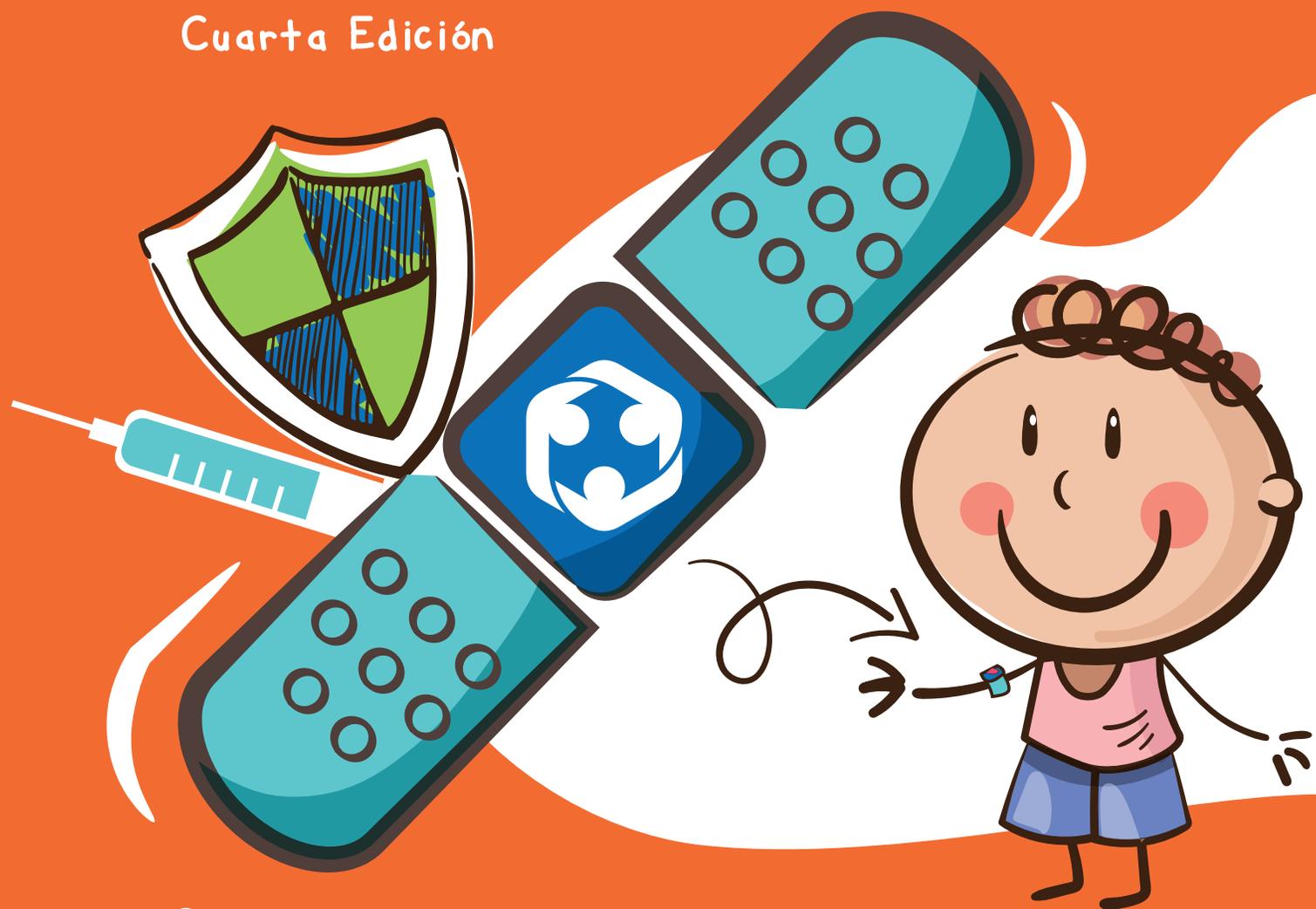


Libro de Actividades

¡Achú!

Se Vacuna

Cuarta Edición

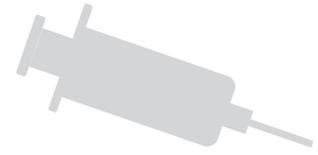


Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Este libro fue creado por :



Un programa de:  Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

 Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico



Desde Loíza para Puerto Rico y el mundo



**La niñez es el presente y el futuro
de nuestras comunidades.**

Esta cuarta edición de Achú fue creada desde la voz de los (las) estudiantes de la Escuela Pública Alianza Cacica Yuísa del municipio de Loíza. La misma está dirigida a educar la niñez y sus padres, madres y/o encargados para promover la vacunación contra el COVID-19 entre las edades de 5 a 11 años.





Aprende y comparte



¿Qué es una vacuna?

Una vacuna es como un escudo que te protege de una enfermedad. Ahora los niños de 5 a 11 años tenemos la posibilidad de tener un escudo contra el COVID-19 como los adultos. ¡Queremos volver a la normalidad!

¿La vacuna contra el COVID-19 es segura para los niños?

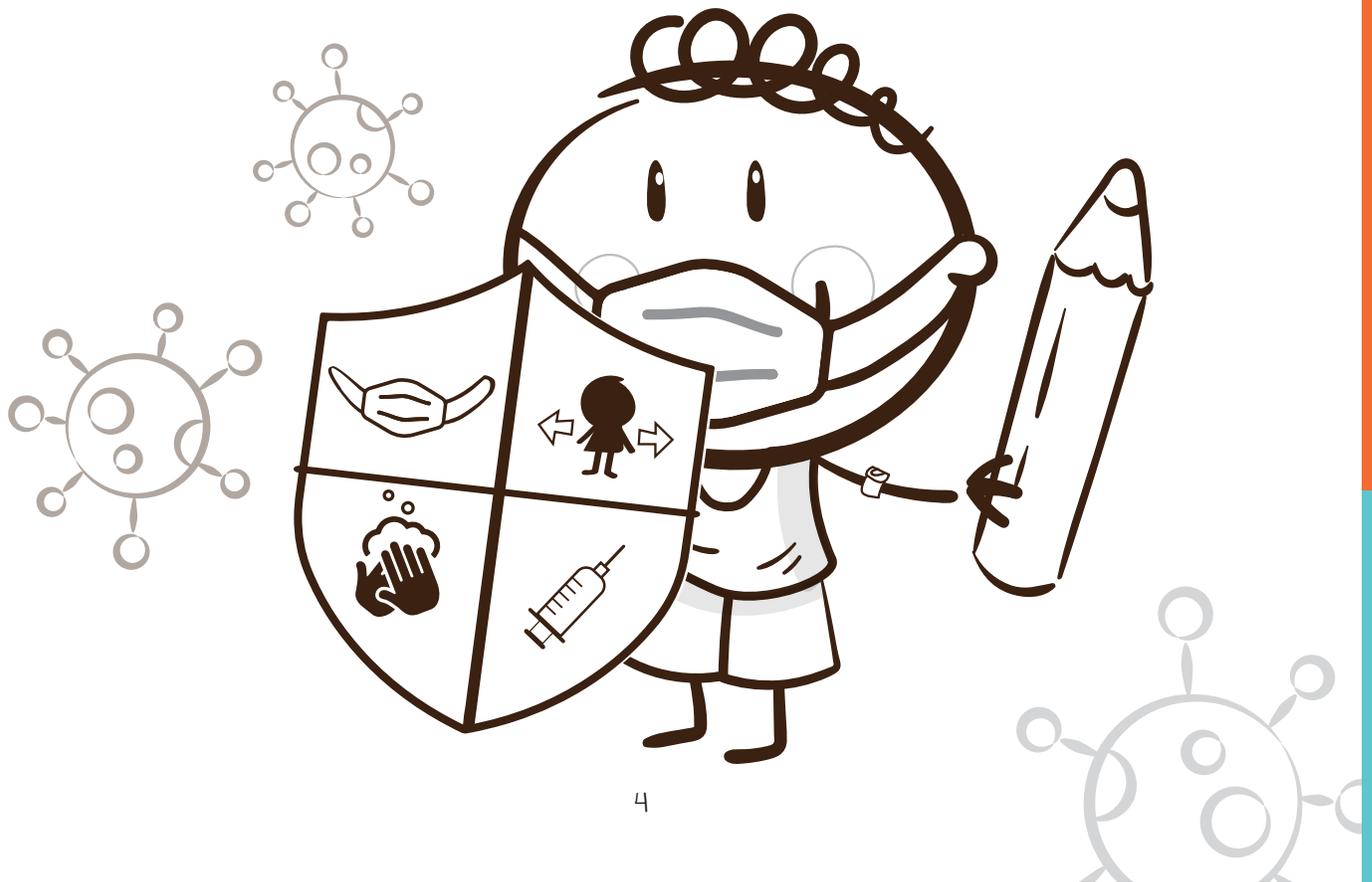
Todos los estudios científicos realizados muestran que la vacuna contra el COVID-19 es segura y eficaz.

¿Por qué debo vacunarme?

Las vacunas nos protegen contra las enfermedades graves como el COVID-19. También, son importantes para la salud de nuestra familia, nuestra comunidad y del planeta.

Si casi todos los niños y niñas estamos vacunados, a los gérmenes de esas enfermedades se les hará muy difícil enfermar a otros.

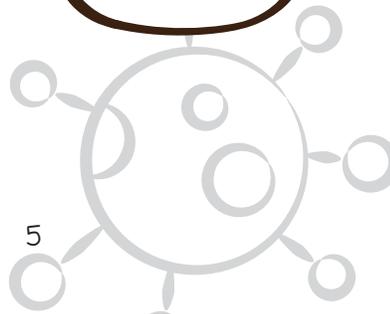
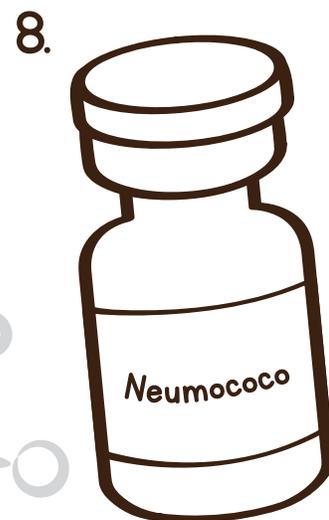
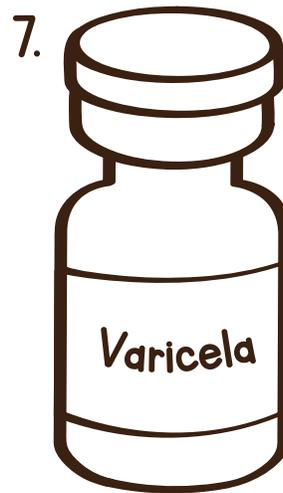
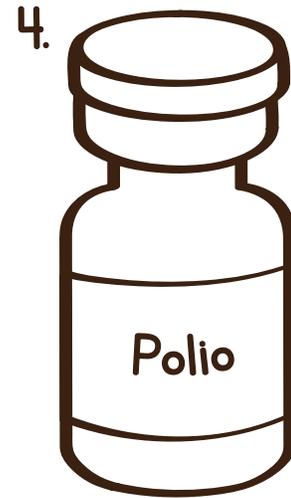
**¡Vacúnate y activa tu escudo de protección!
Mascarilla, distanciamiento, lavado de manos y vacunación**



Las vacunas nos protegen

Desde pequeños hemos recibido muchas vacunas. Millones de niños y niñas -y adultos- nos vacunamos cada año, para protegernos de muchas enfermedades.

Instrucciones - Pide a un adulto que te ayude a colorear las vacunas que haz recibido. ¡Las vacunas son seguras!





Exprésate



Sabemos que en el momento de vacunarnos podemos sentir miedo o preocupación.

Paso #1

Respira profundo.

Paso #2

Mira para otro lado.

Paso #3

Piensa en algo que te gusta.





¡Ouch!

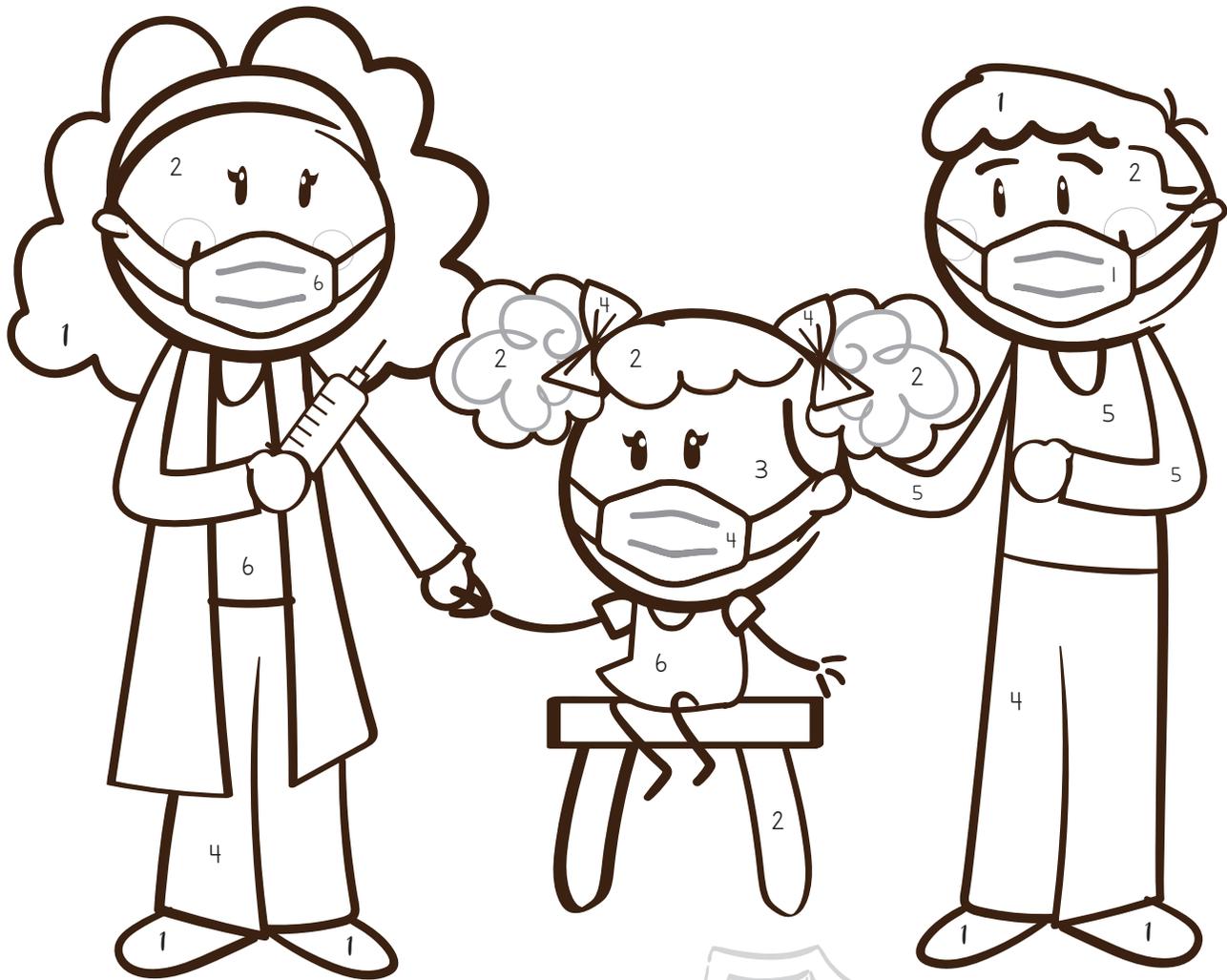


Al ponernos la vacuna podemos sentir un pinchazo que puede doler, pero es por poco tiempo. También es posible que nos de un poco de fiebre y nos duela el brazo, pero estaremos protegidos contra el COVID-19. Pídele a tu mamá, papá o encargado que consulte con tu pediatra de cualquier síntoma que puedas tener.

Colorea la imagen con los colores correspondientes.



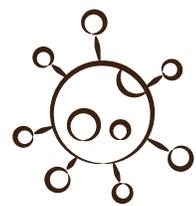
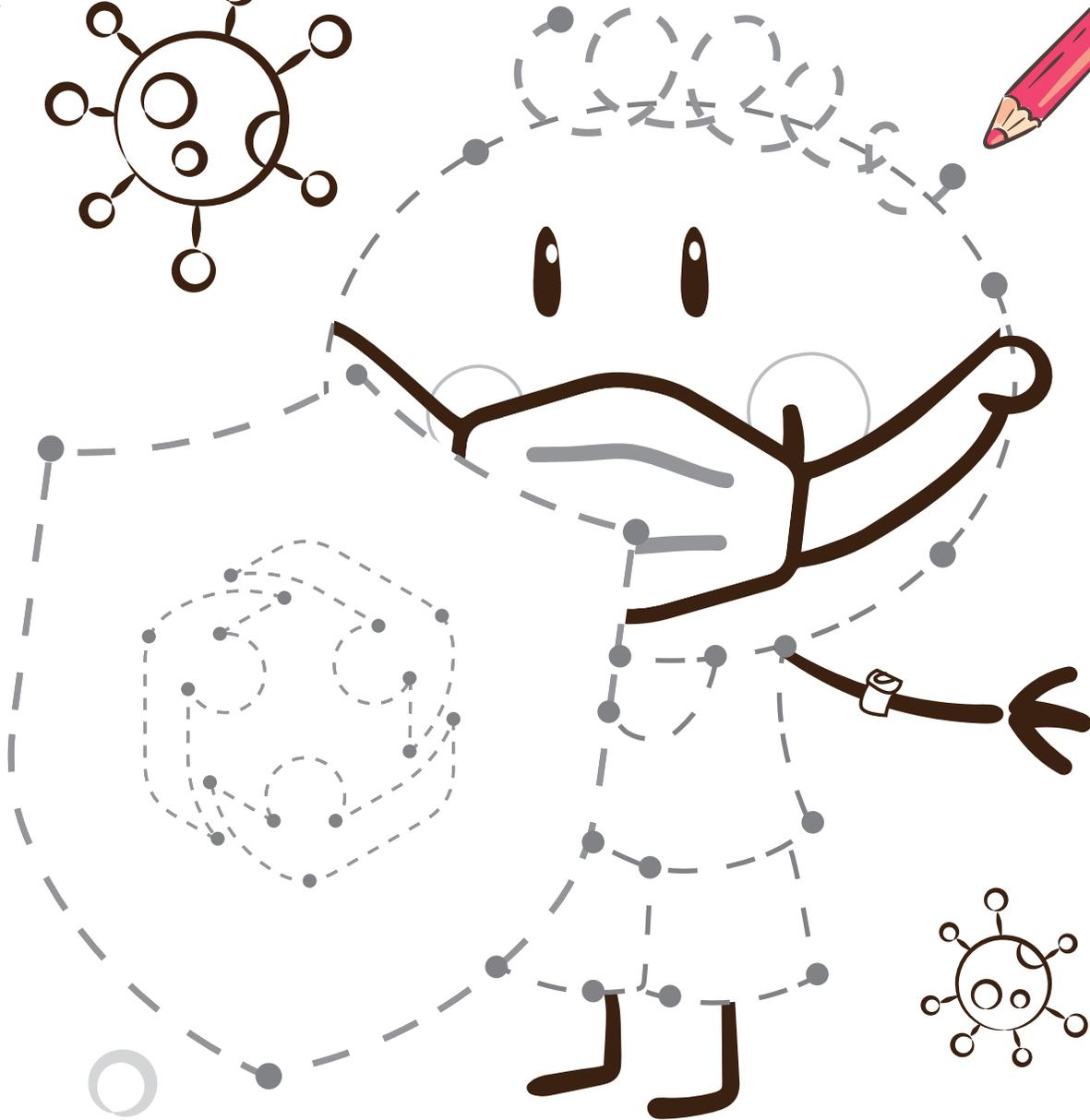
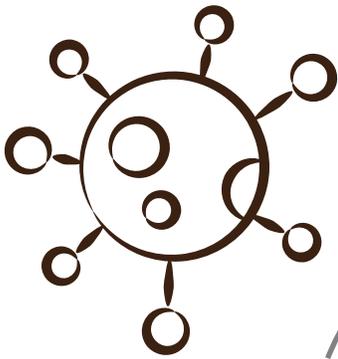
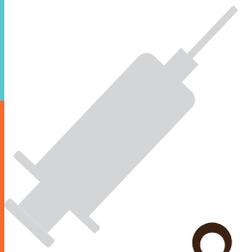
- 1= ● 2= ● 3= ● 4= ● 5= ● 6= ●





Lucha contra el COVID-19

Conecta los puntos y colorea la imagen para obtener tu escudo de protección.



No olvides tu fecha

Instrucciones: Utiliza el siguiente calendario para indicar la fecha de tu primera y segunda dosis (recuerda: son 21 días).

Además, indica si tuviste algún efecto secundario.

Calendario de Vacuna COVID-19

_____ / _____ Mes/Año						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

En el brazo donde te pusieron la vacuna:

- Dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Otro: _____

En el resto del cuerpo:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas
- Otro: _____

Instrucciones: Escribe o dibuja la historia del día en que te vacunaste.

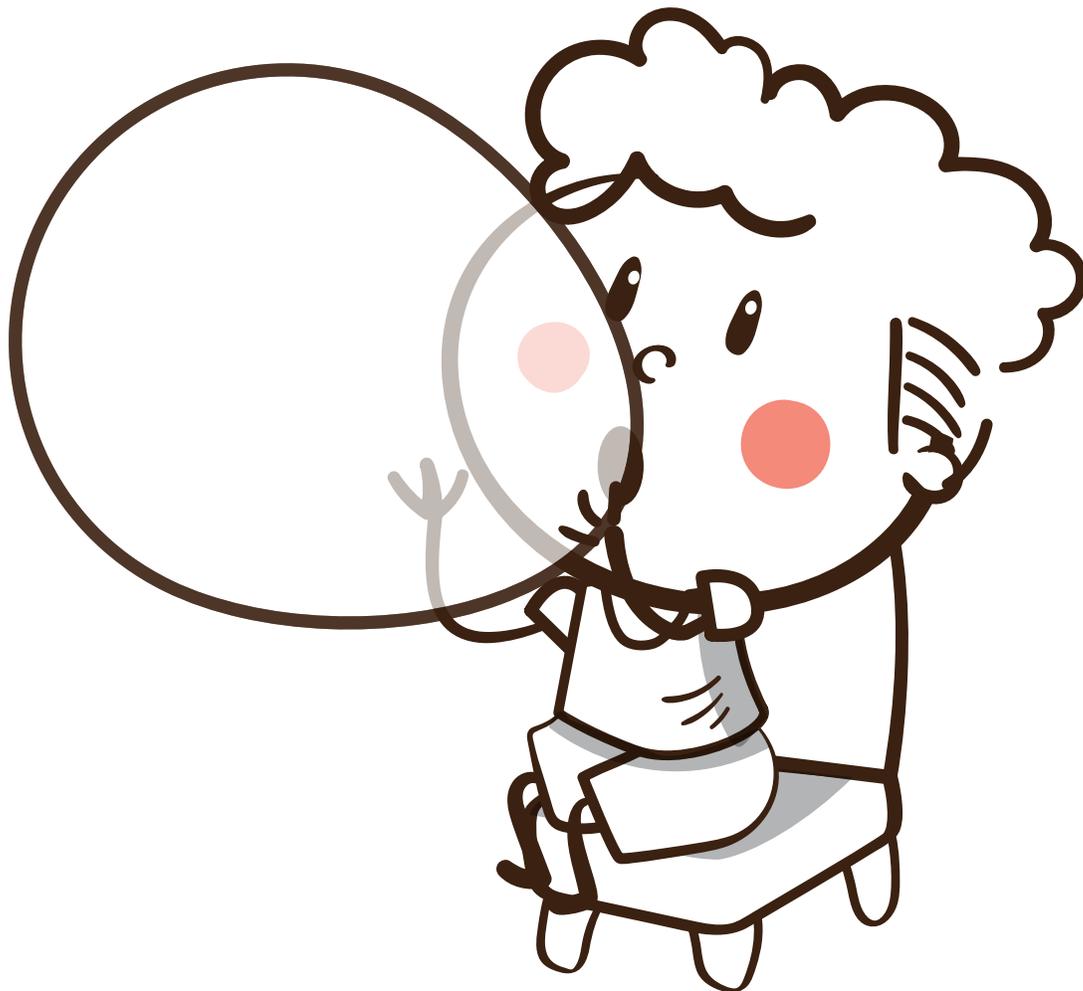


¡Es hora de relajarnos!

Vamos a llenar un globo imaginario muy grande.

¿Cómo lo hacemos?

- Paso #1** Siéntate cómodamente en una silla con la espalda derecha.
- Paso #2** Imagina que vas a llenar un globo de colores muy grande.
- Paso #3** Respira profundo, coge aire por la nariz y después bóttalo por la boca.
- Paso #4** Imagina como el globo de colores se va llenando y como se va poniendo cada vez más grande.



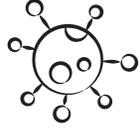
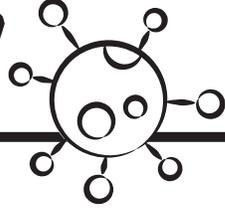
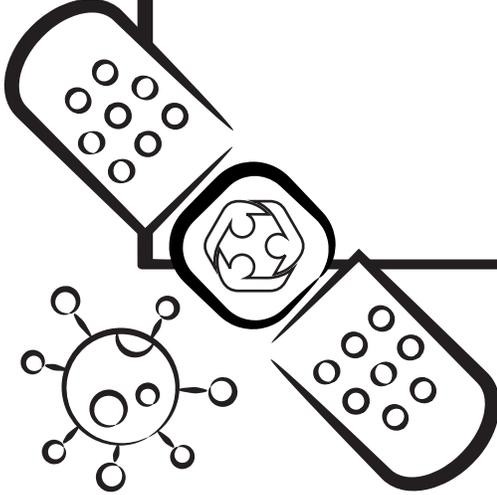


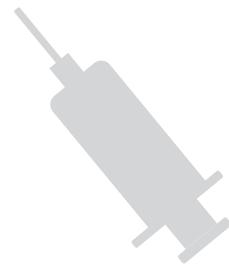
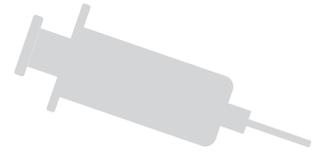
¡Te felicitamos!

El Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, le otorga este
Certificado a

por vacunarse y ayudar a mantener el COVID-19 fuera de su comunidad,
para que sea una segura para todos.

Recuerda que debemos seguir utilizando la mascarilla, el lavado de manos y distanciamiento físico.







Tu dado saludable



Instrucciones: Colorea, corta y pega, para formar el dado saludable.

Lanza el dado y completa la actividad que te toque.

Líneas entrecortadas

Líneas sólidas

Habla con tus amigos sobre la vacuna

Haz 20 sentadillas

Asegúrate de que tu mascarilla te cubra la nariz y la boca

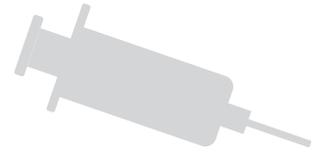
Lávate las manos por 20 segundos

Brinca cuitica por 5 minutos

Haz 20 "jumping jacks"

- 1- Corta por las líneas sólidas.
- 2- Dobra las líneas entrecortadas.
- 3- Forma el dado antes de pegarlo para saber si está listo.
- 4- Pega, asegurándote de que los dibujos queden hacia afuera.







Por si las dudas...



Si nuestros padres, madres o encargados tienen dudas aquí algunas preguntas frecuentes.

1 - ¿Debo vacunar a mi hijo/a?

Se recomienda que vacune a su hijo/a por las siguientes razones:

- Vacunar a los niños ayuda a proteger a los miembros de la familia, incluidos los hermanos que no son elegibles para vacunarse y los miembros de la familia que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente si se infectan.
- La vacunación también puede ayudar a evitar que los niños se enfermen gravemente, incluso si contraen COVID-19.
- Vacunar a los niños de 5 años o más ayuda a mantenerlos en la escuela y a participar de manera segura en actividades deportivas, juegos, entre otras actividades grupales.
- Aún no conocemos las reacciones del COVID-19 a largo plazo en la niñez.

2 - La mortalidad de COVID-19 es baja en niños, ¿aún debo vacunar a mis hijos?

Aunque el COVID-19 tiende a ser más leve en niños en comparación con los adultos, puede hacer que los niños se enfermen gravemente, sean hospitalizados, sufrir complicaciones de salud a corto y largo plazo a causa del COVID-19 y contagiar a otras personas.

3 - ¿Cuál de todas las vacunas de COVID-19, recibirá mi hijo/a de 5 a 11 años?

Actualmente, la única vacuna que está autorizada para niños de 5 a 11 años es la vacuna de Pfizer- BioNTech.

4 - ¿La vacuna es segura?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) monitorean constantemente la seguridad de las vacunas contra el COVID-19.

5 - ¿Mi hijo/a puede contraer COVID-19 por recibir la vacuna contra el COVID-19?

No. Al vacunar a su hijo/a lo está protegiendo contra el COVID-19 y de ninguna manera puede contraer el virus.

6 - ¿Qué puedo hacer para manejar los efectos secundarios?

Consulte con el pediatra o proveedor de atención médica de su hijo si le recomienda usar un analgésico sin aspirina o tomar otras medidas en casa luego de vacunar a su hijo. En general, no se recomienda el uso de aspirina en niños y adolescentes menores de 18 años. Colocar un paño húmedo y frío en el lugar de la inyección puede aliviar las molestias.

7 - ¿La vacuna causará efectos a largo plazo a los niños?

No. Los estudios de seguridad que fueron analizados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) y el CDC demuestran que la vacuna es segura y no se han confirmado efectos a largo plazo.





Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

www.paralasaludpublica.org



PRPublicHealthTrust



PublicHealthTrust



PRHealthTrust

El Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, autoriza la impresión de este libro siempre y cuando no se altere el contenido, se incluyan los logos de nuestra organización y todos sus autores. Para información escribanos a:
comunidad@prpht.org