

¡Liberados!

Cuatro amigos trabajan juntos para vencer la teza tris
y la preocupación durante la pandemia.



A Children for Health Book

Escrito por: Liz Gifford and Clare Hanbury

Dibujos: David Gifford

Revisado por: Tobias Hanbury

Traducido por: Gerardo Hernández

Este documento ha sido traducido gracias a la colaboración de Translators without Borders.

Sobre los autores:

Liz Gifford enseñó como especialista en lectura en el Reino Unido por 20 años, luego obtuvo una maestría en escritura creativa. Ella ha escrito diversas novelas históricas, incluyendo el formato de una novela de Children's Champion, Janusz Korczak, el cual durante la Segunda Guerra Mundial cuidó a los niños en su orfanato ubicado en el suburbio Warsaw. Liz está casada y tiene tres hijos. www.elisabethgifford.com

Clare Hanbury es el director ejecutivo (CEO) the Children for the Health. Clare facilitó el desarrollo de la trama y la sección de actividades.

Sobre el ilustrador:

David Gifford es un ilustrador médico y científico que ha trabajado por varios años en el ámbito de la salud así como en la dirección artística de varias organizaciones alrededor del mundo. www.inscriptdesign.com

Reconocimientos:

Children for Health agradece a David y Liz Gifford por su tiempo para escribir este libro durante la pandemia en este 2020. También agradecemos a Kelvin Nsekwila (Zambia), Nicole Dhanraj y Renee Veksler (Guam), Mary Kiguru (Kenya) por haber revisado la historia y su valioso conocimiento.

ISBN 978-1-911480-46-4

Copyright © 2020 Children For Health.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin el consentimiento de los autores, excepto cuando se cite en una revisión.



¡Liberados!



Esme y Sara iban camino a casa cuando Amad y Miggy se dirigían hacia ellas como si tuviesen noticias importantes.

«¿Han escuchado sobre el virus?», preguntaron ellos.

«¿Cuál virus?», cuestionó Esme.

«Un nuevo virus llamado COVID-19, el cual está causando que muchas personas se enfermen y los doctores aún no han podido encontrar la manera para aliviar los síntomas.»

«¡Eso suena terrible!», dijo Esme. «¡Echemos un vistazo a las noticias!»

Los cuatro amigos se reunieron alrededor del teléfono de Amad mientras Esme leía en voz alta el reportaje.

«¡Oh,no!» interrumpió Esme. «Pareciera que el virus se está esparciendo por todo el mundo y a lo mejor estará pronto acá. ¡Es una pandemia!».

Miggy parecía muy afligida. «Mi abuelita ya tiene varios años y está delicada. Los noticieros dicen que el virus es mortal para las personas de la tercera edad.

¿Qué podemos hacer para mantener a mi abuelita y al resto del mundo a salvo del virus?»

Amad, quien era muy bueno para el fútbol dijo, «Si nos mantenemos sanos y en forma a los mejor podemos enfrentar mejor al virus. Jugar al fútbol nos mantiene en forma.»

«Pero mi abuelita no puede jugar fútbol para mantenerse en forma. ¿Cómo podemos ayudarla para que se mantenga segura?», dijo Miggy.

«¡Mira!», dijo Esme. «Las personas mayores o con alguna enfermedad deben quedarse en casa para que otras personas no los contagien con el virus. Debemos lavarnos las manos a cada rato cuando toquemos cualquier objeto que tenga gérmenes para que no entren a nuestro cuerpo por la nariz, boca u ojos. Si nos lavamos las manos, no transmitiremos el virus a los demás.»

«Si el virus llega acá, tenemos que quedarnos en casa por dos semanas y realizarnos exámenes médicos», dijo Amad. «Únicamente puedes salir para comprar comida o hacer ejercicio. Incluso las escuelas están cerrando.»

«¿Por qué las personas deben quedarse en casa?», preguntó Miggy.

Esme, quien quería ser doctora tenía la respuesta. «Es porque los virus son muy pequeños y viven en el cuerpo de las personas y las enferman. Los virus son muy pequeños como para verlos; pero cuando las personas tosen, respiran, cantan o hablan, expulsan el virus que está en las gotitas de saliva que salen de la boca. Entonces esos virus ingresan en la otra persona y los enferman.»

«Entonces, las personas de la tercera edad y con enfermedades deben quedarse en casa», dijo Sara.

«¡No! Todos debemos quedarnos en casa. El problema con el virus es que cuando te enfermas, puedes no tener síntomas y contagias a los demás, incluyendo a los adultos mayores y personas con alguna enfermedad que pueden morir fácilmente. Por esta razón, cuando un virus se está propagando rápidamente, los gobiernos toman la decisión de aconsejar a las personas par que se queden en casa.»

«¡Oh, no!», exclamó Amad. «Yo juego fútbol todos los días y será mejor que el virus no venga hasta acá.»

«No quiero que las escuelas cierren. ¿Qué voy hacer todo el día? No los voy a poder ver a ustedes ni a los demás», dijo Miggy. Los demás asintieron.

«En algunos países, las personas han tenido que quedarse en casa por semanas», dijo Sara. «Imagínense que no nos podamos ver por semanas. A eso se le llama cuarentena y suena como que fuera una prisión.»

«¿Cómo harán las personas mayores que no podrán afuera ni a comprar? Alguien tendrá que conseguir la comida para mi abuelita.»

Días más tarde, las escuelas cerraron, y los niños tuvieron que quedarse en casa. Algunas personas que viven en ciudades cercanas comenzaron a enfermarse. La mamá de uno de los profesores -y quien había sido muy amable con los niños- fue llevada al hospital y luego falleció, su familia tuvo que permanecer en casa por dos semanas y no podían ni siquiera ir a comprar comida. Las personas sospechaban que era el virus pero nadie sabía. El papá de Miggy fue al mercado a comprar alimentos para el profesor y su familia. Él dejó la comida afuera, en la puerta, y desde el interior de la casa lo saludaron y agradecieron.

Las personas mayores y el gobierno a través de las noticias decían que todos tenían que quedarse en casa. Si alguien tenía que salir a comprar algo, era necesario usar mascarilla en caso de ser portadores del virus. La mascarilla prevenía que las personas respiraran el virus en el aire y a la vez protegían a otras personas. Era necesario guardar distancia de dos metros cuando salían.

Si alguien necesitaba estornudar y no tenía un pañuelo cerca, tenían que hacerlo en la parte interna del brazo.

Se les decía a las personas que se lavaran las manos con agua y jabón o usar alcohol gel tan pronto como entraran a casa. Esme les enseñaba a sus hermanos menores como hacerlo: untaba las manos con jabón, las frotaba y cantaba «Feliz cumpleaños» dos veces, todo esto para matar al virus.

«Tenemos que hacer esto frecuentemente. ¿Recuerdan los cinco momentos clave? 1) Después de ir al baño. 2) Después de cambiar a los bebés. 3) Después de ayudar a alguien que está enfermo. 4) Antes de preparar la comida. 5) Antes de comer», dijo Esme. «Es importante no tocar los ojos y la boca con las manos sucias. El virus únicamente puede entrar a nuestro cuerpo a través de los ojos, nariz o boca.»



Sin embargo, era muy difícil no ver a los amigos. «Tengo una idea», decía la mamá de Esme cuando notaba lo aburrida que estaba su hija. «Tu papá dice que puedes usar su teléfono una vez al día para hacer una videollamada grupal con tus amigos si sus padres les permiten usar los teléfonos.»

Así que una vez al día los cuatro amigos tenían videollamada. Era genial ver la cara de sus cuatro amigos en el teléfono.



Reían y bromeaban. Era divertido hablar por el teléfono incluso si no podían reunirse como usualmente lo hacían.

«¿Todos se lavan las manos y no se tocan la cara cuando salen?»

«Sí, doctor.», dijo Esme y sus amigos.

«También nos aseguramos que nuestros hermanitos y hermanitas se laven las manos», dijo Sara.

«Y yo he estado ayudando a mi mamá a hacerle las compras a las personas mayores que no están autorizadas a salir de casa», dijo Amad.



«¿Te refieres a usar mascarilla?», preguntó Esme muy seriamente. «¡Por supuesto!»

«Yo he estado cosiendo mascarillas de tela con mi papá», dijo Miggy, «se las entregamos a las personas del pueblo y les recordamos que deben de lavarse las manos después de entrar a casa.»

«¿Tenemos que usar mascarillas en casa?», preguntó Amad.

«No, solo cuando sales. En casa, tienes que mantener las perillas de las puertas y superficies limpias y lavar tus manos con frecuencia para asegurarte de no transmitir el virus en caso de tenerlo. Si tienes síntomas, aunque sea un pequeño dolor de cabeza o tos, tú y tu familia deben quedarse en casa por dos semanas hasta asegurarse de que el virus se ha ido.»

«Entonces, ¿cómo van a conseguir la comida?», preguntó Miggy, quien amaba las hamburguesas y papas fritas.

«Los vecinos que hacen las compras deben dejarlas afuera de la casa. Todo hasta que el virus desaparezca y sea seguro ir a hacer las compras nosotros mismos.»

«Debemos hacer lo que podamos para luchar contra el virus», dijo Esme.

«Sí», afirmó Amad. «Si todos nos ayudamos y hacemos lo necesario para evitar la transmisión del virus, lo venceremos rápidamente.»

En un árbol afuera de la ventana de Sara, dos pericos, ZuZu y Zaza habían estado escuchando a los niños hablar. ZuZu portaba una mascarilla y Zaza estaba ocupada enseñándole a los periquitos como lavarse las plumas.

«Los cuatro amigos están haciendo un buen trabajo al recordar las medidas de higiene, pero pienso que se están desanimando ya que no se han visto en cuatro semanas», dijo ZuZu.
«Nadie esperaba que esto iba a durar tanto tiempo.»

«Sí, y sus padres se están preocupando. No pueden ir a trabajar, y les aflige no tener suficiente dinero. La abuela de Miggy ha fallecido y la tía de Sara que tiene una enfermedad llamada diabetes se encuentra en el hospital. Los niños saben sobre los problemas. No están durmiendo bien y se sienten enfadados y preocupados.»

«Es muy difícil. Pero, ¿qué podemos hacer para ayudarles?»

«Hmm...», exclamó ZuZu. «Se me tiene que ocurrir una idea.»



«¡Oh-oh!», exclamó Zaza. «¿Es hora de la pluma mágica?»

«Sí. La próxima vez que los niños hablen con los otros por teléfono, les tendré una sorpresa. Los voy a llevar en una aventura.»

«¿Una aventura?»

«Sí. Voy a llevar a los niños en una aventura para que aprendan a vencer la tristeza y la preocupación. Luego, pueden regresar con un espíritu luchador y también mostrarles a los demás cómo hacerlo.»

Días más tarde, luego que los niños habían ayudado a preparar la comida y habían lavado los trastes, sus padres les dieron permiso por un momento de hablar con los demás por teléfono.

Pero las cuatro caras se miraban tristes.

«¡No es lo mismo hablar por teléfono! Ojalá pudiéramos jugar fútbol juntos», clamó Amad.

«Ahora me gritaron por no lavarme las manos antes de cenar», dijo Miggy.

«Es muy difícil recordar que hay que lavarse las manos.»

«No hay que rendirse», dijo Esme. «Debemos intentar ser fuertes y ayudar a los demás.»

«Sólo somos niños», dijo Sara. «¿Qué pueden hacer unos niños? Me siento muy molesta y preocupada al mismo tiempo.»

Los cuatro amigos suspiraron.

De repente, sus teléfonos comenzaron a fallar. Luces azules y verdes, parecidas a plumas, comenzaron a destellar en sus pantallas. Hubo un destello como un rayo y un tronido.

Los niños parpadearon y cuando abrieron sus ojos de nuevo, se encontraban parados en un gran cuarto con plumas que caían a su alrededor.

Observaban a su alrededor tratando de entender qué los había llevado ahí.

«¿Dónde estamos?», preguntó Miggy.

Sara dijo, «¡Miren los números en el techo, parece que estamos atrapados dentro de un teléfono! ¿Cómo puede ser eso posible?»

Una voz chirriante respondió.

«Esme, Miggy, Sara y Amda, les habla ZuZu y ZaZa. Los estamos enviando a una aventura para que derroten a los dragones de la tristeza, sino los harán rendirse para que no sigan ayudando a su familia. ¿Están listos para comenzar?»



«¡Sí!», dijeron Maggy, Sara y Amas, quienes saltaban de la emoción. «¡Hurra, una aventura!»

«¿Quién irá de primero?», preguntó Amad.

«Deben ir todos juntos. Deben encontrar aliados para que los ayuden en su aventura ya que no pueden hacerlo solos. Los cuatro tienen que trabajar como equipo.»

«¡Yupi!», exclamó Amda. «Somos un gran equipo. Los cuatro amigos derrotaremos al dragón de la tristeza.»

«Ahora bien», dijo ZuZu. «Tienen que pensar en un superhéroe que les gustaría ser para entrar en el juego y comenzar. Piensen en un poder especial que cada uno de ustedes puede tener como superhéroe.»

«Amad es bueno para los deportes así que puede tener grandes superpoderes.»

«A Sara le gusta solucionar problemas tecnológicos así que puede tener poderes para arreglar.»

«Esme quiere ser doctora así que puede tener problemas para sanar.»

«Y Miggy ama a los animales y la naturaleza así que puede tener poderes para domar animales y dragones.»

Con otra explosión y destello, los niños se dieron cuenta que cada uno tenía puesto un traje de superhéroe con máscara y guantes especiales, además de superpoderes..

«Muy bien, empecemos el juego», dijo ZuZu. Los juegos ayudan a que la mente se distraiga de las preocupaciones y si se concentran en los juegos ayuda a su mente a permanecer fuerte.»

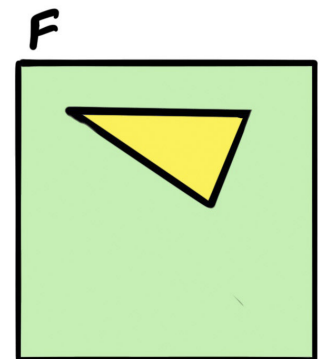
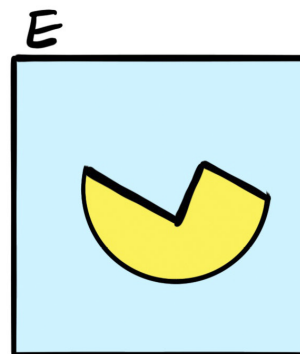
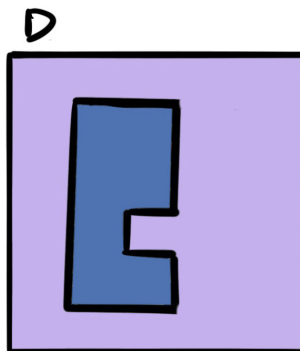
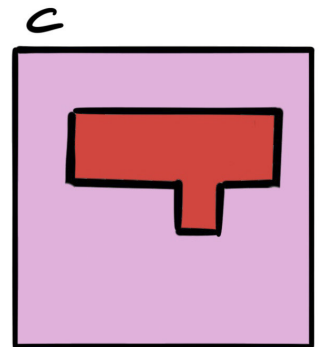
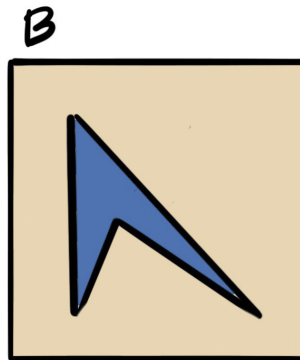
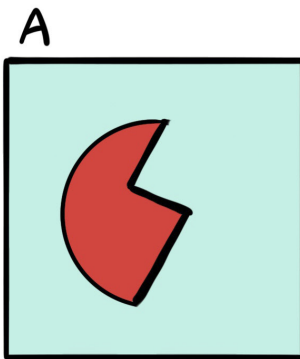
Los juegos ayudan a derrotar a los dragones de la tristeza y preocupación. Juntos deben recolectar seis monedas de oro y deben usar sus superpoderes para ayudarse. Tengan cuidado. ¿Qué les parece si comenzamos?»

Los cuatro amigos se miraron y asintieron.

«¡Estamos listos!», dijeron todos juntos.

«¡Acá están los primeros juegos!»

Une la figura con la mitad que corresponde.



Sigue la línea que une al niño con la pelota.



«¡Hurra, ya consiguieron 2 monedas de oro! ¿Notaron que dejaron de preocuparse mientras jugaban? ¿Vieron cómo pueden hacer que su mente deje de preocuparse y empiece a pensar en otra cosa como un rompecabezas, un juego de palabras? Es una habilidad muy poderosa.»

«Ahora les diré otra manera para que dejen de preocuparse. Meditemos por un segundo.»

Los cuatro amigos junto a ZuZu y ZaZa se sentaron sin moverse, cerraron los ojos y respiraron profunda y lentamente. Imaginaron su lugar favorito con el sol brillando. Se sintieron calmados y fuertes cuando supieron que era hora de regresar.

«Ahora bien. Deben terminar su aventura», dijo ZuZu.

«Y los cuatro amigos avanzaron juntos», dijo Esme. «Necesitan encontrar quien los ayude en la aventura.»

«Necesitarán 4 monedas más de oro. Deben ganarlas en el siguiente orden: tienen que encontrar sus avatares en el bosque, luego deben ir al castillo del dragón y encontrar una carta que les dirá cuál puerta abrir. Después, tienen que encontrar la llave correcta para abrir esa puerta y en el interior estará un desintegrador de poder. Cuando metan las monedas en la ranura, el desintegrador de poder hará un fuerte sonido que los dragones odian y se irán.»

«Esos son los cuatro juegos.»

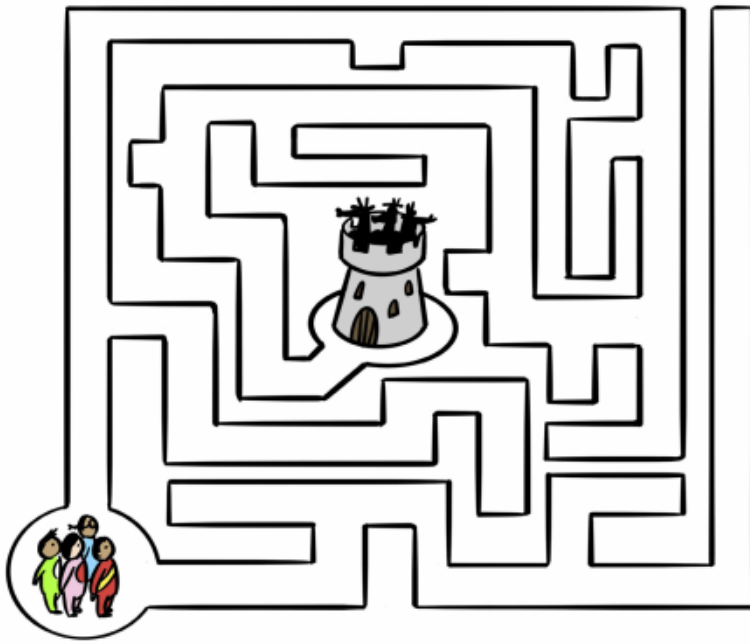
Los niños observaron los cuatro juegos, crearon un plan y los pusieron en orden correcto. Luego gritaron "¡Listos; vamos!"»

Une los avatares con su respectivo poder.

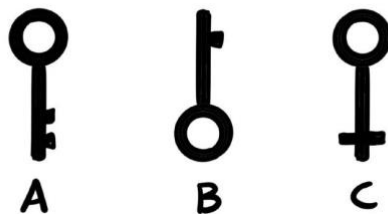
¿Recuerdas cuáles son?



Sigue el laberinto hasta el castillo del dragón.



Una letra representa una llave.
Debes colocar la llave correcta en la ranura.



Ahora estás dentro del castillo donde viven los dragones. Completa el cuestionario para obtener 4 monedas de oro.

Prueba: ¿Cómo mantenerse seguro?

1. Come bananas.
2. Usa una mascarilla.
3. Sube a un árbol.
4. Lava tus manos.
5. Juega para dejar de preocuparte.

Ahora los niños tienen 6 monedas de oro..

«¡Mira!», gritó Miggy. «Esa máquina debe ser el desintegrador de poder. Los niños se acercaron y tomaron turnos para introducir las monedas en la ranura. De repente, se escuchó un gran ruido desde el desintegrador de poder y vieron como los tres dragones se fueron volando.»

«¡Hurra!», gritaron los 4. «¡Hemos derrotado a los dragones.»



Luego, el desintegrador comenzó a hacer otro ruido. Luces azules y verdes comenzaron a destellar, parecían plumas cayendo. Hubo un destello de luz como un pequeño rayo y el sonido de un trueno. Los niños parpadearon y cuando pudieron ver claramente otra vez, se dieron cuenta que todos estaban de vuelta en el pueblo, a dos metros de distancia cada uno.

«¡Qué buen juego!», dijo Sarah. «Derrotamos a los dragones de la preocupación y ahora que terminamos esta aventura me doy cuenta que tenemos el poder de solucionar problemas en la vida real.»

«¡Sí!», dijo Esme. «Somos un equipo y juntos podemos resolver los problemas. Ahora sabemos que al jugar mantenemos nuestras mentes alejadas de la tristeza o preocupación. Los juegos tienen un poder secreto.»

«Ahora pensemos en algunas maneras para seguir siendo amables, colaboradores y sentirnos seguros.», dijo Miggy. «Somos los cuatro amigos y podemos hacerlo.»

Los niños estaban muy ocupados como para sentirse tristes o preocupados. En sus casas, jugaban con sus hermanos y hermanas cuando los notaban tristes. Recordaron ayudar a los adultos cuando ellos estuvieran preocupados. Hacían las compras a sus abuelas y dejaban las cosas en la puerta. Cosían mascarillas de tela y ayudaban a sus hermanos y hermanas con sus clases.

Una mañana, los noticieros anunciaban que la cuarentena iba comenzar a ser menos estricta. Los niños podían regresar a las escuelas para seguir jugando en el patio de recreo.

«Me siento contento de poder regresar a la escuela, pero me alegra más que hayamos aprendido a mantener una mentalidad más fuerte. ¡Esos juegos fueron geniales!»

«Y por supuesto, los juegos son más divertidos cuando tienes compañía. Estoy contenta de que seamos un equipo», dijo Esme.



Sección de Actividades: ¡Liberados!

¡Liberados! Es una historia para niños entre los 10 y 14 años, dependiendo su habilidad de comprensión lectora. El libro se enfoca en que los niños aprendan sobre el bienestar y resiliencia para ayudarlos a salir adelante durante una pandemia.

Ideas sobre cómo usar la historia del libro:

1. Pide a los niños que miren tres imágenes y que adivinen de cuál momento de la historia se trata. No es necesaria una respuesta correcta ya que esta actividad ayuda a desarrollar la curiosidad.
2. Lee la historia a los niños.
3. Pide a los niños a que le lean la historia a otro compañero o que narren capítulo por capítulo.
4. Forma grupos. Cada uno puede leer, volver a contar la historia o dramatizar capítulos y decir qué aprendieron o qué les gustó de los capítulos.

¡Agrega tus propias ideas!

Diez preguntas de comprensión lectora

Acá se presentan preguntas recomendadas para que los niños respondan en parejas o equipos o si hay una práctica de escritura puedes seleccionar una o dos preguntas para que los niños escriban la respuesta. Mientras se discuten o escriben las preguntas, los niños pueden turnarse para leer las respuestas al resto de la clase.

1. ¿Qué noticias quería compartir Amad con Sara y Esme al inicio de la historia?
2. Menciona dos razones que indiquen el porqué «quedarse en casa» ayuda a detener la propagación de un virus.
3. ¿Cómo ayudó el papá de Miggy a su vecino?
4. ¿Cuáles son los cinco momentos clave para lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos?
5. ¿Qué hizo la mamá de Esme para ayudar a su hija y sus amigos cuando estaban tristes y no podían verse?
6. Menciona tres cosas que ZuZu y ZaZa observaron en los cuatro niños después de la cuarentena:
7. ¿Qué superpoder tenía Sara y por qué crees que ella tenía ese superpoder?
8. ¿Cuántos dragones había en el castillo?
9. Menciona dos acciones que los niños tienen que hacer para mantenerse a salvo del virus:
10. ¿Qué les enseñó los juegos a los niños?

¡Agrega tus propias preguntas!

Otras Preguntas.

Estas preguntas hacen que los niños analicen profundamente la historia y la relacionen con su vida. Escoge una o dos preguntas o pide a los niños que elijan la que mejor les parece.

Pide a los niños que le formulen una de estas preguntas a sus amigos o familiares y en la siguiente clase solicítales que discutan esas preguntas. Puedes utilizar una o dos de las preguntas como tema en la clase o para una exposición. Por ejemplo:

Si en este momento las plumas mágicas de ZuZu y ZaZa caen sobre tí, ¿qué te gustaría hacer? Pide a los niños que hablen sobre ello, inventen canciones, hagan dibujos o bailen.

Preguntas

1. Si las plumas mágicas de ZuZu y ZaZa caen sobre tí, ¿qué te gustaría hacer?
2. ¿Por qué crees que los niños se sintieron mejor después de su aventura?
3. ¿De qué manera crees que los niños pueden ayudar a otros y a ellos mismos durante una pandemia u otra crisis sanitaria?
4. ¿Cómo puede saber lo que otra gente siente? Por ejemplo, cuando están tristes, felices, confundidos o enojados.

¡Agrega tus propias preguntas!

Otras preguntas

1. ¿De qué manera ayudan los juegos a que los niños no se sientan preocupados?
2. ¿Cómo puede saber lo que otra gente siente? Por ejemplo, cuando están tristes, felices, confundidos o enojados.
3. Los cuatro amigos estaban preocupados. ¿Qué los hizo sentir mejor? ¿Son reales todas las preocupaciones?

¡Agrega tus propias preguntas!

«Imagina que tú eres» preguntas.

1. Imagina que tu eres uno de los cuatro amigos. ¿Cuáles juegos pudieras jugar con ellos para derrotar al monstruo de la tristeza?
2. Imagina que un niño que parece triste entra al salón y se sienta a la par tuya. ¿Qué harías y qué le dirías?
3. Imagina que te das cuenta que algún conocido se infecta con el virus, ¿qué diría o harías para ayudarlo? (recuerda que tú también necesitas mantenerte a salvo.

¡Agrega tus propias preguntas!

Preguntas para relacionar la historia con la vida real.

1. ¿Qué crees que ayuda a derrotar la preocupación? ¿Alguna vez has intentado jugar algún juego?
2. En el 2020, COVID-19 afectó cada país del mundo. ¿Afectó a tu familia? ¿De qué manera? ¿Qué es lo bueno que se puede sacar de esa situación? (Puedes pedir a tus familiares que te ayuden en esta pregunta)
3. Si aprendiste sobre COVID-19 y qué hacer para derrotarlo, describe cómo compartirías esta información con los demás (cuándo, dónde, cómo). ¿Cómo crees que sería la reacción de los demás (amigos, niños, familiares)?
4. La historia se llama «¡Liberados!». Piensa cómo se les pidió a los países que entraran en «cuarentena». ¿Qué significa estar en cuarentena y por qué piensas que esta historia se llama «¡Liberados!»?

¡Agrega tus propias preguntas!

Otras actividades.

El bienestar y la resiliencia tratan de que el cuerpo salga adelante del estrés; que la mente sea capaz de concentrarse; y que los sentimientos sean capaces de controlar emociones fuertes. Hacemos esto por nuestra cuenta y a la vez lo obtenemos de nuestros amigos, vecinos, familia y comunidad. Aquí hay una lista de actividades que los niños pueden hacer para construir su propio bienestar y resiliencia. Esta sección termina con mensajes específicos sobre COVID-19 para que los niños puedan aprender y compartir.

Por favor, ten en cuenta que algunas de las actividades sugieren que los niños tengan contacto con los demás o esten muy cerca. Asegurate que todas las actividades se adapten para mantener a los niños tan sanos como sea posible.

Algunas de estas actividades han sido adaptadas del excelentísimo libro *El Poder de Vivir Alegre* de Jane McGonigal. www.SuperBetter.com

¿Cómo desarrollar la resiliencia?

- Intenta no mantenerte sentado por mucho tiempo. Salta, muévete, baila tu canción favorita o práctica algún deporte.
- Voltea la palmas de tu manos por un momento. Después de 15 segundos empezarás a notar que tu mente se siente más liberada.
- Haz puños, levantalos sobre tu cabeza tan alto como puedas por cinco segundos.
- Bebe una taza con agua. Esto ayuda en tu ánimo, construye masa muscular, aumenta la energía y estimula el sistema inmune.
- Recibe luz solar por unos minutos. Cierra tus ojos y siente los rayos del sol.
- Toma unos «Respiros Poderosos»:
 - Inhala mientras cuentas lentamente hasta 4.
 - Exhala mientras cuentas de 4 a 8.
 - Repite por un minuto o más (siempre exhala el doble de tiempo de lo que respiras).
- Aprieta los músculos de tu cuerpo tan fuerte como puedas durante 5 segundos y relaja. Repite con cada parte de tu cuerpo. Te ayudará a relajarte.
- Aprende una posición de yoga y busca a alguien para practicarla.

Agrega tus propias ideas.



Desarrolla una mente más resiliente.

- Lee o escucha una historia, luego vuelve a contarla o representala con amigos o familia.
- Chasquea 50 veces tus dedos.
- Cuenta hacia atrás en múltiplos de 7 a partir de 100. Así: 100, 93, 86...
- Menciona dos cosas que deseas -grandes o pequeñas. Si no piensas en algo en específico, organiza tus pensamientos para que se te pueda ocurrir algo.
- Siéntate y relájate. Calma tus pensamientos, déjalos ir como nubes en el cielo.
- Mira afuera de una ventana y observa fijamente las hermosas cosas que hay. Imagina que las ves como si fuera vez primera.
- Aprende sobre los árboles: dibuja y nombra un nuevo árbol (hazlo varias veces). Muéstralo a alguien más..
- Identifica o escucha pájaros. Trata de «coleccionar» tantos como puedas. Piensa sobre las características de los pájaros. Crea un comedero de pájaros para luego verlos, observarlos e identificarlos.
- Mira el cielo durante el día y la noche. Reconoce estrellas y ponles otro nombre. Los niños mayores pueden intentar encontrar constelaciones.
- Mira las nubes y encuentra las diferentes formas. Dibuja las nubes o imaginalas con diferente forma.
- Aprende sobre la luna y sus diferentes fases. Dedica un poco de tiempo a observarla cada noche. Haz un dibujo de lo que ves.
- Encuentra a alguien que hable un idioma diferente al tuyo. Pídele que te enseñe 20 frases y cuenta hasta 10.
- Aprende un poema de memoria y recítalo frente a otros.
- Dile a un amigo, «no pienses en un elefante rosado» (ellos lo harán)
 - Luego pídeles que imaginen una letra P y E gigante.
 - Pídeles que en 60 segundos piensen en tantas palabras como puedan que contengan las letras P y E.
 - Pueden escribirlas o contarlas con los dedos.
 - Al final pregúntales si pensaron en el elefante rosado. ¡No! El cerebro estaba muy ocupado pensando en otras cosas. Esta es una herramienta para controlar la atención. Se puede usar con otras dos letras.



- Viaja por el mundo. (puede que necesites un libro o un teléfono que te guíen). Cada día, escoge un país para visitar. Aprende nuevas cosas que hacen especial a ese lugar que visitas. Infórmate todo lo que puedas por medio de otras personas sobre estos países.
 - ¿Qué animales viven en ese lugar?
 - ¿Qué tiene de especial este lugar y sus habitantes?
 - ¿Cuál es la comida típica?
 - ¿En cuál continente se encuentra?
 - Identifica el país en un mapa..
 - ¿Cómo es el clima?

Agrega tus propias ideas.

Desarrolla sentimientos más resilientes.

- Si te encuentras dentro de un cuarto, encuentra una ventana y mira afuera. Si estás afuera, encuentra una ventana y mira a través. Si en el transcurso de una hora, día o semana logras controlar tres emociones positivas por cada emoción negativa, mejorarás tu habilidad para afrontar los problemas. Esto se llama equilibrio de las 3 y 1 emociones.
- Canta tan fuerte como puedas. Esto libera hormonas de la felicidad (endorfinas).
- Abrazate o date tu mismo una palmada en el brazo o la espalda. Dile a tu cuerpo que está haciendo un buen trabajo.
- ¡Agradece a alguien! Cada noche crea una lista en tu mente o escríbela con todas las cosas de las que puedas estar agradecido.
- Haz una lista de las palabras que describan emociones. Ordenalas en tres grupos - «felicidad, tristeza y enojo» Encontrarás emociones que se pueden ubicar en la categoría de tristeza y enojo. Ayuda a los niños a crear su propia lista de emociones y discútelas. Mencionar emociones es el primer paso para controlarlas.

Obtén fortaleza al relacionarte con los demás.

- Habla con tantas personas como puedas y diles mensajes positivos: «estoy pensando en ti», o «¡Te ves muy bien!»
- Escoge a una persona para animarla o apoyarla en alguna actividad que estén realizando en el momento.
- Presta atención a los objetos que estés compartiendo con otra persona. ¡Puede ser que ambos estén compartiendo la misma camiseta!
- Pide a un amigo que te recomiende una canción o libro para escuchar o leer. Si lo haces con muchas personas, puedes crear tu propia biblioteca de libros o lista de reproducción musical.
- Toma uno o dos minutos para coordinar tu lenguaje corporal con el de otra persona al hacer lo siguiente:
 - Caminar juntos teniendo el mismo ritmo en cada paso que den.
 - Escuchar una canción juntos y dar palmadas de acuerdo al ritmo al mismo tiempo.
 - Columpiarse a la par durante 90 segundos o más.
 - Trabajar juntos, llevando una carga pesada.
- Juega lo siguiente: **Un acompañante mejor**
Piensa en tres personas:
 1. Alguien que le gustaría saber como has estado (dificultad fácil).
 2. Alguien que te gustaría saber como ha estado (dificultad mediana)
 3. Alguien que estaría sorprendido al saber de ti (dificultad difícil).

Pregunta a la persona:

- En la escala del 1 al 10: ¿Cómo te va en este día?
- Él/ella te responde.
- ¿Hay algo que pudiera hacer para mover (el número que te dijeron, por ejemplo: 6) a (el siguiente número, por ejemplo 7)

Este juego demuestra que te importa la personas y que ellos pueden contar contigo.

Comienza del nivel más fácil hasta llegar al más difícil (2 y 3).

Agrega tus ideas.

Aprende y comparte mensajes sobre el coronavirus.*

Acá hay mensajes para los niños sobre el coronavirus, divididos en 3 grupos para que aprendan y compartan: ¿qué es el coronavirus?; ¿qué acciones realizan las personas en estos momentos?; ¿qué pueden hacer los niños para aprender?

Sobre el coronavirus:

1. Coronavirus tiene diferentes nombres: coronavirus, covid, COVID-19.
2. Un virus es un germen que perjudica la salud, el cual es muy pequeño que no lo podemos ver. Cuando un virus está dentro del cuerpo, se multiplica y nos hace toser, sentirnos cansados y tener fiebre.
3. El coronavirus se transmite fácilmente de una persona a otra.
4. El coronavirus afecta a cada uno de diferente manera. Algunos apenas se sienten enfermos, otros se enferman un poco, mientras que otros se enferman tanto que hasta se mueren.
5. El coronavirus entra al cuerpo de otra persona por los ojos, boca o nariz.
6. El coronavirus puede transmitirse de una persona infectada a otra mediante las gotitas de saliva que expulsan cuando hablan, tosen o estornudan. También cuando una persona toca la superficie donde están esas gotas.
7. El coronavirus ha infectado gente alrededor del mundo y por el momento no hay vacuna ni cura.
8. Las personas van al hospital cuando están bien enfermas de coronavirus porque necesitan que los doctores les ayuden a respirar.
9. Algunas personas tienen coronavirus pero son asintomáticas y lo pueden transmitir a los demás.
10. Niños y adultos parecen no enfermarse tan fácilmente como los adultos PERO pueden transmitir el virus.

Lo que las personas están haciendo:

1. Para detener la transmisión de coronavirus, se le pide a las personas que se queden en casa y dejen una distancia de 2 metros (6 pies y medio) entre cada persona.
2. Cuando las personas regresan a casa, se lavan las manos correctamente y desinfectan lo que otras personas han tocado.
3. No se tocan la zona T de la cara (ojos, boca y nariz).
4. Para evitar que las gotitas de saliva infecten a otros, hay que toser o estornudar en el codo flexionado o pañuelo (el cual lo depositamos en un recipiente especial para ello).

5. Si alguien se enferma en tu casa, todos los demás miembros se deben de quedar en casa y no juntarse con nadie más durante 14 días. Esto se le llama aislamiento.
6. Ayudan de la mejor manera a las personas que están solas en casa, siempre protegiéndose.
7. Muestran amabilidad y paciencia con las personas que se preocupan por el futuro.
8. Las personas usan mascarillas o caretas para evitar que las gotitas de saliva les caigan a otros.

*Esta información fue veraz en septiembre de 2020. En nuestra versión digital actualizaremos la información a medida que se vayan haciendo nuevas investigaciones. Si posee una copia con información actualizada, por favor tache o cambie los mensajes en este libro que no son exactos.

Lo que los niños pueden hacer para ayudar:

1. Aprender y compartir información real sobre el coronavirus para reducir la incertidumbre .
2. Si escuchas información o historias extrañas sobre el coronavirus, evita su difusión sin antes haber consultado con un adulto.
3. No difundas información sobre el coronavirus sin saber si es correcta.
4. Los que se preocupan por tí pueden sentirse preocupados; sé amable con ellos.
5. ¡Haz alguna actividad divertida cada día! Juega, habla, baila, ríe y canta.
6. Diviértete con los niños en casa.
7. Cuando salgas, deja una distancia de 2 metros.
8. Sé amable con las personas que han tenido coronavirus y con sus familiares.
9. Ayuda a que los niños se laven las manos correctamente.
10. Si sientes miedo, no escuches las noticias.

Intenta crear mensajes relacionados a la salud que consideres importantes o puedes adaptar mensajes sobre la salud que ya conoces. Es importante que la información en estos mensajes sea real por lo que debes de pedir a un trabajador de la salud que los revise.

Aparte de esos mensajes, *Children for Health* ha creado *100 Mensajes Referentes a la Salud para que los Niños Aprendan y Compartan*, divididos en 10 lecciones que incluyen nutrición, malaria y VIH.

Acá hay unos enlaces para que descargues los mensajes de nuestro sitio web.

Copia esta URL <https://www.childrenforhealth.org/100MessagesEnglish> para descargar la versión en inglés.

Folleto de 100 Mensajes y Actividades.

Copia esta URL www.childrenforhealth.org/resources donde puedes encontrar y descargar de forma gratuita varias historias, material e imágenes.

Bastón de arcoiris.

Los niños pueden crear de forma fácil y barata un bastón de arcoiris solos o en el salón de clase para aprender, coleccionar y recordar los mensajes sobre la salud. El bastón de arcoiris puede inspirar y motivar a que cada niño colectione tantos listones de colores como pueda para que ayuden a los demás a aprender y compartir con su familia los mensajes sobre la salud. Un bastón de arcoiris permite a los niños llevar registro de su progreso y tener apoyo en la escuela para usarlo con los niños pequeños.



Una vez que un niño o grupo de niños aprendan y compartan su experiencia al transmitir uno de los mensajes, puedes darle un listón o pieza de tela que represente su logro. Cada mensaje pudiera ser un color diferente de cada mensaje o lección. Los listones pueden entregarse a los niños que, además de aprender y compartir los mensajes, relatan con una historia su experiencia.

De la misma manera en que un niño aprende las tablas de multiplicar hasta saberlas, ellos también pueden aprender los mensajes. Los niños pueden inventar otros mensajes y agregar nuevos temas y colores al bastón de arcoiris. ¡Revisa que los mensajes sean verdaderos!

Recuerda que un mensaje es como una puerta a la discusión y a la acción.

Realiza una buena pregunta:

Esta sección trata sobre realizar preguntas por parte de los niños para que les ayude a comprender los problemas que las personas encuentran al leer los mensajes sobre la salud. Por ejemplo:

*Lava tus manos correctamente: con agua y jabón.
Frota por 20 segundos, enjuaga y seca al aire libre.*

...es un mensaje sencillo para aprender y compartir pero puede ser difícil ponerlo en práctica en la vida real. ¿Qué les impide a los niños lavar sus manos correctamente?

Una buena pregunta que los niños pueden formular es:

¿Por qué razón hay familias que no usan jabón cuando se lavan las manos?

Los niños pueden recolectar ideas y opiniones para discutir las con otros en la clase siguiente. También pueden hablar maneras para superar los problemas y luego las pueden presentar en las reuniones que tengan en la comunidad. Los niños pueden resolver los problemas y retos que se vayan encontrando con la ayuda de los adultos.



¡Liberados! Es una historia de un grupo de amigos cuya vida se ve afectada por la pandemia. Cuando se les pide que van a estar en «cuarentena» tienen problemas con el aburrimiento, tristeza y preocupación por cada uno, familia y amigos. A través de una aventura mágica, aprenden a controlar sus sentimientos y resiliencia; además, ayudan a que los otros hagan lo mismo. Esta historia incluye otros personajes de las historias de Children for Health. El libro está dedicado a niños entre los 10 y 14 años de edad. En la última parte del libro hay una sección de preguntas y otras actividades divertidas para que los profesores y otros niños las utilicen.

