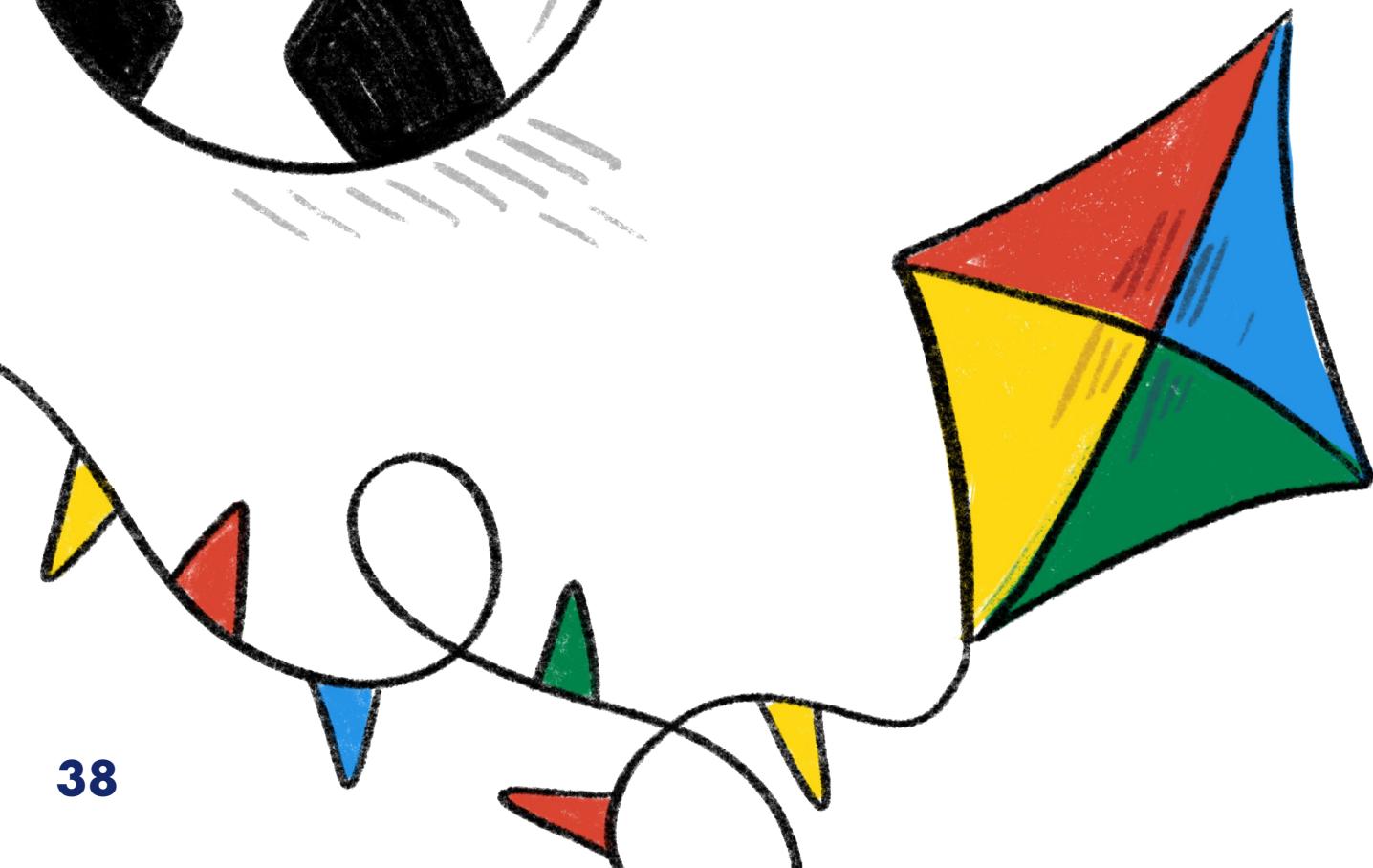


Cuando los científicos confirmemos que ya hemos aprendido a convivir juntos ya podremos salir de casa.

**Pero recuerda...**

**El Covid-19 y su familia siguen viajando por el mundo; así que sigue haciendo en la calle lo que has hecho durante el tiempo que has estado en casa.**

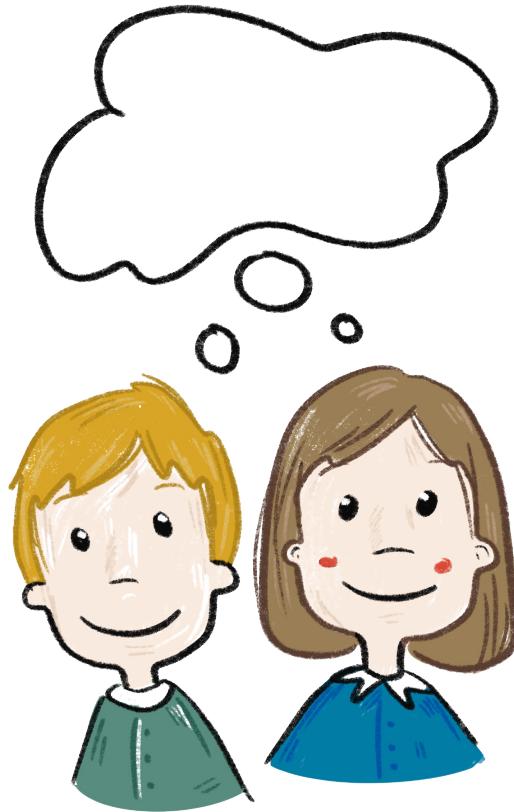




**¡Tendrás muchas ganas de hacer cosas diferentes fuera de casa con tus amigos o familia!**

Pero hazlo despacio, poco a poco, para estar tranquilo y no volver a tener dificultades.

Algo que te puede ayudar es **PARAR Y PENSAR** sobre las que has aprendido estando en casa. Vamos a recordar algunas:



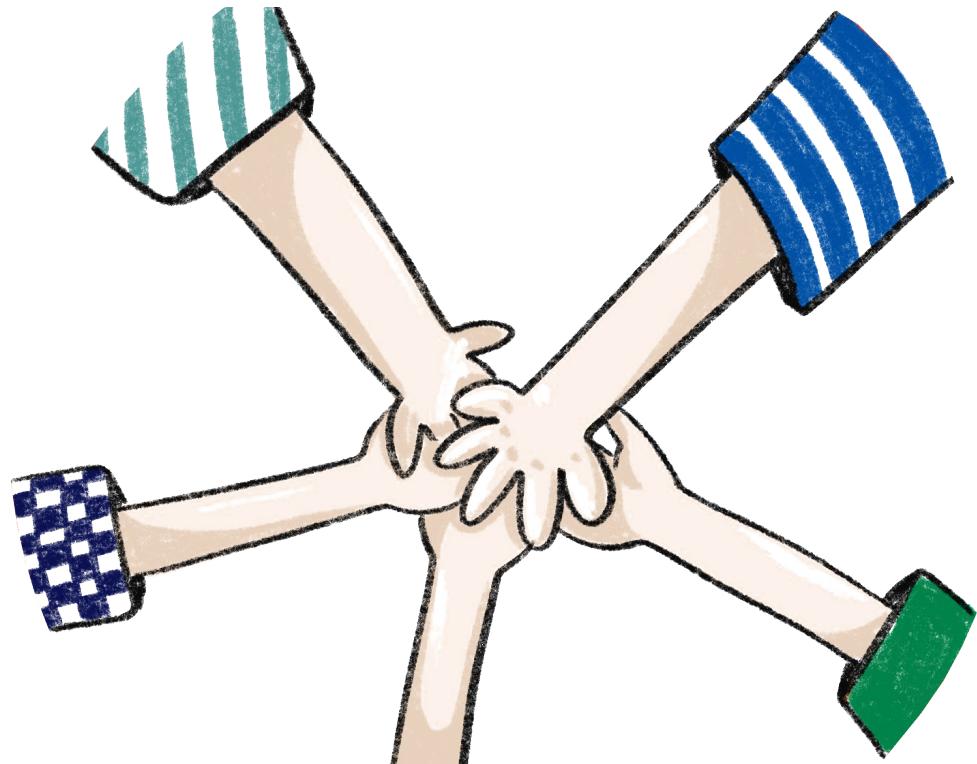
**1. Has aprendido a ocupar tu tiempo libre haciendo muchas cosas,** unas que ya hacías antes y otras nuevas, como manualidades, zumba, jugar con tus padres,...sigue practicando, no lo olvides.



**2. Has aprendido que los mayores te cuidan, pero que tú también les puedes cuidar,** ayudando con las tareas de casa, haciendo tus deberes sin protestar, jugando con tus hermanos y creando momentos divertidos con los que pasarlo bien.



3. Más cosas, más cosas..... ¡ahhh! ¡¡una que me gusta mucho!! **Has aprendido que cuando todos colaboramos para conseguir un objetivo podemos conseguirlo.** Tú también has colaborado y puedes seguir haciéndolo, en el colegio, en tu comunidad, con tu familia y amistades.



4. Y,... me ha parecido una pasada cómo todos los días salías al balcón para dar las gracias a todos los que están colaborando para mejorar esta situación. Sigue practicando y en vez de quejarte por lo que no te gusta, da las gracias a los demás por todo eso que hacen que te gusta.



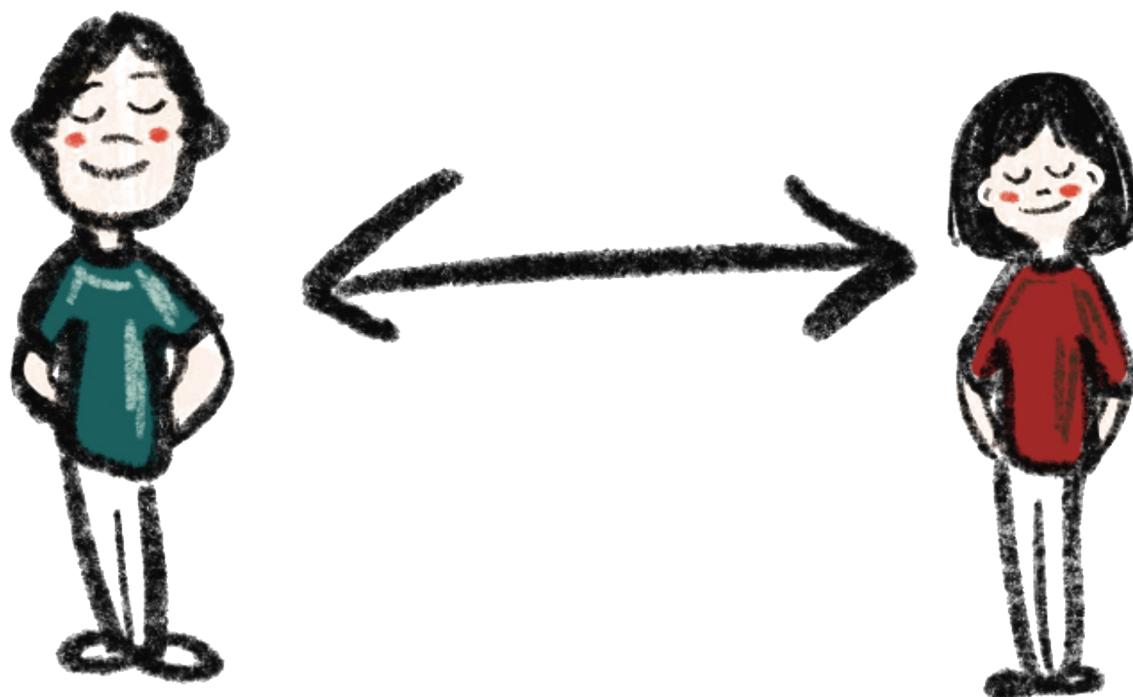
**5. También hemos aprendido a valorar los abrazos y los besos... cuidando a quién se los damos para que no salten los virus de una persona a otra.**



**Pero recuerda.....tienes que seguir cuidándote y cuidar a los demás para estar sano.**

**Para esto...**

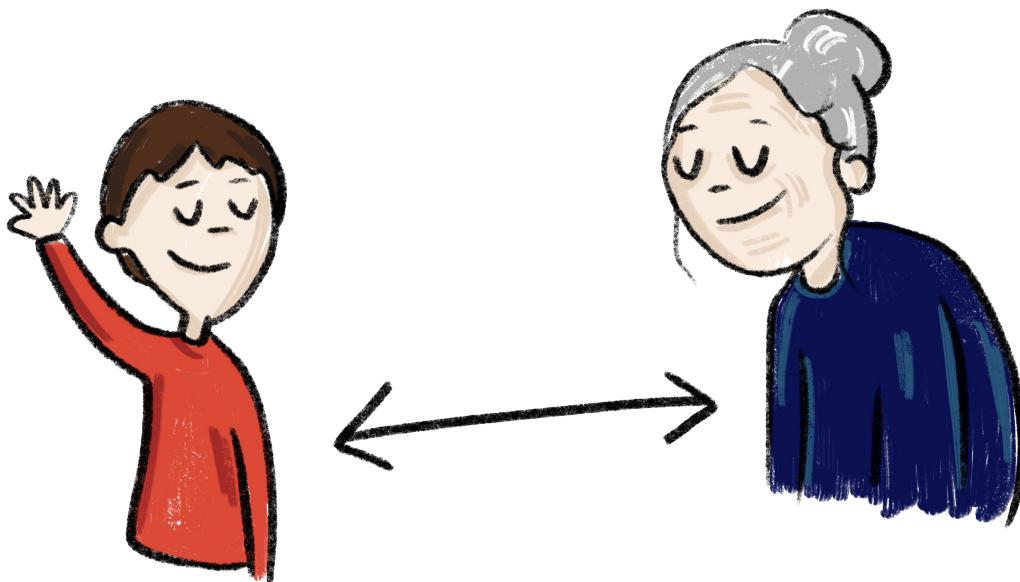
**1. Mantén la distancia de seguridad,**  
recuerda, el Covid-19 y su familia siguen  
viajando.



**2. Tienes poder, tienes imaginación y sabes hacer muchas cosas para divertirte.** No necesitas fiestas de celebración con mucha gente, ni ir a los bares o parques,... puedes entretenerte de diversos modos sin estar en sitios con muchas personas reunidas.



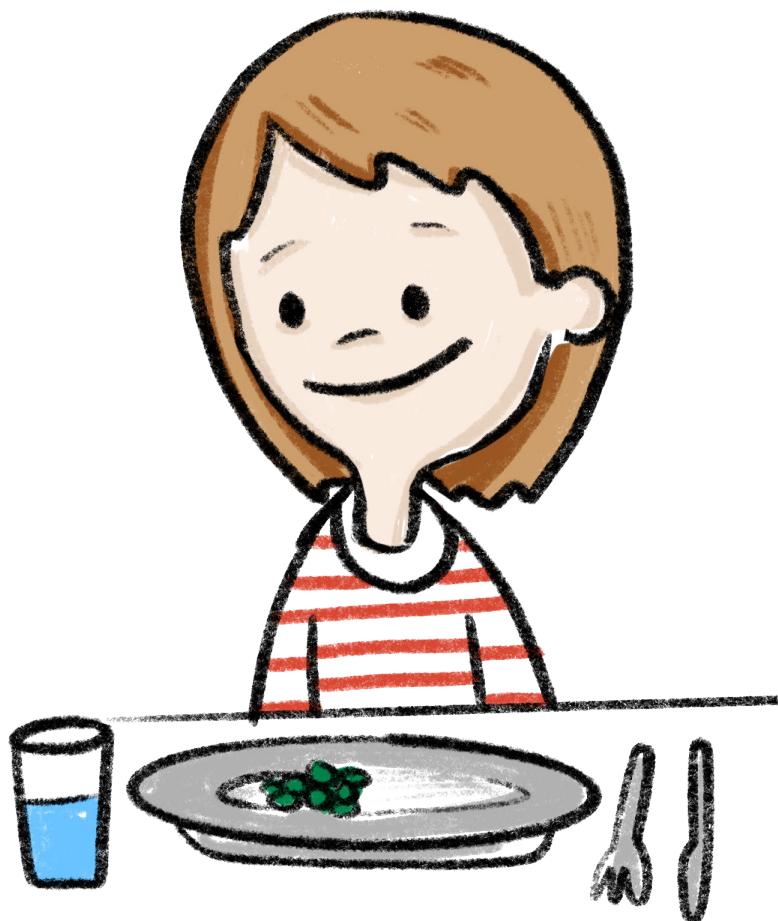
**3. Cuando vayas a ver a los abuelos todavía no les abrases o beses.** Como son mayores su sistema de defensa va más despacio que el tuyo. Cuídalos.



4. Evita tocar todo lo que está a tu alcance o las cosas que no son tuyas y no chupes bolígrafos, lapiceros, juguetes, ropas o mobiliario.



**5. En el comedor, come lo que esté en tu plato, olvídate de los platos de los demás.**



**6. En los vestuarios de los clubs de deporte:  
usa chanclas, no compartas las toallas...**



7. Lávate las manos y, sobre todo, evita  
tocarte la cara.



## ¡¡Y algo muy importante!!

Seguro que has echado en falta a tus amigos. Por eso, cuando vuelvas a estar con ellos, recuerda cuánto los has echado de menos y no ocupes el tiempo que estáis juntos en pelearte, cuchichear o quejarte. Por el contrario, juega y pásatelo muy bien.



## **Te propongo un juego:**

Anota las cosas que has aprendido y que vas a seguir practicando y también las cosas que vas a hacer para cuidarte y seguir cuidando a los demás.



COSAS QUE  
HE APRENDIDO

COSAS QUE  
VOY A HACER  
PARA CUIDARME  
Y CUIDAR A LOS DEMÁS

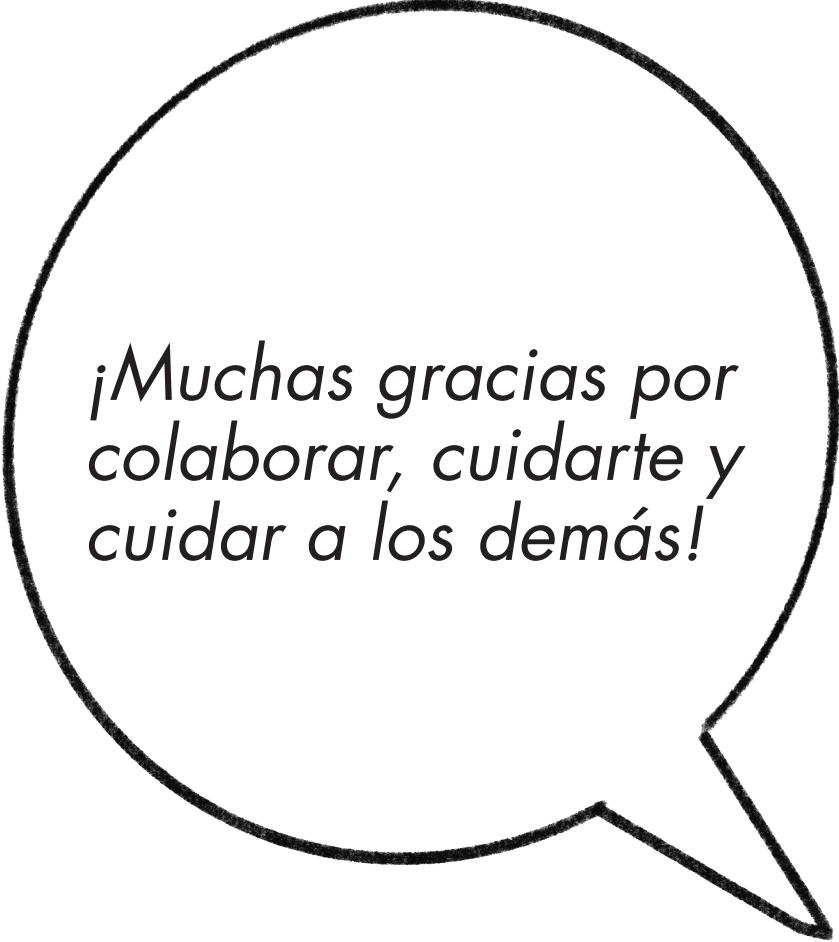
Cada día anota cómo lo has hecho y  
felicítate por conseguirlo.

# LOGROS

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	

Pasados 15 días hazte un bonito diploma por tu esfuerzo y colaboración y cuélgalo en tu habitación para seguir recordándolo.





*¡Muchas gracias por  
colaborar, cuidarte y  
cuidar a los demás!*

## OBJETIVO:

El objetivo de este cuento es facilitar a las familias y profesionales de la educación un recurso para explicar a **menores de 6 a 10 años**, aproximadamente, la situación que estamos viviendo.

En primer lugar se trata de explicar el riesgo alto de infección por un virus desconocido y, en segundo lugar, **lo que podemos hacer ahora y en el futuro para colaborar hasta que el virus ya no provoque enfermedades graves.**

## **FUENTES:**

Para la información sobre cuidados se han empleado las fuentes originales de la **Organización Mundial de la Salud y del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a fecha 10 de marzo del 2020.**

# **PROPUESTAS Y DUDAS COTIDIANAS PERSONALES:**

Para todas las propuestas de mejora de esta primera versión o dudas personales que nos ayuden a mejorar éste y otros relatos ilustrados, pueden contactarnos en:

**688 86 15 04**



Grupo  
ALBOR-COHS

**Psicología y Formación**