

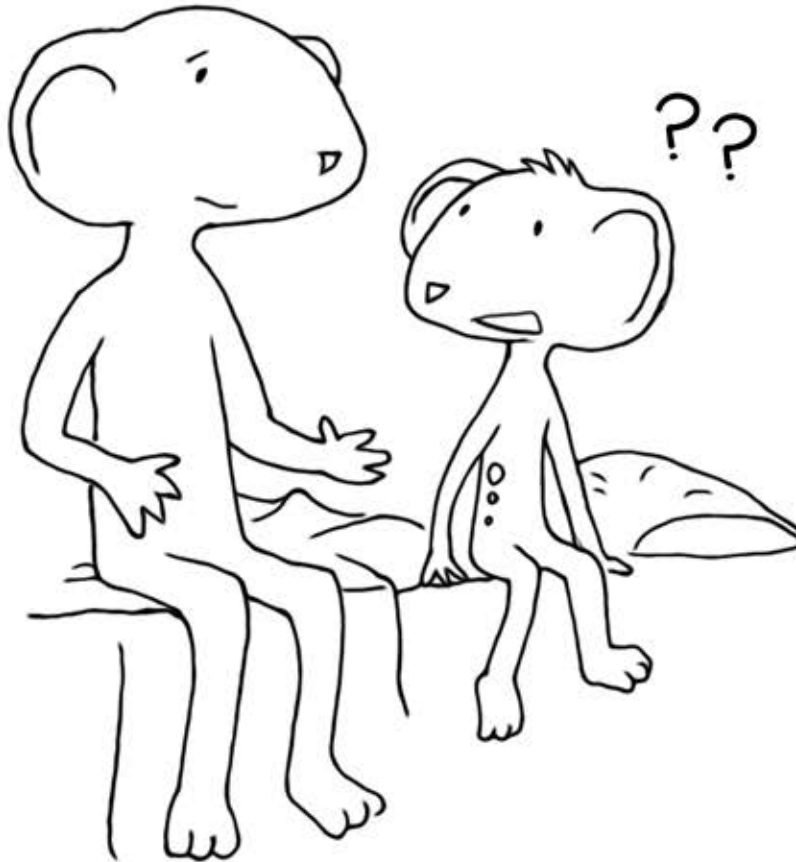
Luchando Contra el Gran Virus: Las Preguntas de Trinka y Juan

?

Un folleto complementario del cuento
Luchando Contra el Gran Virus
Trinka, Juan y Pueblito Trabajan Juntos

?

?



Luchando Contra el Gran Virus

Las Preguntas de Trinká y Juan

Por Chandra Michiko Ghosh Ippen
Ilustrada por Erich Ippen, Jr.

Cuento y folleto traducidos y adaptados al español por Gloria Castro, Luis E. Flores, Carmen Rosa Noroña y Chandra Ghosh Ippen

Nota: Este folleto fue diseñado para ser utilizado solo o para insertarse de una manera personalizada en el cuento *Luchando Contra el Gran Virus: Trinká, Juan, y Pueblito Trabajan Juntos*.

El cuento y este folleto complementario fueron creados para ayudar a que los niños pequeños y sus familias puedan empezar conversar sobre sus experiencias y sentimientos con relación a la pandemia global del coronavirus.

Chandra Ghosh Ippen. Todos los derechos reservados. Este folleto y todo su contenido puede reproducirse y distribuirse gratuitamente, pero no puede venderse. Asimismo, tampoco puede ser modificado sin el permiso por escrito de la autora principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Versión 1.0. Fecha de lanzamiento: Versión inglés-18 de abril de 2020; Versión español-17 de abril de 2020

Por favor siéntase en libertad de usar los siguientes enlaces para acceder a este recurso y para compartirlo <https://piploproductions.com> o <https://nctsn.org>.



Par más información sobre el cuento, el uso del cuento y el equipo que lo creó, dirigirse a <https://piploproductions.com>. Este sitio web tiene además otros cuentos y recursos para ayudar a que los niños y familias se recuperen después de eventos estresantes o traumáticos.

La creación de este folleto fue financiada en parte por subvenciones hechas a la Red del tratamiento del trauma temprano (ETTN, por sus siglas en inglés) en la Universidad de California, San Francisco y el Centro Nacional de la Red Nacional para el estrés Traumático Infantil (NCTSN por sus siglas en inglés,) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos de E.E. U.U. (HHS por sus siglas en inglés).

Los puntos de vista, políticas y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de SAMHSA o HHS.

La ETTN es una organización miembro de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil. para mayor información sobre cómo ayudar a los niños y familias que experimentado eventos estresantes o traumáticos dirigirse al sitio web www.nctsn.org.

Reconocimiento: Un agradecimiento especial a Beth Grady, George Grady, Melissa Brymer, Mindy Kronenberg, y Lauren Gourley por sus comentarios a este folleto y a Raiden Ippen por su ayuda con el diseño del texto en español.



Las Preguntas y Preocupaciones de Trinka y Juan

Notas para Padres y otros Cuidadores

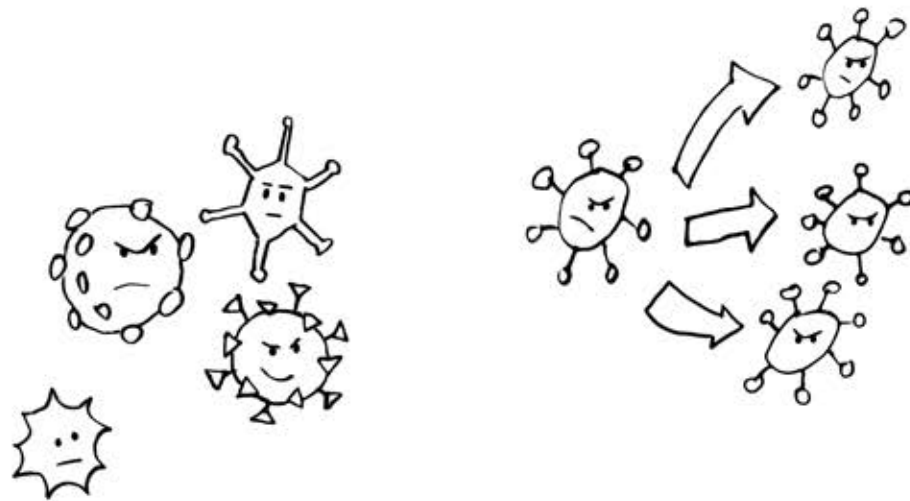
- Trinka y Juan tienen muchas preguntas.
- Su niño puede también tener algunas de estas preguntas.
- En este folleto hemos tratado de incluir preguntas comunes que los niños tienen.
- Usted puede usar las páginas del folleto de manera individual, usar el folleto como un cuento, o incluir páginas del folleto cuando usted lea el cuento *Luchando Contra el Gran Virus: Trinka, Juan y Pueblito Trabajan Juntos*.
- Revise las páginas y decida cuáles le gustaría usar con su niño.
- Siéntase con la libertad de no usar ciertas páginas si usted piensa que no le serán útiles ya sea por la manera en que el virus está afectando a su comunidad y a su familia o porque su familia ya ha hablado de estos temas.



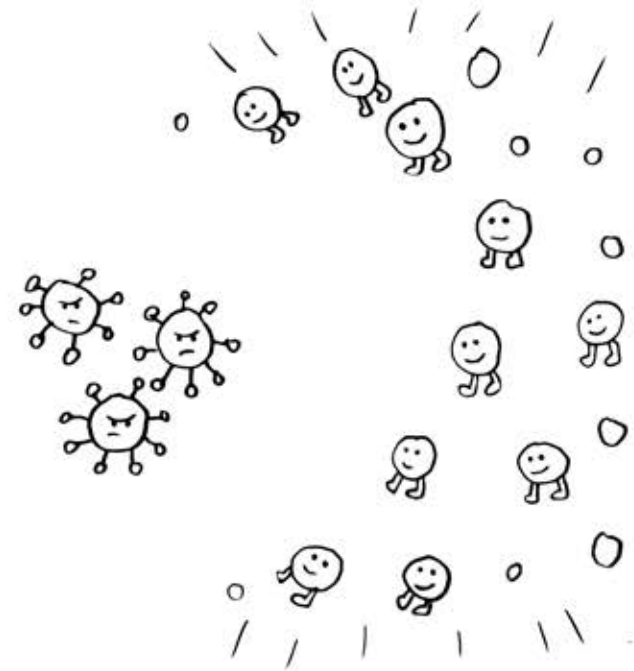


¿Qué es un virus?

¿Qué hace un virus?



¡Salte de mi cuerpo!



Hay muchos tipos de virus en todo el mundo. No todos los virus hacen que nos enfermemos, pero algunos sí pueden enfermarnos.

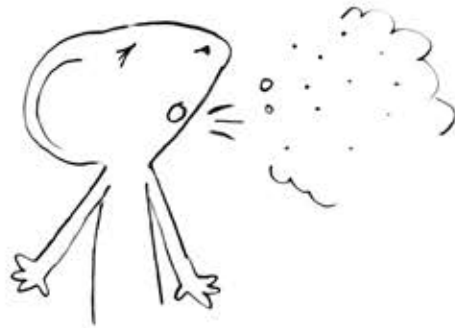
La misión #1 de un virus es propagarse.

Nuestros cuerpos tienen luchadores que, para protegernos, pelean contra el virus. Algunas veces pueden acabar con el virus de manera inmediata. En otras ocasiones nos puede dar fiebre o catarro. Podemos toser o estornudar o podemos sentirnos muy cansados. Estos son signos de que nuestros cuerpos están trabajando muy fuerte para acabar con el virus. Nosotros ayudamos a nuestro cuerpo a luchar si descansamos mucho y bebemos muchos líquidos.





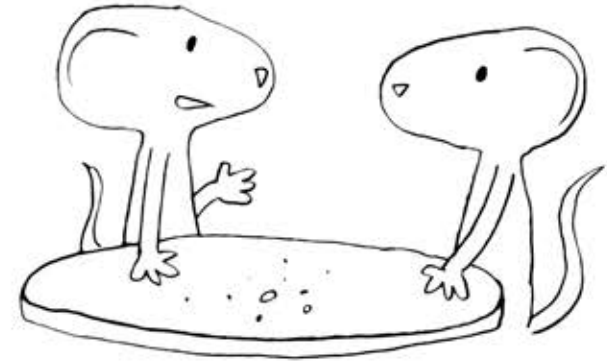
¿Cómo se propaga un virus?



Los virus viajan de una persona a otra a través de gotas pequeñas que se escapan de nuestros cuerpos cuando estamos enfermos, y tosemos o estornudamos.



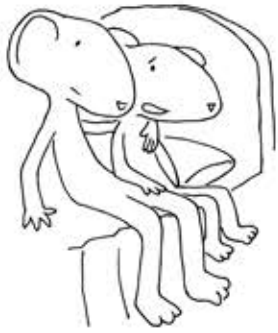
Por eso es importante que cuando tosemos o estornudamos, nos tapemos la boca con nuestro brazo y el codo flexionado. Cuando lo hacemos de esta manera, el virus no puede viajar a otras personas.



Los virus pueden caer en superficies en donde pueden vivir durante un corto tiempo. Si nosotros tocamos esas superficies cuando el virus está activo y luego nos tocamos la cara, entonces nos podemos enfermar.

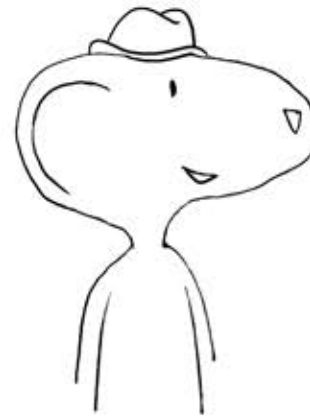
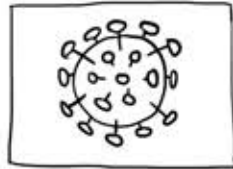


Por eso es por lo que nos lavamos muy bien las manos cuando tocamos cosas que a lo mejor tienen el virus u otros gérmenes.



¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es un virus nuevo. Aún estamos aprendiendo acerca del coronavirus.

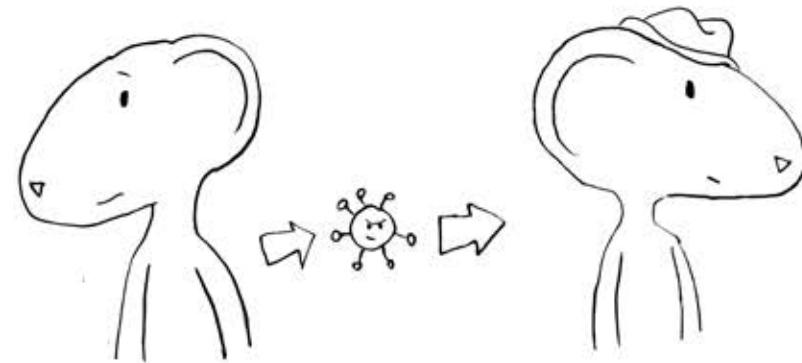


Los científicos han aprendido que algunas personas que tienen el coronavirus puede que no se vean enfermos. Ellos a lo mejor no estornudan o tosen, pero de cualquier manera pueden propagar el virus.

Es muy importante obtener información correcta de los doctores y científicos sobre este nuevo virus. Si, aprendo algo nuevo acerca del virus te lo voy a contar, para que podamos hacer todo lo necesario para mantenernos seguros y mantener a los demás a salvo.

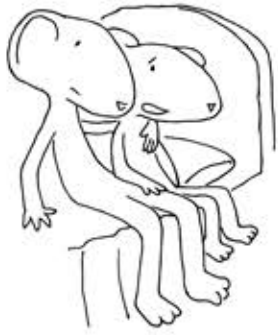
La gente llama al virus de diferentes maneras, Corona, Coronavirus, El Rona. Para que sepas, es el mismo virus.

La gente también le llama COVID-19. Este es el nombre de la enfermedad causada por el coronavirus.



El coronavirus nuevo es muy bueno para viajar y propagarse. Actualmente no hay una vacuna para el coronavirus. Una vacuna protege a las personas de contagiarse con el coronavirus. Los científicos están trabajando para crear una vacuna, pero hasta que no encuentren una, todos debemos tener mucho cuidado.





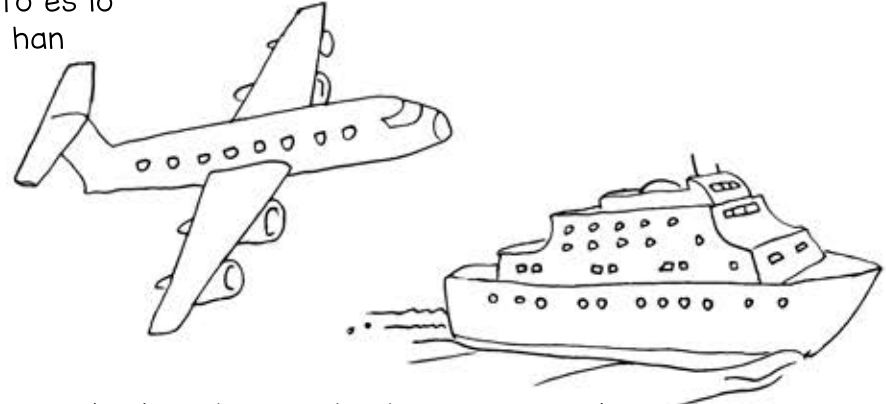
¿De dónde vino el virus?

Nadie sabe exactamente, pero esto es lo que los científicos y los doctores han aprendido.

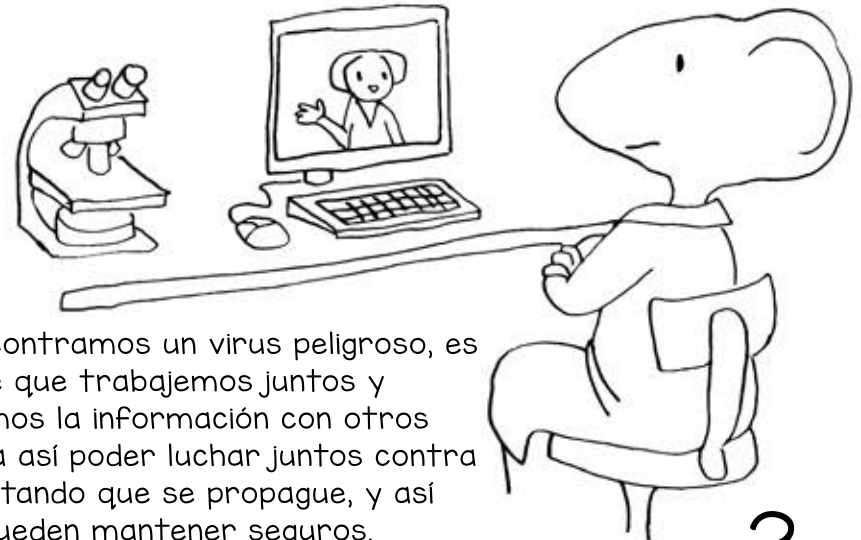
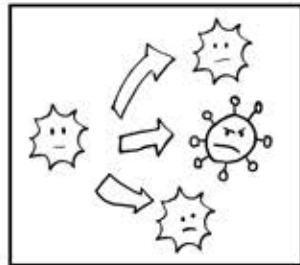
Recuerda, los virus quieren propagarse, y por eso hacen copias de sí mismos. Algunas veces cuando ellos hacen esto, cambian y se convierten en un nuevo virus.

La mayor parte de los virus nuevos no les hacen daño a las personas. Pero algunas veces, el virus que no afectó a la gente, puede transformarse en uno que sí hace que las personas se enfermen.

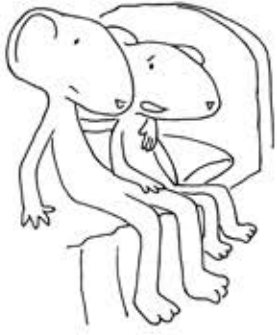
Esto puede pasar en cualquier lugar de nuestro mundo.



Es importante saber en dónde comenzó el virus, porque así podremos entender que tan rápido se propaga este virus. Los virus viajan con la gente y cuando la gente viaja, el virus se va con ellos y de esta manera llega a nuevos lugares. Al parecer este virus comenzó en Quesovilla, pero pudo haber comenzado en cualquier lugar y con cualquier persona.



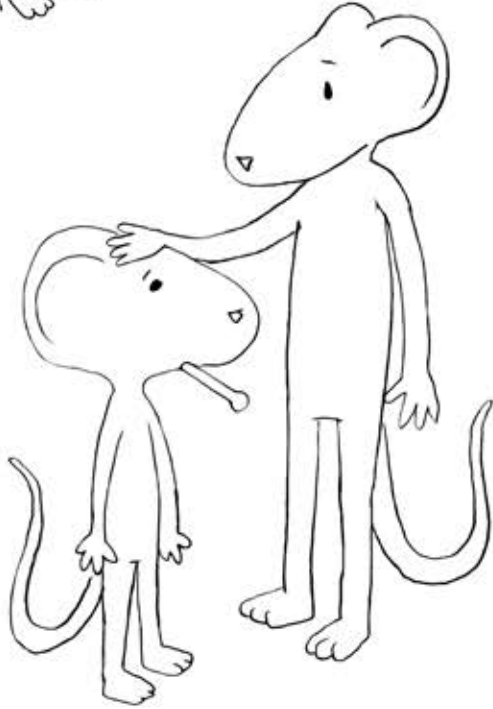
Cuando encontramos un virus peligroso, es importante que trabajemos juntos y compartamos la información con otros países para así poder luchar juntos contra el virus, evitando que se propague, y así todos se pueden mantener seguros.



¿Puedo contagiarme de

¿Qué pasará si me enfermo?

¿Puedo contagiar a otras personas si me enfermo?

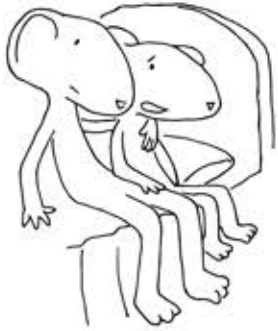


No creemos que tengas coronavirus. Hay muchas cosas que nosotros y Pueblito hemos hecho para evitar que el virus se propague.

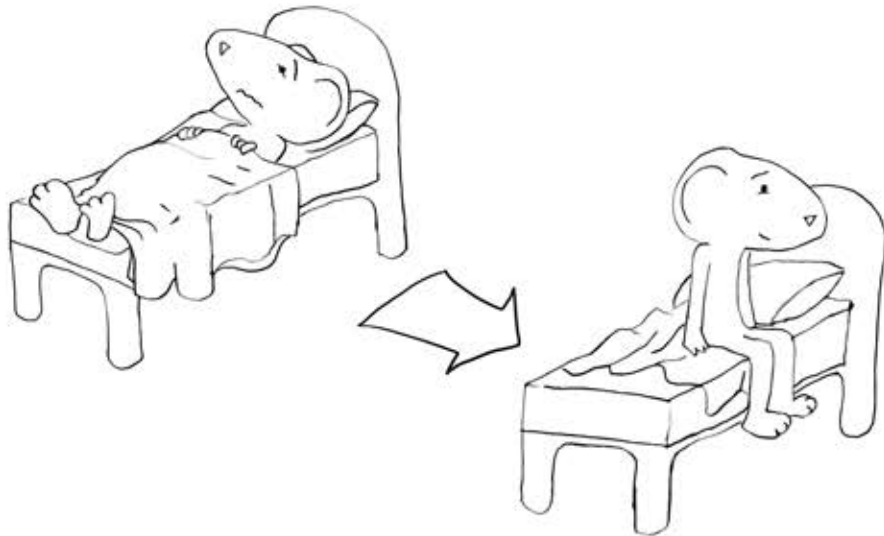
Si te enfermas, te cuidaremos mucho. Te tomaremos la temperatura para cuidarte estas y te prepararemos una sopa muy rica. También pensaremos en qué podemos hacer para evitar que el virus se propague dentro de nuestra familia.

Algunas veces cuando la gente se enferma, las personas que viven con ellas también se enferman, pero no es su culpa. Es la culpa del virus.





¿Qué les pasa a las personas que tienen coronavirus?

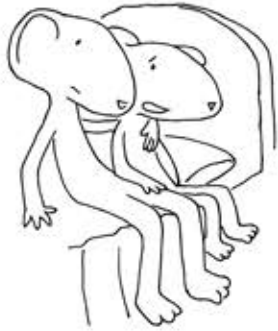


Bueno, la mayoría de las personas se sienten mal por un tiempo. Puede ser que tosan o que tengan fiebre. Pueden sentirse cansadas y con dolor en su cuerpo, pero por lo general, se mejoran de igual manera que después de otras gripes o de la influenza).

Disculpe, pero no podemos visitarlos.



Pero hay personas que se enferman mucho. Los doctores han aprendido que las personas mayores, como la Abuelita y el Abuelito, o las personas que han tenido otras enfermedades, parece que se enferman más. Por eso llamamos a la Abuela y al Abuelo para decirles que no podremos visitarlos por un tiempo. No los visitaremos para protegerlos.

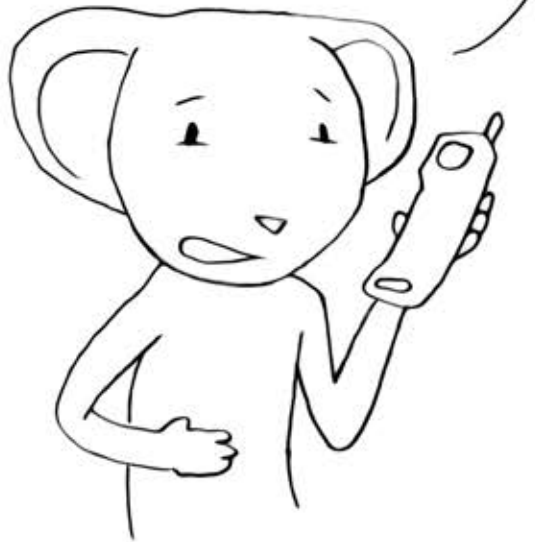


¿Qué pueden hacer las personas si se sienten mal?

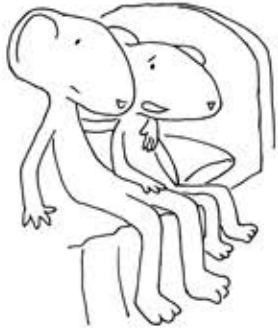
Bueno, si alguien se siente mal, es importante que se queden en casa, y traten lo más que puedan de no contagiar a otras personas.

Ellos tienen que estar solos, separados de los demás. Podemos llevarles alimentos y bebidas y dejarlas en sus puertas, enviarles mensajes, y decirles lo mucho que los queremos.

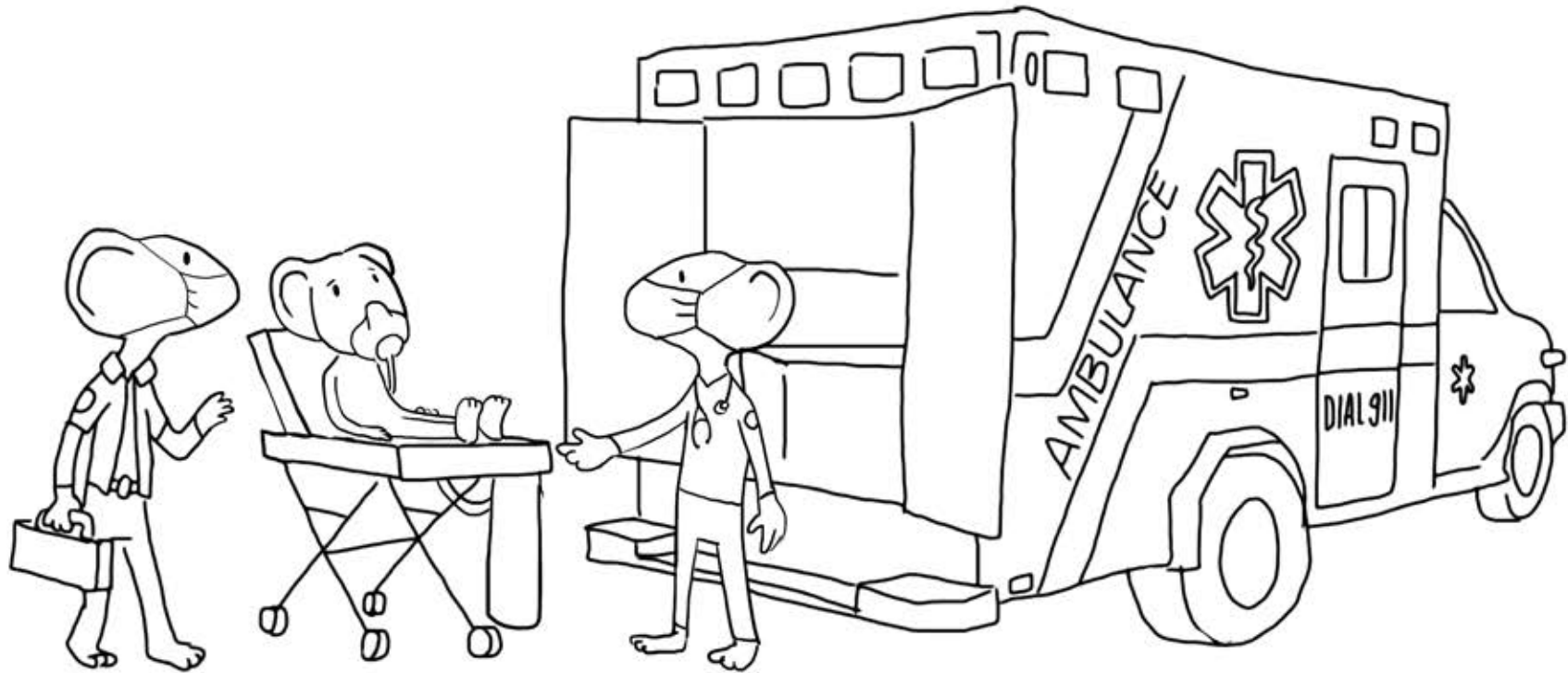
Perdón, no puedo ir a trabajar. Me siento enfermo.



?

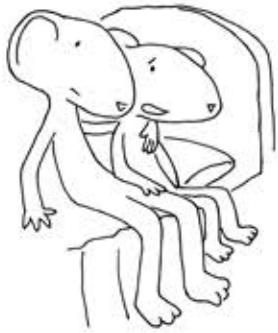


¿Qué pasa con las personas si se enferman mucho?



Las enfermeras o los doctores les hablan por teléfono o van a sus casas para ver cómo están. Si necesitan más ayuda, pueden decirles que vayan al hospital.

A veces cuando las personas se sienten muy enfermas, los trabajadores de una ambulancia van a ayudarlos. Les pueden dar oxígeno para que puedan respirar y deciden si tienen que ir al hospital.

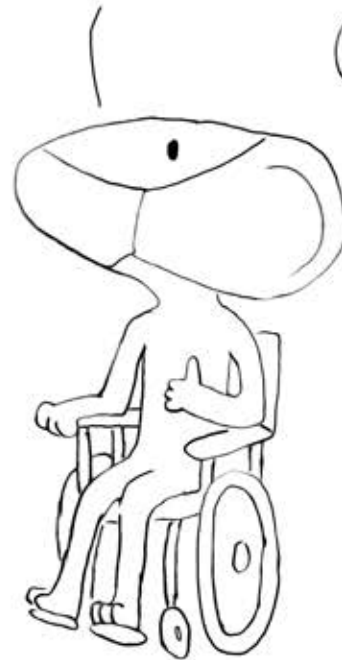


¿Qué pasa con las personas que van al hospital?

Su salud está mucho mejor. Pronto podrá irse a su casa

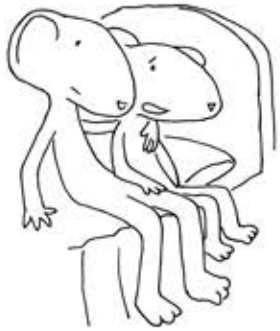


Gracias por ayudarme. Ahora me siento mucho mejor. Gracias a todos ustedes.



En el hospital hay muchas increíbles personas que son muy buenas. Parecen un poco extrañas porque usan mascarillas y otras cosas que las protegen del virus, pero tienen una mirada bondadosa y corazones muy grandes. Estas personas trabajan mucho para ayudar a toda la gente. Les dan medicinas, las ayudan a respirar, y buscan las mejores maneras de ayudarlas.

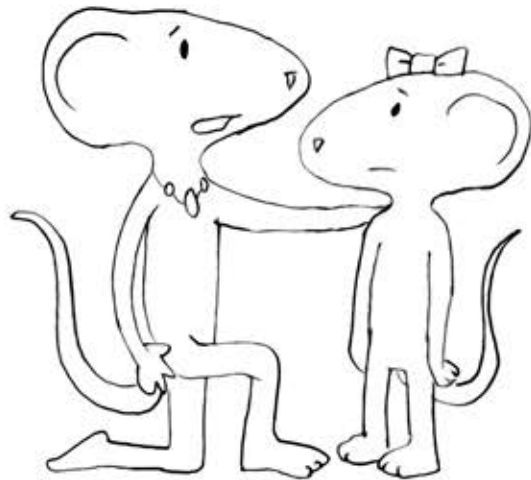
Muchas de las personas que van al hospital se mejoran y regresan a casa.



¿La gente puede morir?

¿Me pregunto qué has oído acerca de esto?

La mayoría de las personas se recuperan, pero desafortunadamente algunas personas se han enfermado tanto que los doctores y enfermeras no les pudieron ayudar. Ellos trataron mucho de ayudarles, pero las personas estaban muy enfermas. Sus cuerpos dejaron de funcionar y murieron. Sus familias están muy tristes y los doctores y las enfermeras y todas las personas que los cuidaron también están muy tristes.

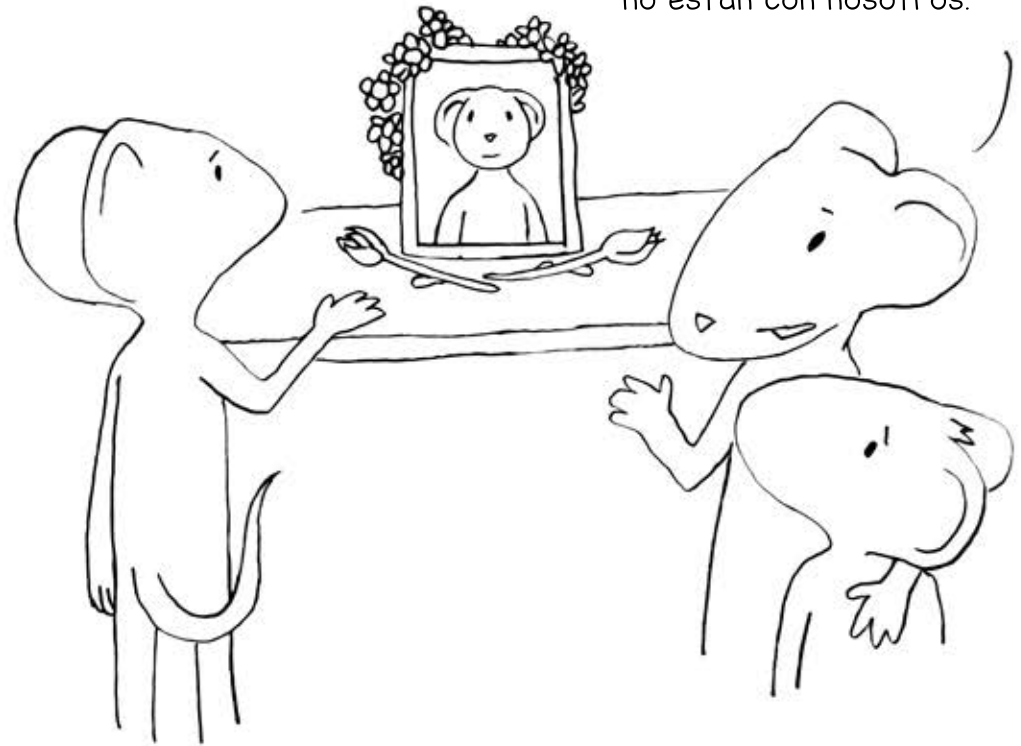


¿Me pregunto cómo te sientes al saber esto?

Me da gusto que has podido hablar conmigo acerca de esto.

Hay cosas muy tristes y difíciles que están pasando ahora.

Estaremos siempre conectados a través de nuestros corazones y nuestros recuerdos, pero también nos sentimos muy tristes porque murieron y ya no están con nosotros.



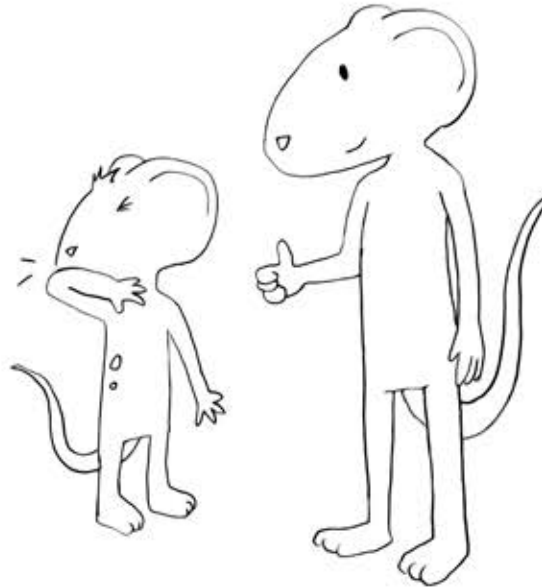


¿Qué podemos hacer para no enfermarnos?

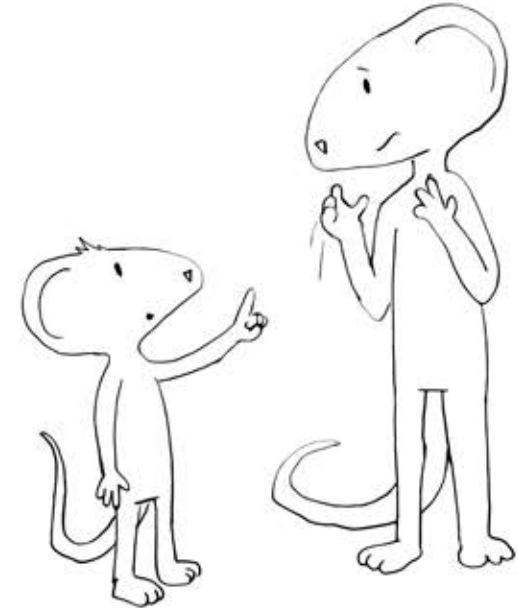
Hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos seguros y que los demás estén seguros también.



Podemos lavarnos las manos mientras cantamos una canción. A los virus no les gusta el jabón y si nos lavamos las manos durante el tiempo que dura una canción, como por ejemplo la del abecedario, entonces seremos super héroes que destruyen al virus.

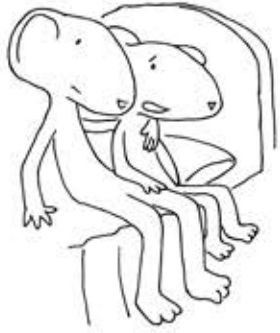


Recuerda, podemos toser y estornudar en nuestros brazos con el codo flexionado y después lavarnos las manos, y de esta manera el virus no se puede propagar.



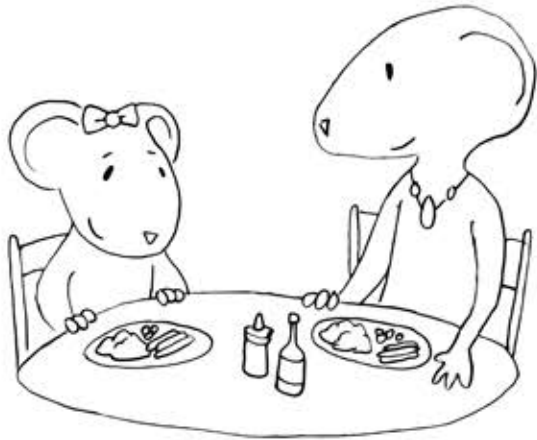
También podemos evitar tocarnos la cara, especialmente nuestra nariz, ojos, y boca. Esto puede evitar que el virus entre a nuestro cuerpo. Si tenemos que tocarnos la cara, debemos lavarnos las manos antes y después.



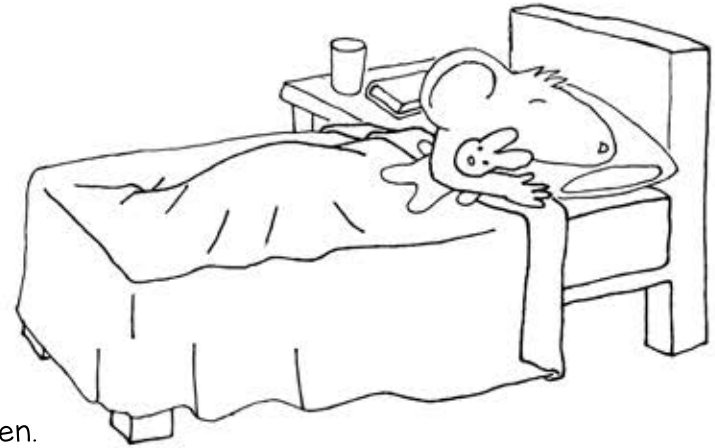


¿Qué más podemos hacer para no enfermarnos?

Podemos hacer cosas para mantener nuestros cuerpos sanos.

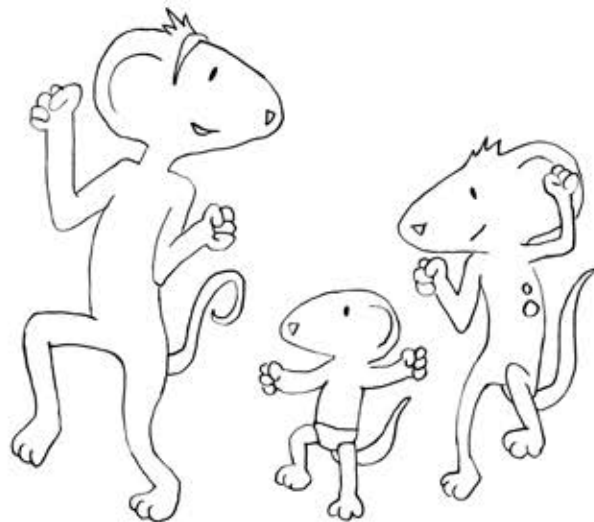


Podemos comer bien.



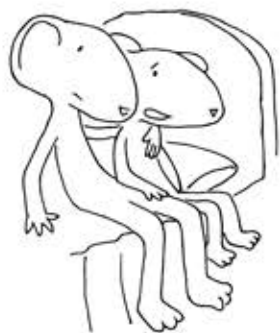
Podemos dormir bien.

Y podemos hacer cosas que son buenas para nuestros cuerpos, como bailar, brincar y hacer ejercicio.



Acurrucarnos también es bueno para nuestra salud. No estoy bromeando, es cierto.





¿Hay algo más que podamos hacer?



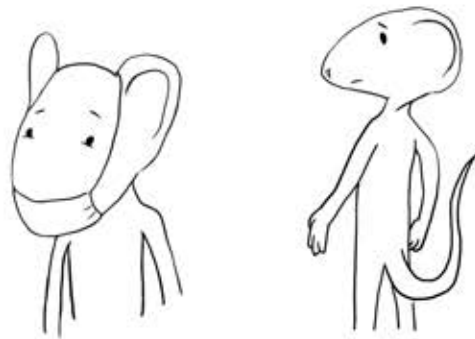
Podemos evitar que el virus se propague si nos quedamos en casa y pasamos tiempo solamente con las personas que viven con nosotros.

Cuando salimos de casa, podemos dejar mucho espacio entre nosotros y otras personas que no viven con nosotros. De esta manera el virus no pasa de una persona a otra. De esta manera nos mantenemos seguros.

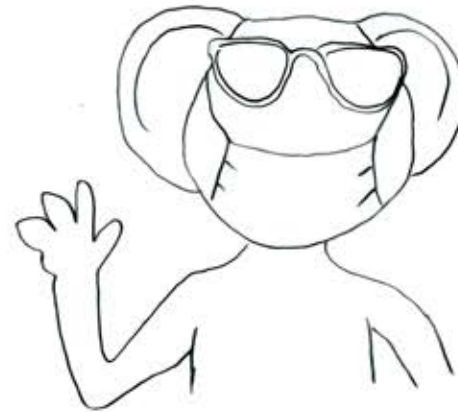


¿Por qué algunas personas están usando mascarillas?

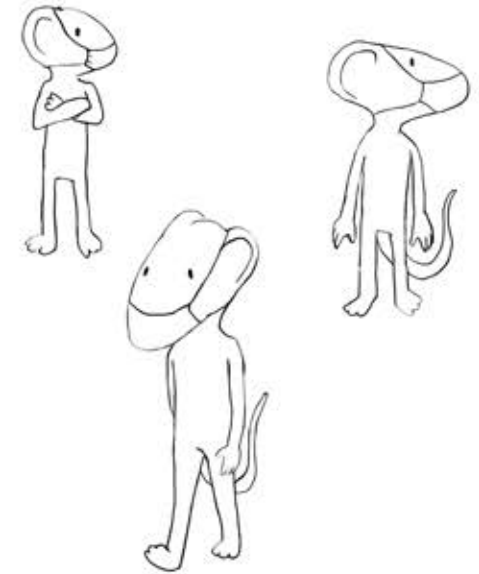
Hay diferentes personas que usan mascarillas por diferentes razones



Algunas personas usan mascarillas o cubrebocas porque no se sienten bien y porque no quieren contagiar a los demás de alguna enfermedad que ellas puedan tener. Así están tratando de protegernos a todos.



Otras personas usan mascarilla o cubrebocas e inclusive usan lentes oscuros o gafas para evitar tocarse la cara, la nariz, y los ojos mientras están afuera. Todas estas cosas pueden evitar que el virus entre a nuestros cuerpos.

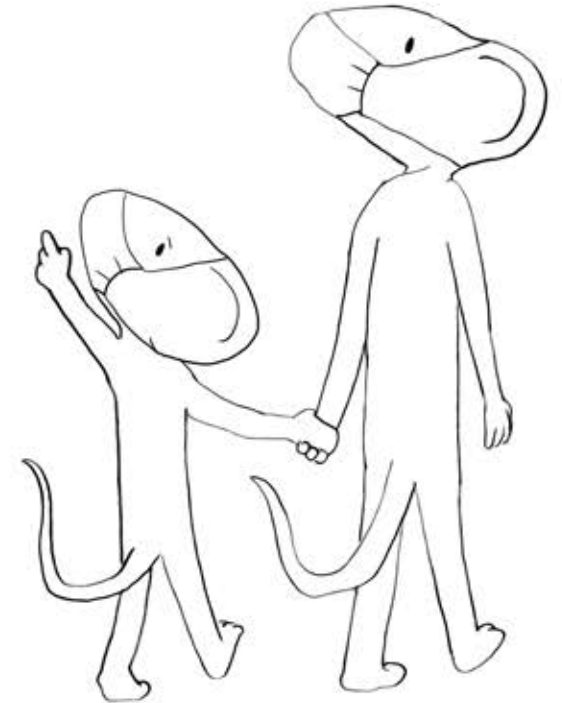
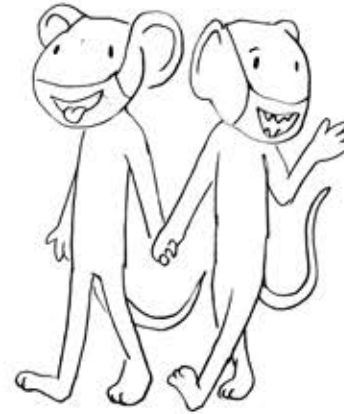
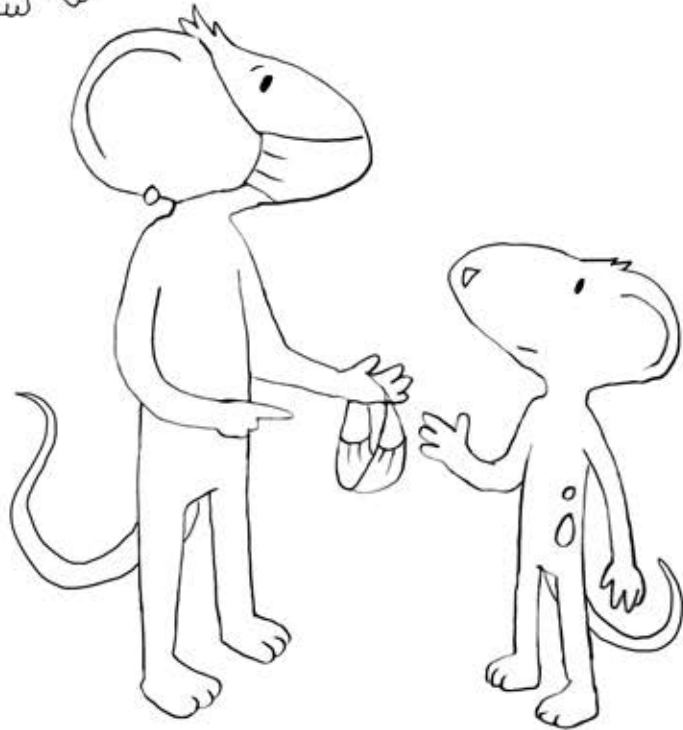


En algunos lugares están pidiendo a todos que usen cubrebocas. En ese caso, las personas están siguiendo las reglas que nos ayudan a que todos estemos seguros.





¿Nosotros vamos a usar cubrebocas?



Nos han dicho que es una buena idea usar mascarillas o cubrebocas cada vez que vayamos afuera. Las mascarillas o cubrebocas ayudan mucho, pero no son perfectas. Por eso tratamos también de mantener distancia de las personas con las que no vivimos.

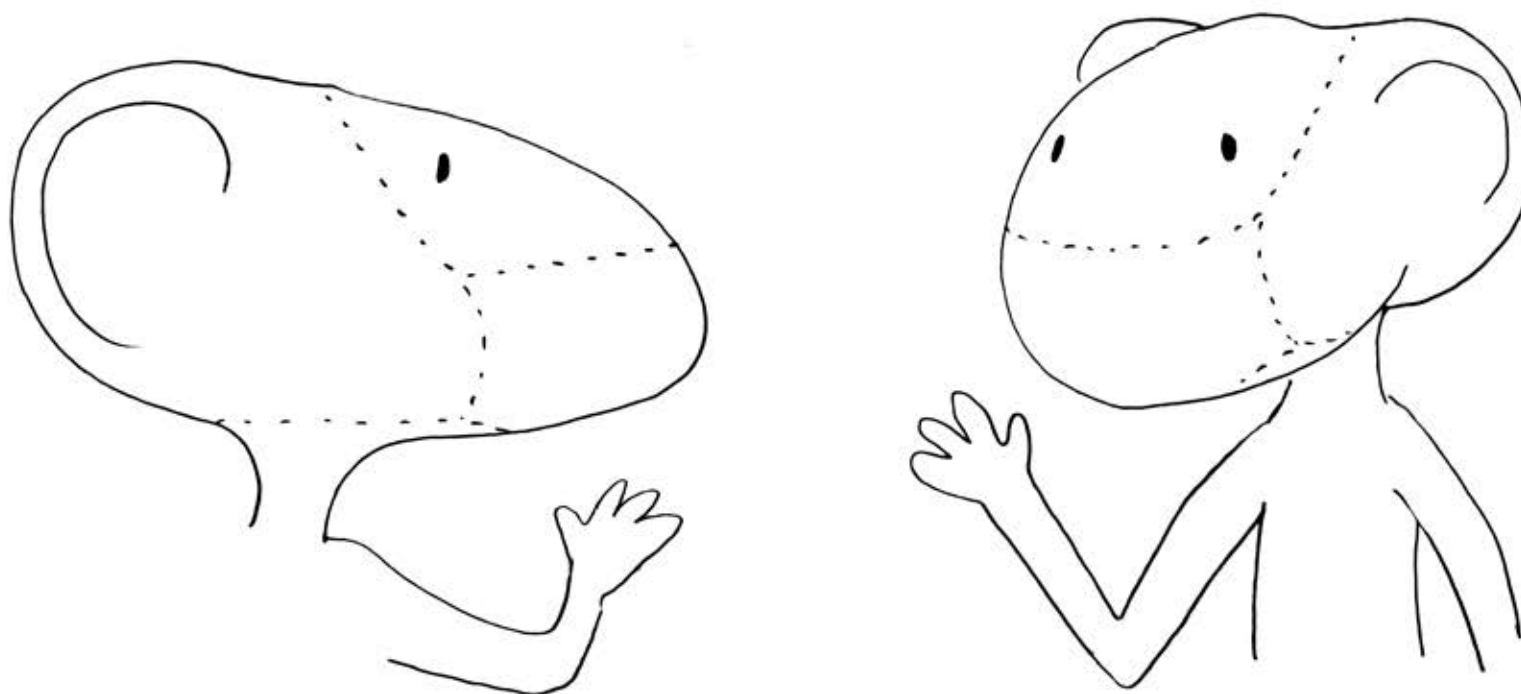
Cal no va a usar una mascarilla porque es un bebé. Los doctores dicen que no es seguro que los niños menores de 2 años usen mascarillas porque les sería muy difícil respirar.

Muchas personas están haciendo mascarillas u otros cubrebocas para mantenerse y mantener a seguros y mantener seguros a los demás. Probablemente vamos a ver algunas mascarillas graciosas cuando salgamos. ¿Deberíamos de hacer mascarillas graciosas para nuestra familia?



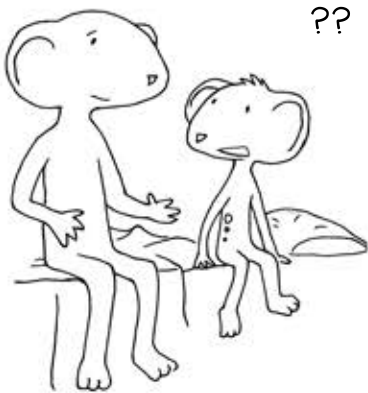
¿Necesitan mascarillas los ratoncitos?

Si hay personas en el área donde vives que están usando mascarillas, tú puedes dibujar mascarillas en los ratoncitos de este cuento cuando ellos salgan de sus casas. Aquí te decimos cómo:



Si tú quieres, puedes usar papel para hacer las mascarillas, las puedes cortar y pegarlas en las sus caras de los ratoncitos cuando vayan salgan de sus casas.

Tus Preguntas y Preocupaciones



Trinka y Juan tienen muchas preguntas y preocupaciones.
¿Qué preguntas y preocupaciones tienes tú?

