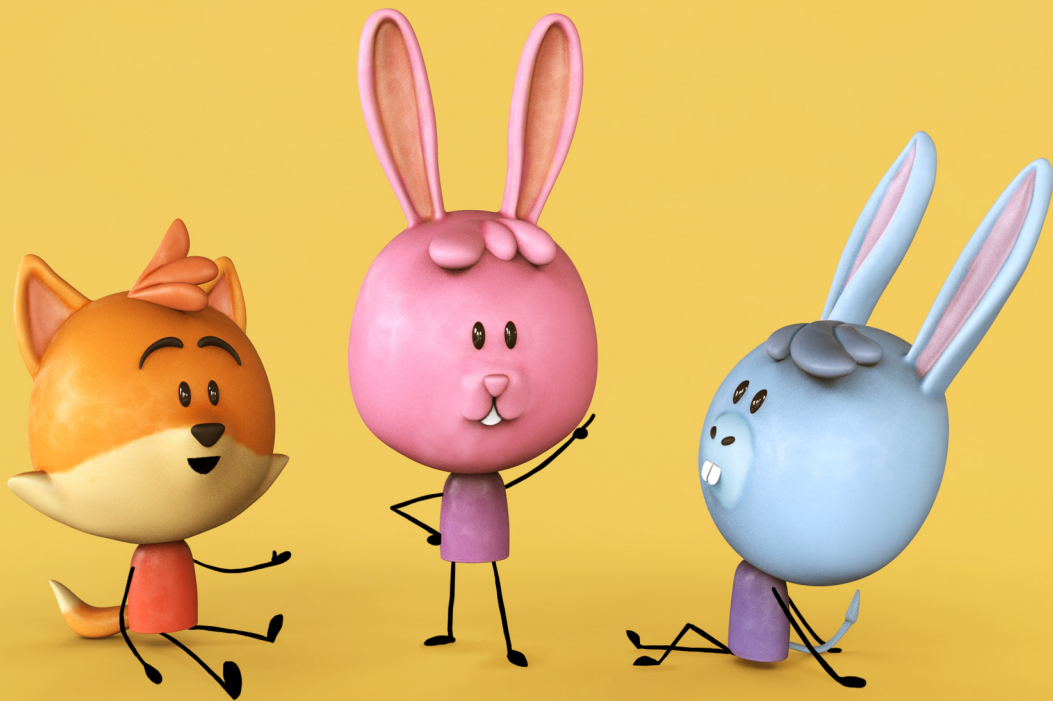


# Los días que **TUDO** se detuvo



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](https://covid19.go.cr) y en la de la Organización Panamericana de la Salud [paho.org/es](https://paho.org/es)

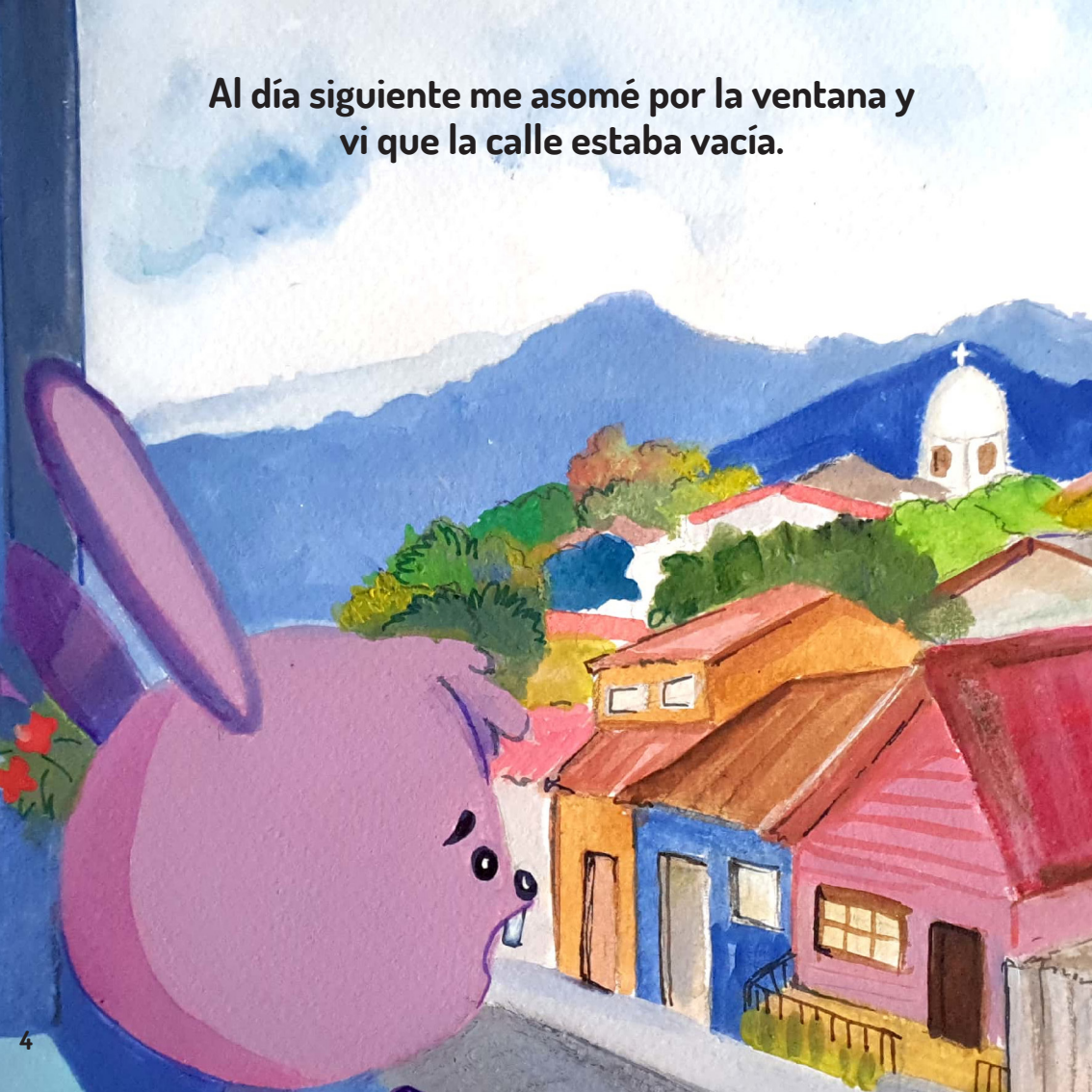


Un día, nos dijeron  
que iban a cerrar las  
escuelas por varias  
semanas, y que  
durante ese tiempo no  
podíamos salir de casa.





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.



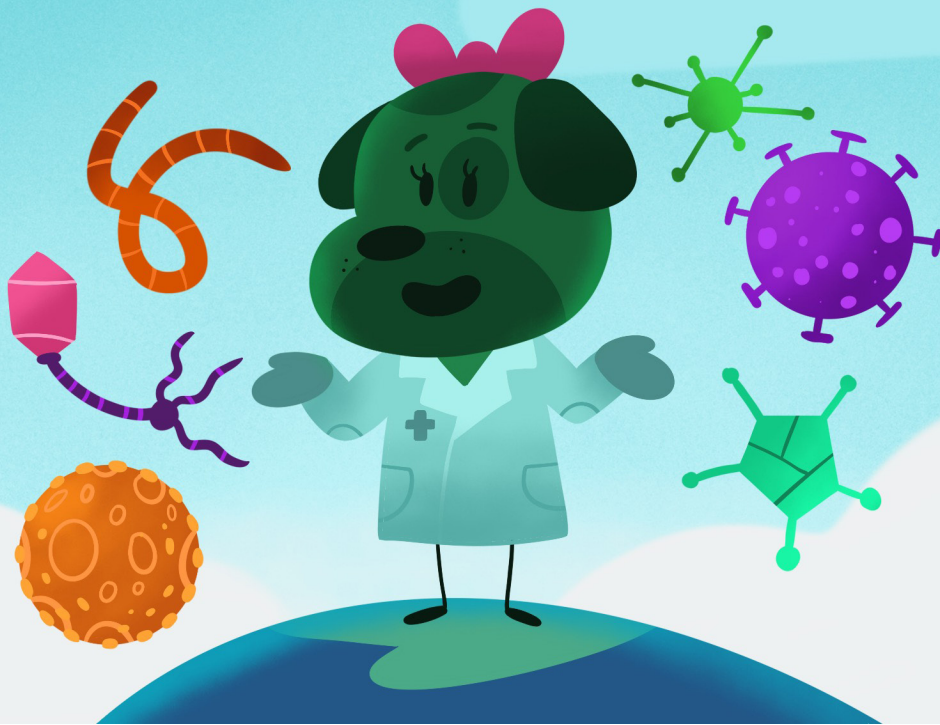
Los virus son como una especie de bichos tan chiquitos que no los puedes ver pero que, si entran en tu cuerpo, hacen que te contagiés y, a veces, que te enfermés.



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.

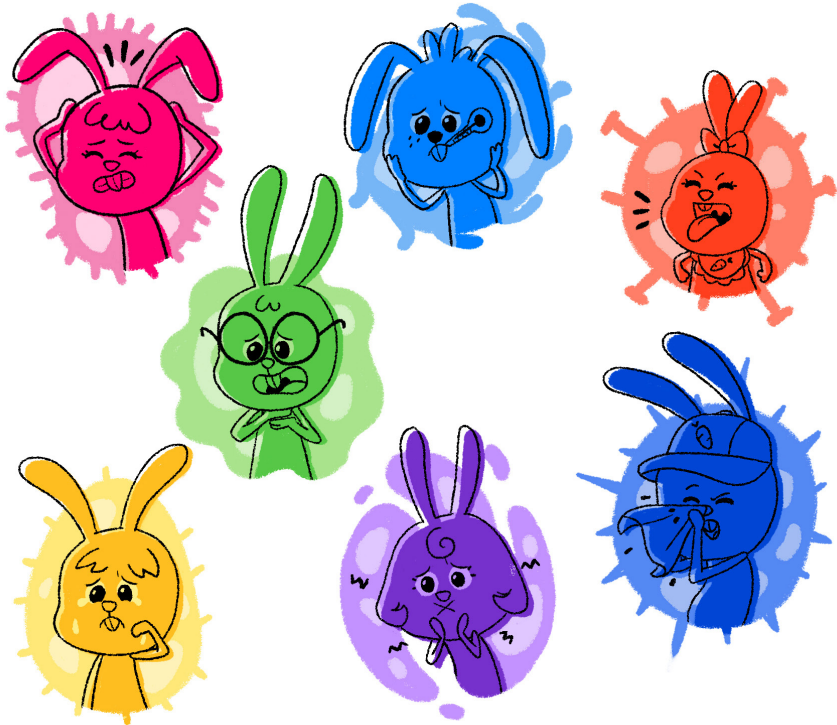


Un síntoma como la tos o la calentura, es una señal del cuerpo que indica que está combatiendo una enfermedad.



## ¿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

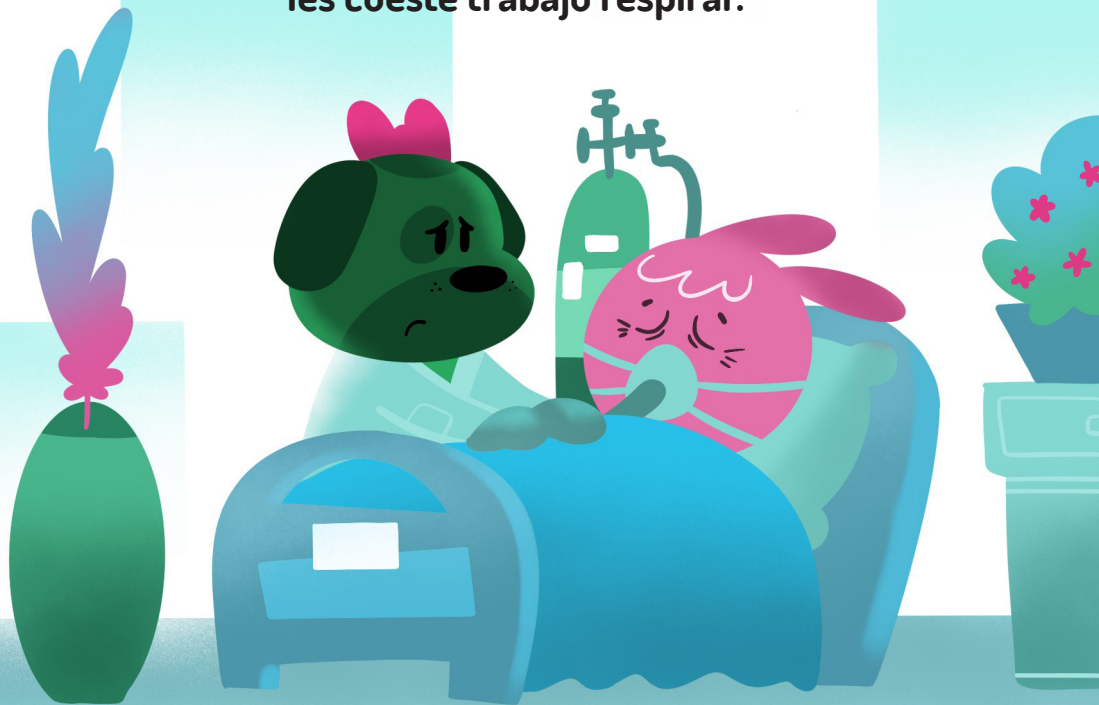


Entonces yo dije: Pero si mi hermanito y yo ya nos hemos enfermado, es porque ya había virus antes. Pero nunca nos habían dicho que no saliéramos de casa...





**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?**

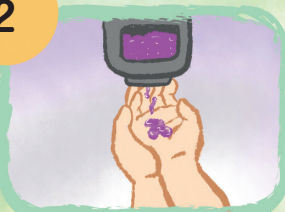
Aquí te enseñamos cómo lavarte las manos, así  
podrás enseñarle a toda tu familia la forma correcta  
de hacerlo.

**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 tapan nuestra boca  
y nariz con el antebrazo cuando  
tosemos o estornudamos.



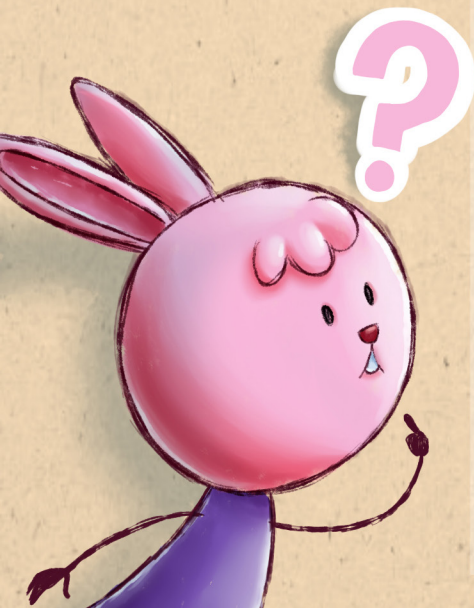
Entonces yo me puse a  
ensayar cómo tenía que  
estornudar, y me dio mucha  
risa. ¿Podés intentarlo vos?

**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**



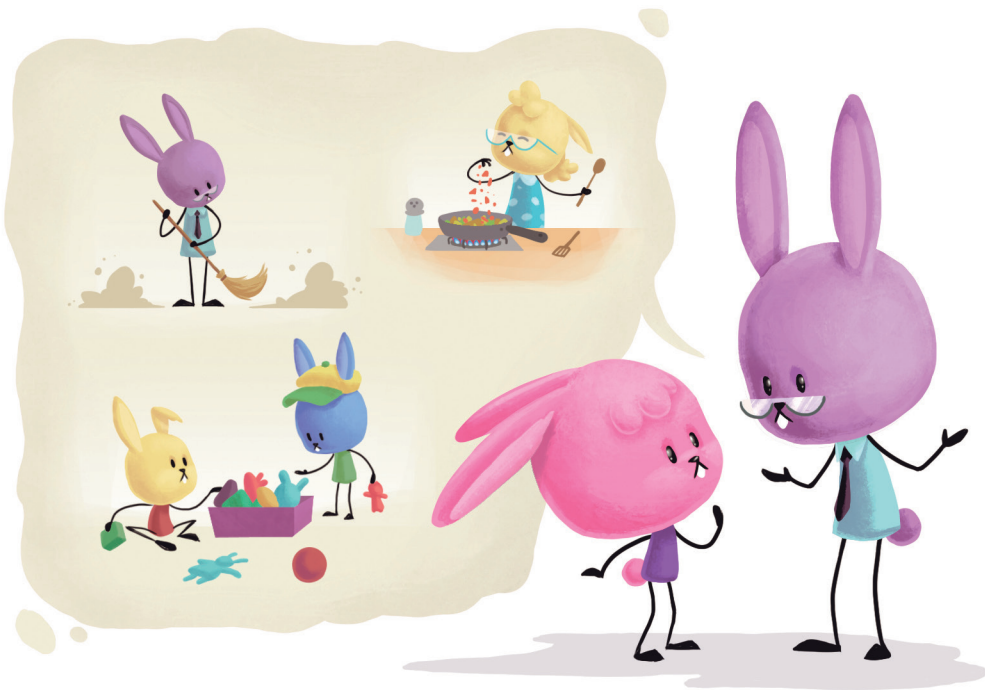
**Distanciamiento físico**



**Contagio**





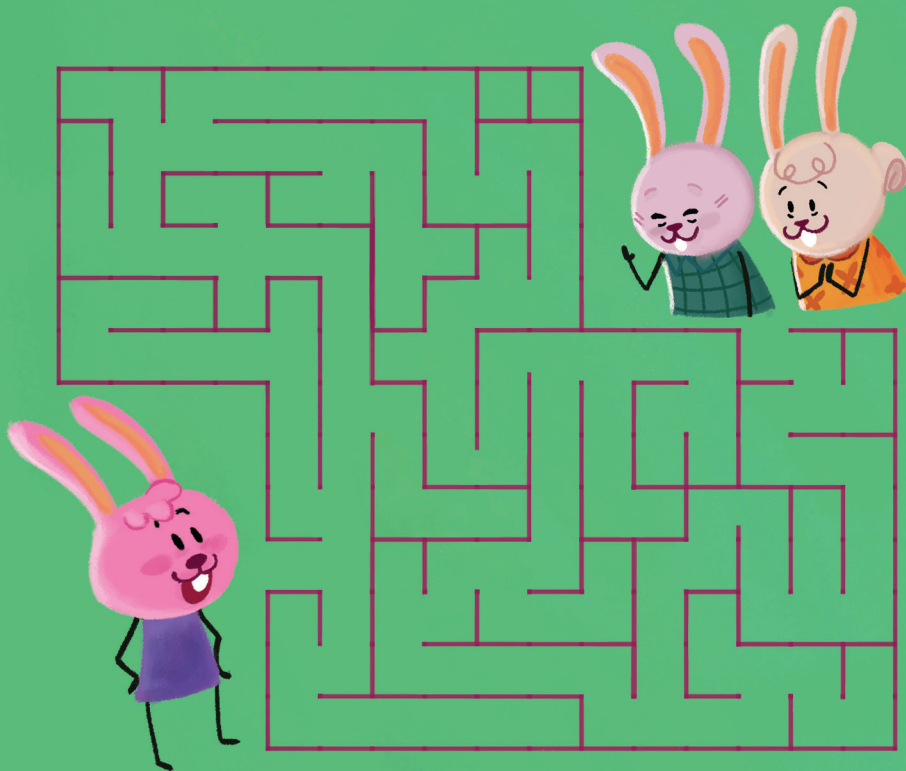


**Mi papá me dijo que en los días de distanciamiento físico todas las personas debemos contribuir con las tareas de la casa y tratarnos con respeto para hacer la convivencia más fácil.**

**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!



¡Espero que podamos volver a abrazarnos pronto!

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.

