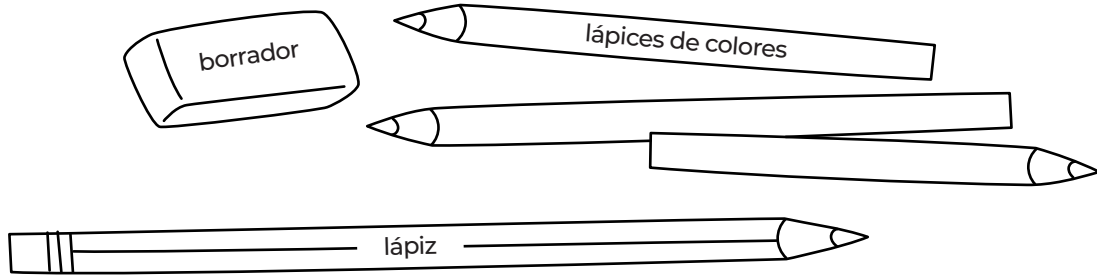




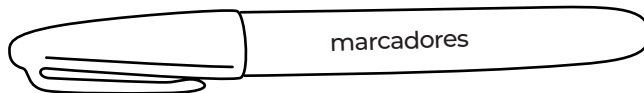
# La salud es importante

LIBRO DE ACTIVIDADES

En este libro puedes usar:



No puedes usar:



Copyright © 2024 por Your Very Favorite. Todos los derechos reservados.  
yourveryfavorite.com

Este libro está sujeto a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Para ver una copia de esta licencia, vaya a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

El objetivo de la información que contiene este libro de actividades es informar al lector sobre ciertos temas médicos y científicos. Aunque nos esforzamos por mantener este libro actualizado, la información sobre atención médica cambia rápidamente, por lo que no se debe considerar que los datos contenidos en él sean completos o estén libres de errores. Este libro y la información que contiene no sustituyen las recomendaciones, exámenes, diagnósticos y atención médica proporcionados por un profesional de la salud titulado y cualificado. Si le preocupa su salud o la de un niño, hable con su doctor.

ISBN: 979-8-9886255-1-3

Este libro de actividades fue encargado por Children's Health<sup>SM</sup> y creado por Your Very Favorite, con el generoso apoyo y la dirección de Lorraine Sheldon, May Bressler, Krista Stringer, Renee Caskey, Kristy Schmidt, Lisa Strauss, Andi Fernandez, Millie Villarreal, Meagan Young, Melinda Lauer, Jennifer Roady, Lauren Dehdari, Rebecca Lee, Laura Salazar y Lindsay Johnson.

Ilustrado, escrito y diseñado por Alma Loveland, Mike Loveland y Holly Sparks.

Impreso en Estados Unidos.

# Escribe tu información...

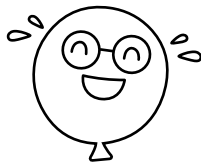
Nombre \_\_\_\_\_

¿Cuándo lo empezaste? \_\_\_\_\_

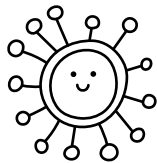
¿Cuándo lo terminaste? \_\_\_\_\_

¡Dibújate!

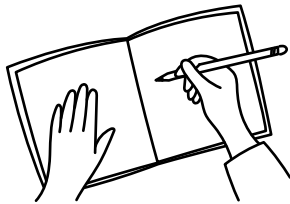
## ¿Qué te trae por aquí? Marca todas las que necesites.



Bromas



~~Gérmenes~~ Juegos



Actividades de la vida diaria



Órganos del cuerpo

Datos curiosos



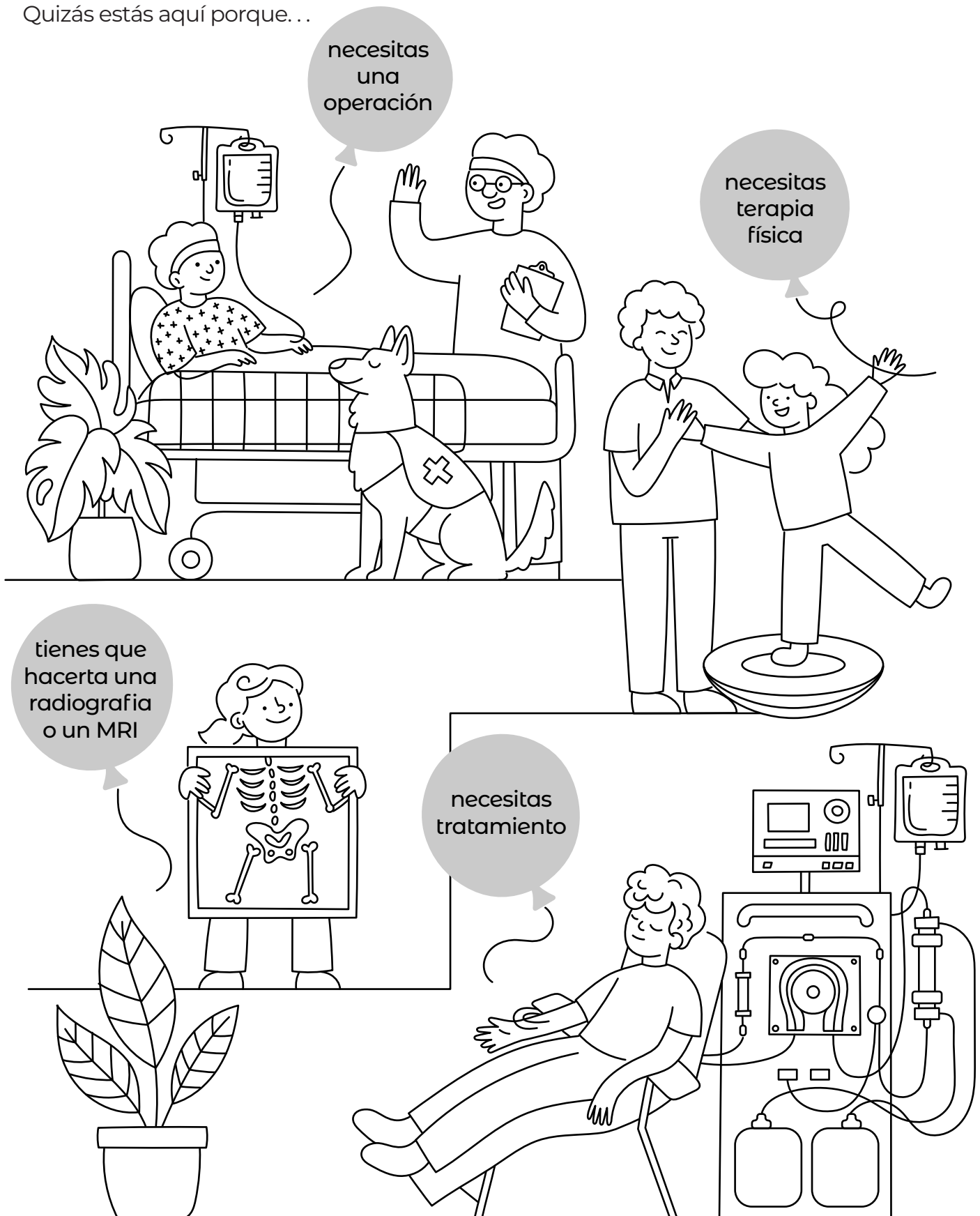
Dibujar



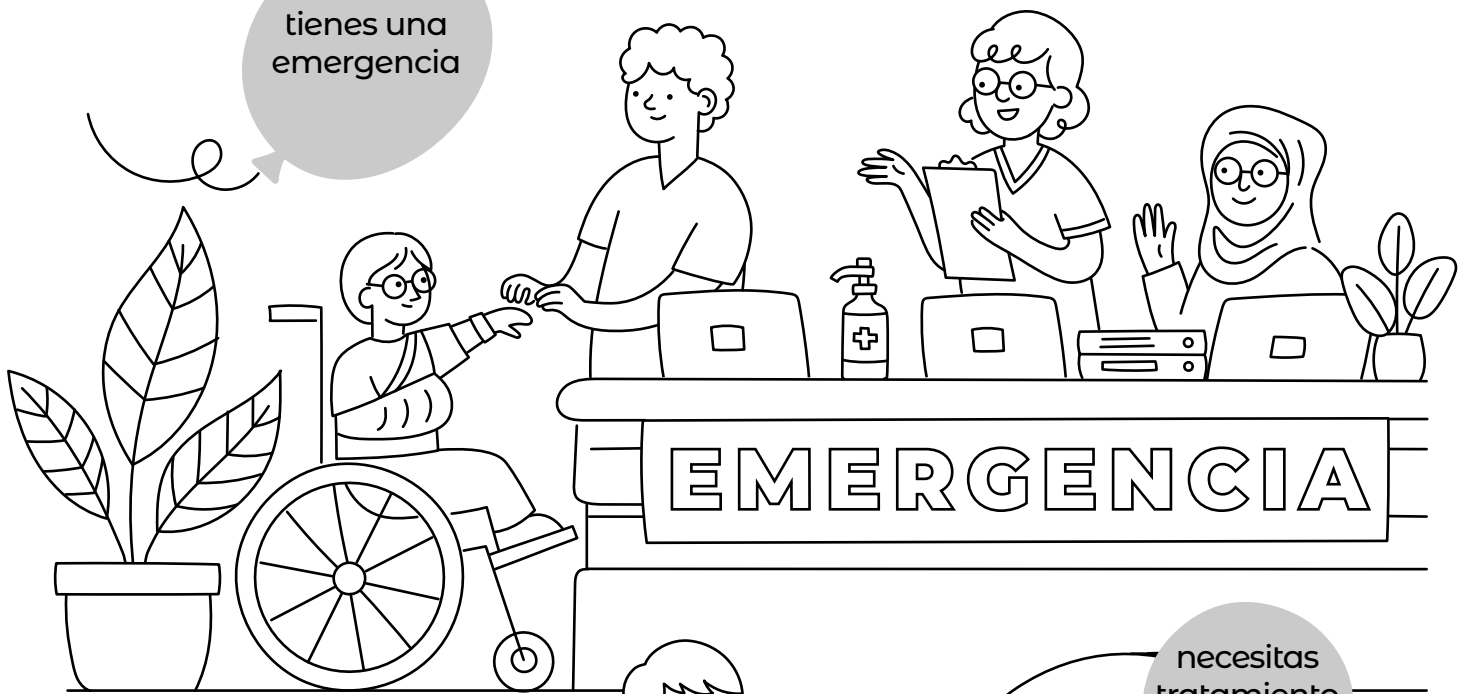
...y más.

# Bienvenido a Children's Health!™

¡Hola! Bienvenido a Children's Health, un hospital para niños como tú. ¡El trabajo de nuestros doctores, enfermeras y demás personal es ayudarte a ti y a tu familia! Quizás estás aquí porque...



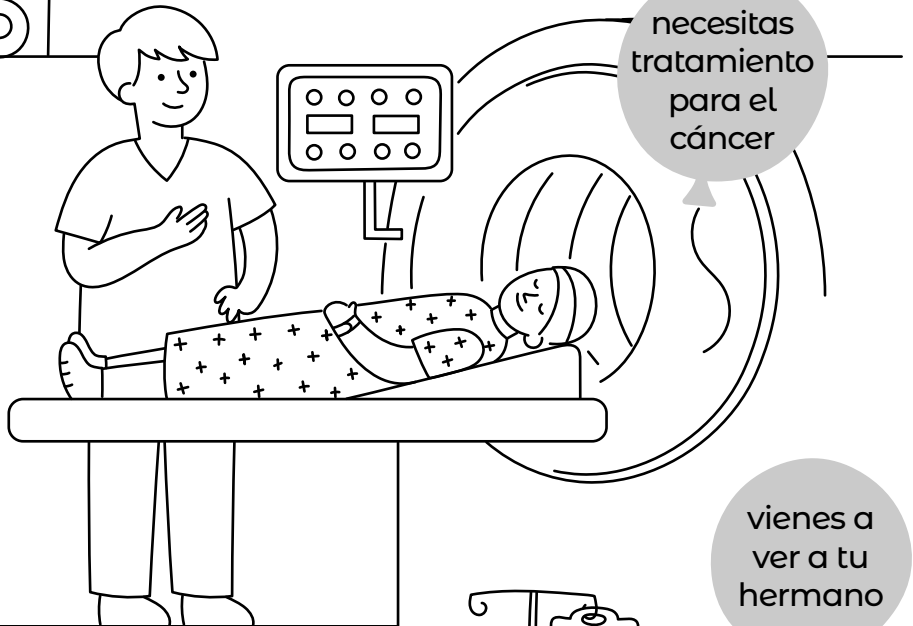
tienes una emergencia



necesitas ver a un especialista



necesitas tratamiento para el cáncer



vienes a ver a tu hermano

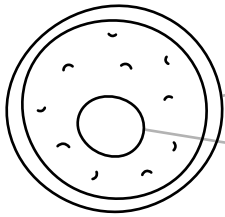


Ya sea que vengas por un ratito o para quedarte por un tiempo, queremos que te sientas como si estuvieras en casa.

# Componentes de nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo es una máquina increíble formada por células diminutas que trabajan juntas. Estas células forman órganos que hacen muchas cosas. Los órganos forman sistemas que ayudan a nuestro cuerpo a funcionar sin problemas. exploremos el viaje de las células por los sistemas y veamos cómo se forma nuestro cuerpo.

Un **organismo** es algo que está vivo.



Una **célula** es la parte más pequeña de un ser vivo.

El **núcleo** es como el cerebro de la célula.

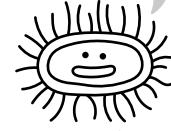
Algunos seres vivos solo tienen una célula. A estos se les llama **organismos unicelulares**. Algunos de ellos son las levaduras, las algas y las bacterias.



algas

oye, ¿qué pasa a tu amigo?

es que le va dura la vida.



bacteria



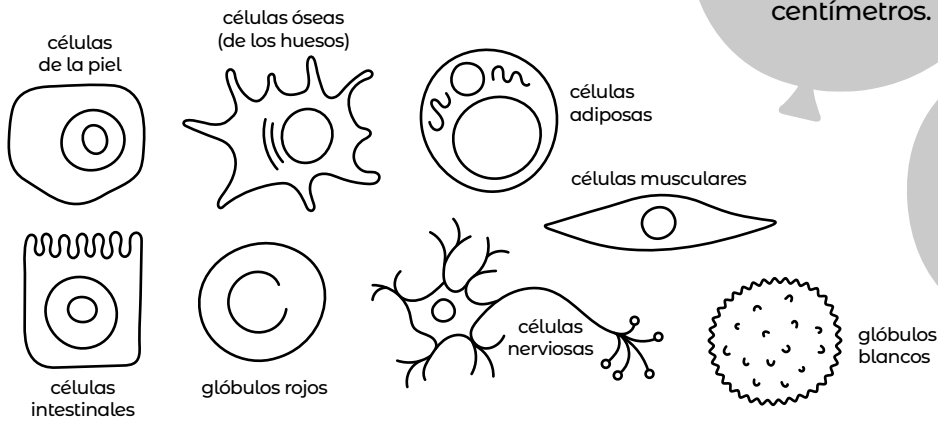
levadura



Los **organismos multicelulares** son seres vivos que tienen muchas células.



Los **distintos tipos de células** se organizan para realizar tareas específicas para que los organismos multicelulares funcionen. Las células tienen formas diferentes según su función en el organismo.

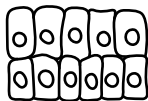


las células musculoesqueléticas son de las más largas del cuerpo, algunas miden varios centímetros.

cada minuto se desprenden unas 40.000 células de la piel.

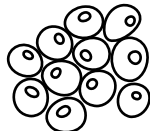
tu cuerpo produce unos 200.000 millones de glóbulos rojos nuevos al día.

Un **tejido** es un grupo de las mismas células. Los tejidos forman los órganos, los músculos, la piel y otras partes del cuerpo. Le dan estructura al cuerpo y lo hacen funcionar.



**El tejido epitelial** cubre el interior o el exterior de los órganos.

Por ejemplo, los intestinos o la piel.



**El tejido conjuntivo** conecta, apoya o separa otros tipos de tejido.

Por ejemplo, la grasa, los huesos y los tendones.



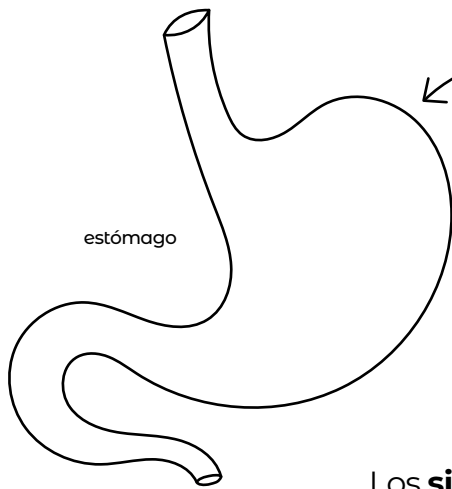
**El tejido muscular** contribuye al movimiento.

Por ejemplo, el músculo cardíaco o los músculos de las piernas.



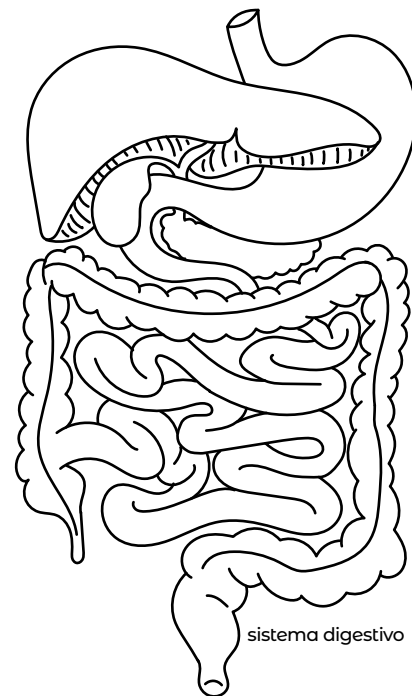
**El tejido nervioso** transporta las señales eléctricas por el cuerpo.

Por ejemplo, el cerebro, la columna vertebral y los nervios.



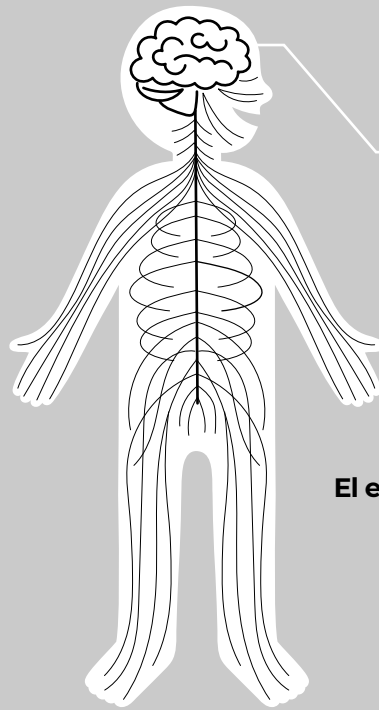
Un **órgano** es un grupo de tejidos que tienen una función específica en el organismo.

Los **sistemas** están formados por órganos que trabajan juntos para realizar una función específica en el cuerpo.

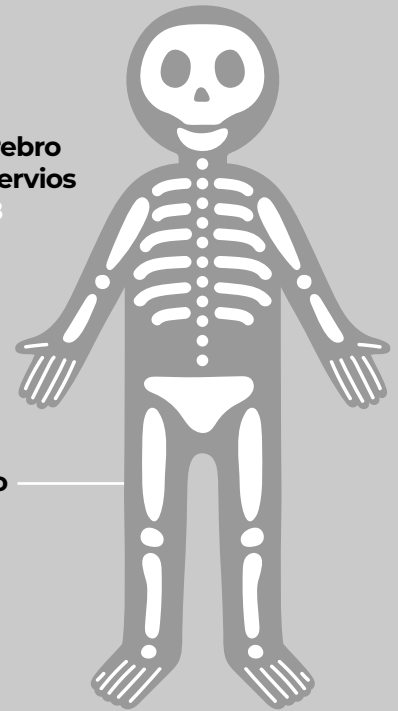


# Órganos del cuerpo

Tu cuerpo es como una fábrica con departamentos que trabajan juntos. Estos departamentos se llaman aparatos o sistemas. Cada uno tiene una función específica para mantenerte sano y fuerte. Conoce los principales sistemas y descubre lo que hacen. Busca más información en las páginas que ves después del nombre de cada uno.

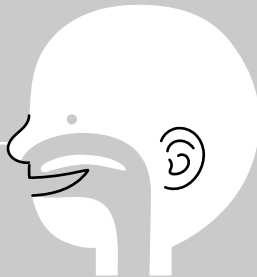


**El cerebro y los nervios**  
8

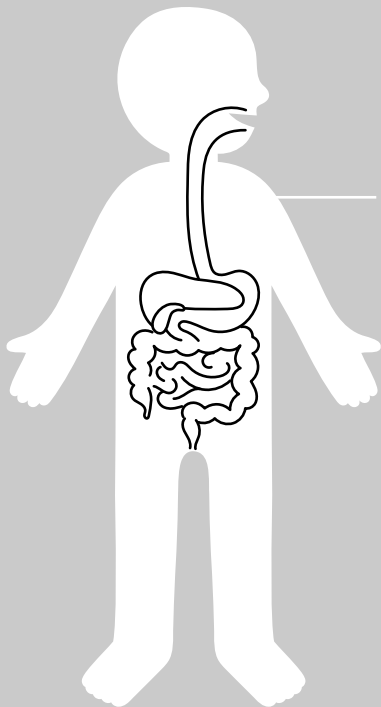
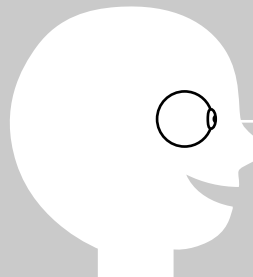


**El esqueleto**  
14

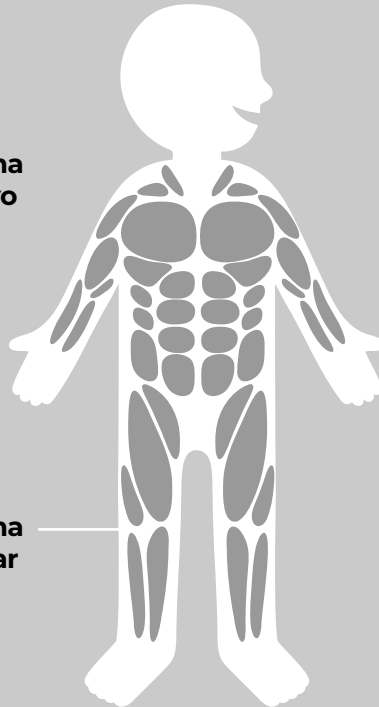
**Oídos, nariz y garganta**  
32



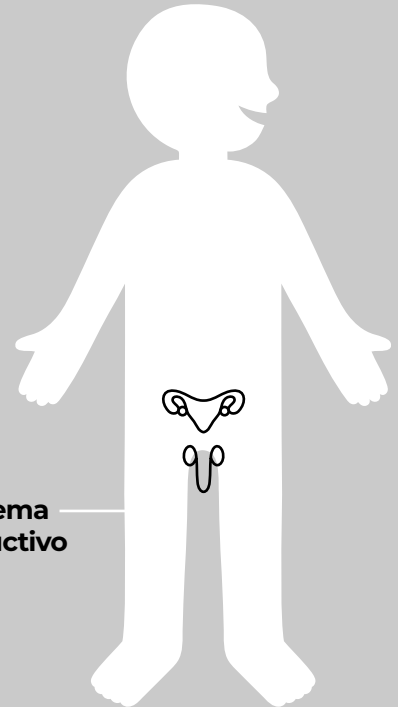
**Los ojos**  
36



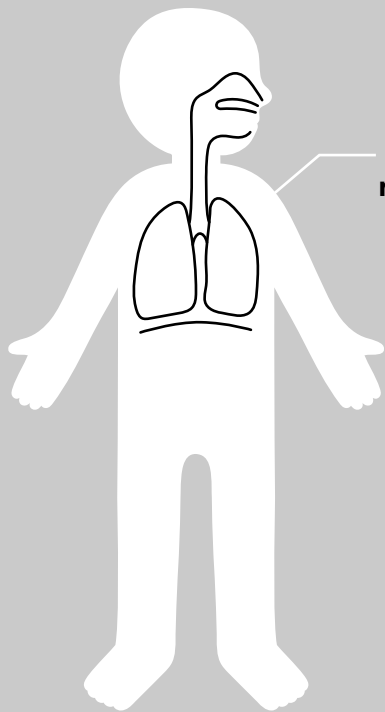
**El sistema digestivo**  
42



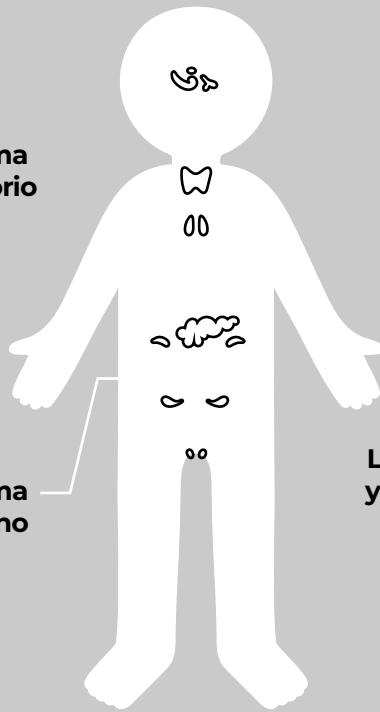
**El sistema muscular**  
49



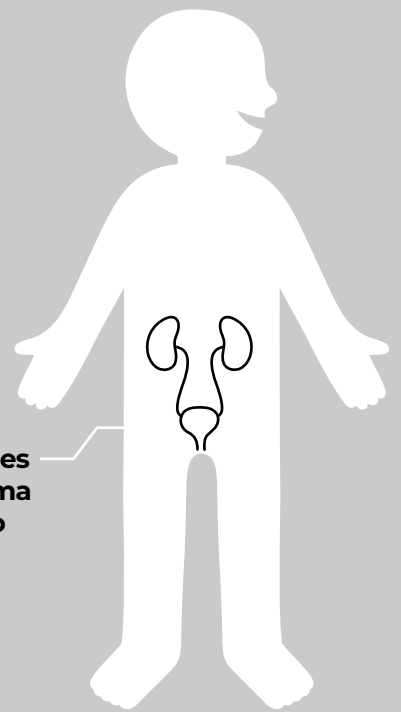
**El sistema reproductivo**  
52



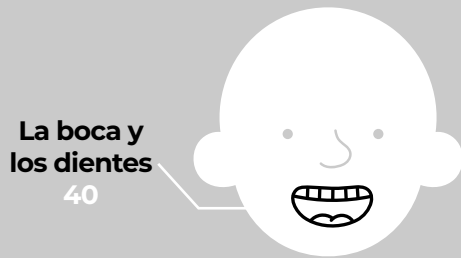
**El sistema respiratorio**  
19



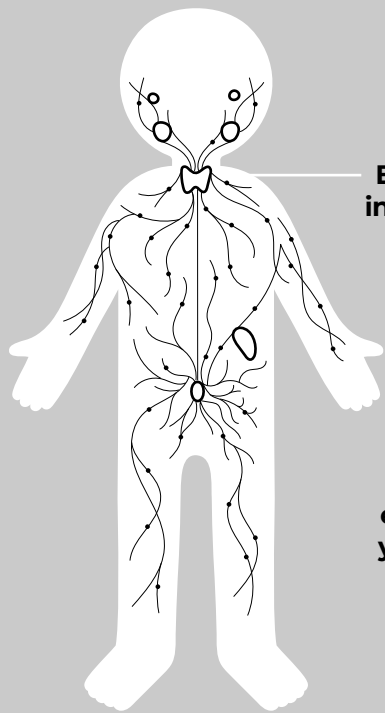
**El sistema endocrino**  
24



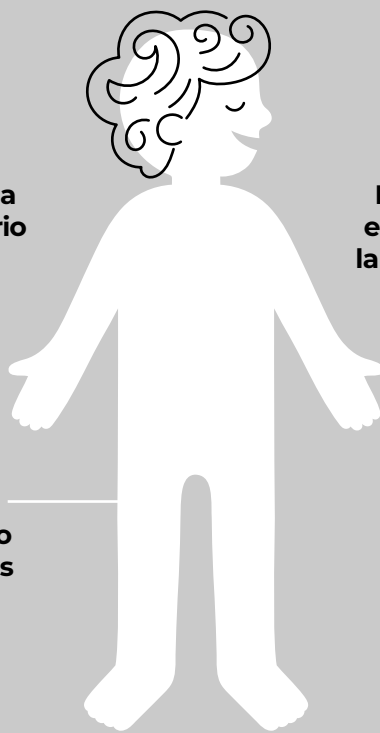
**Los riñones y el sistema urinario**  
28



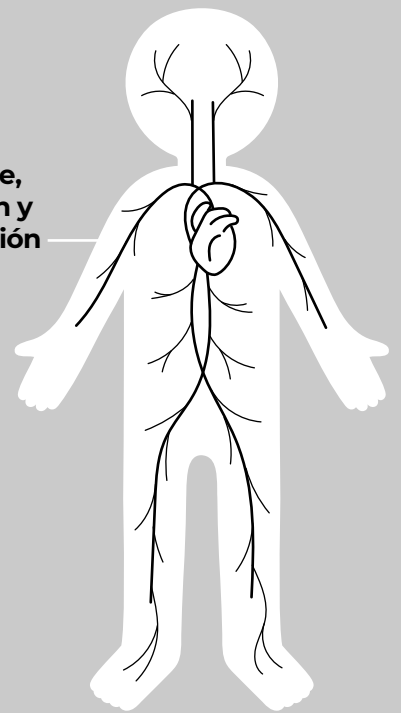
**La boca y los dientes**  
40



**El sistema inmunitario**  
56



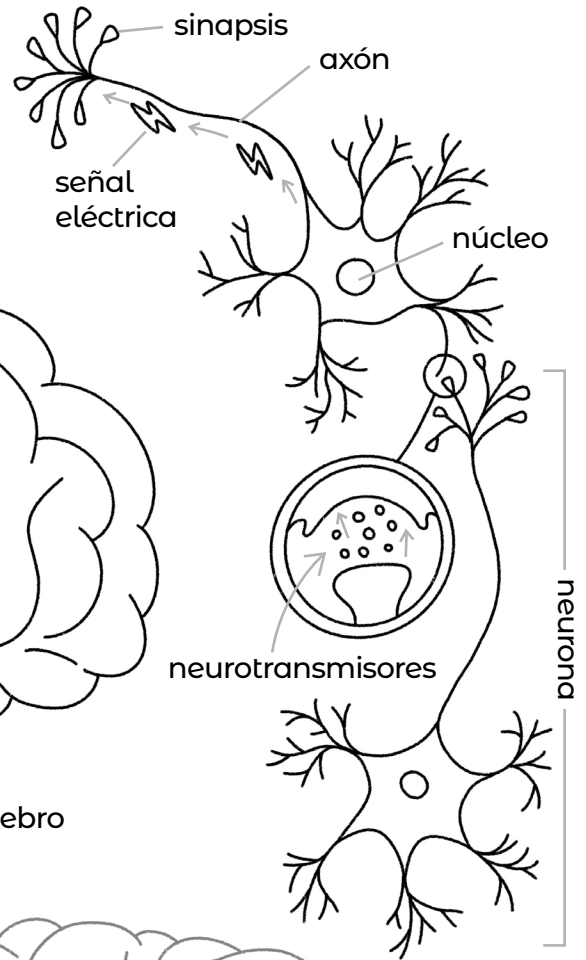
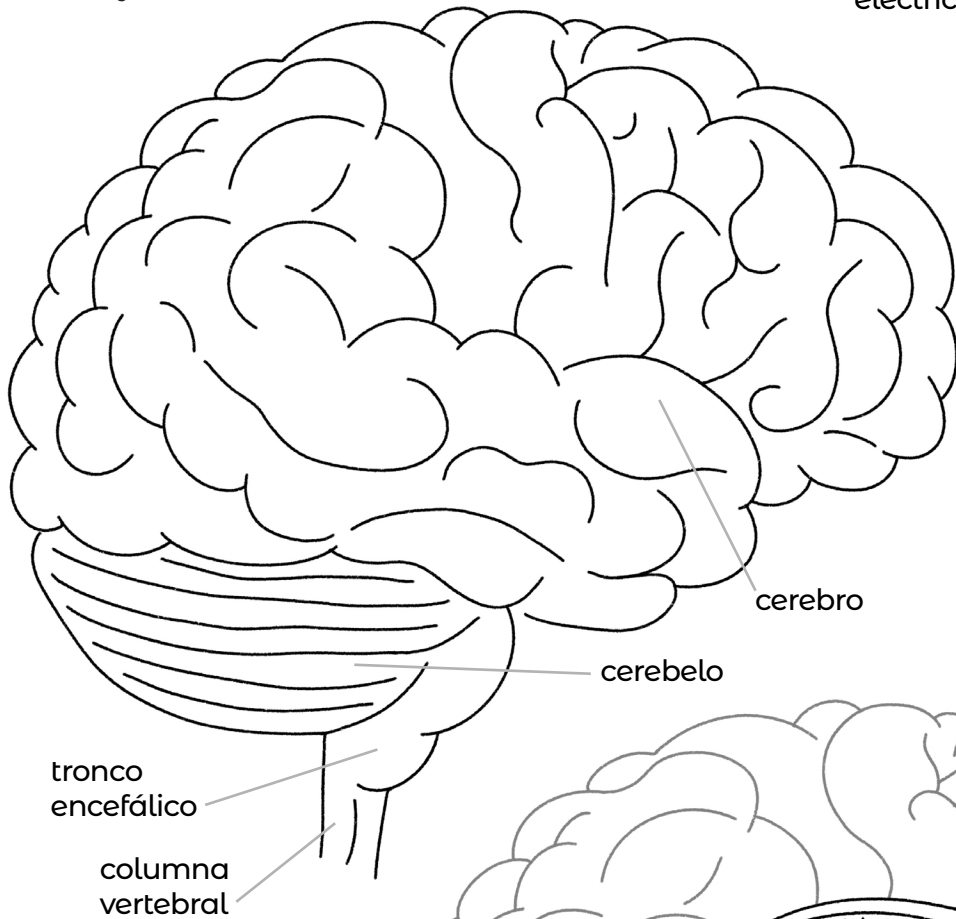
**La piel, el cabello y las uñas**  
65



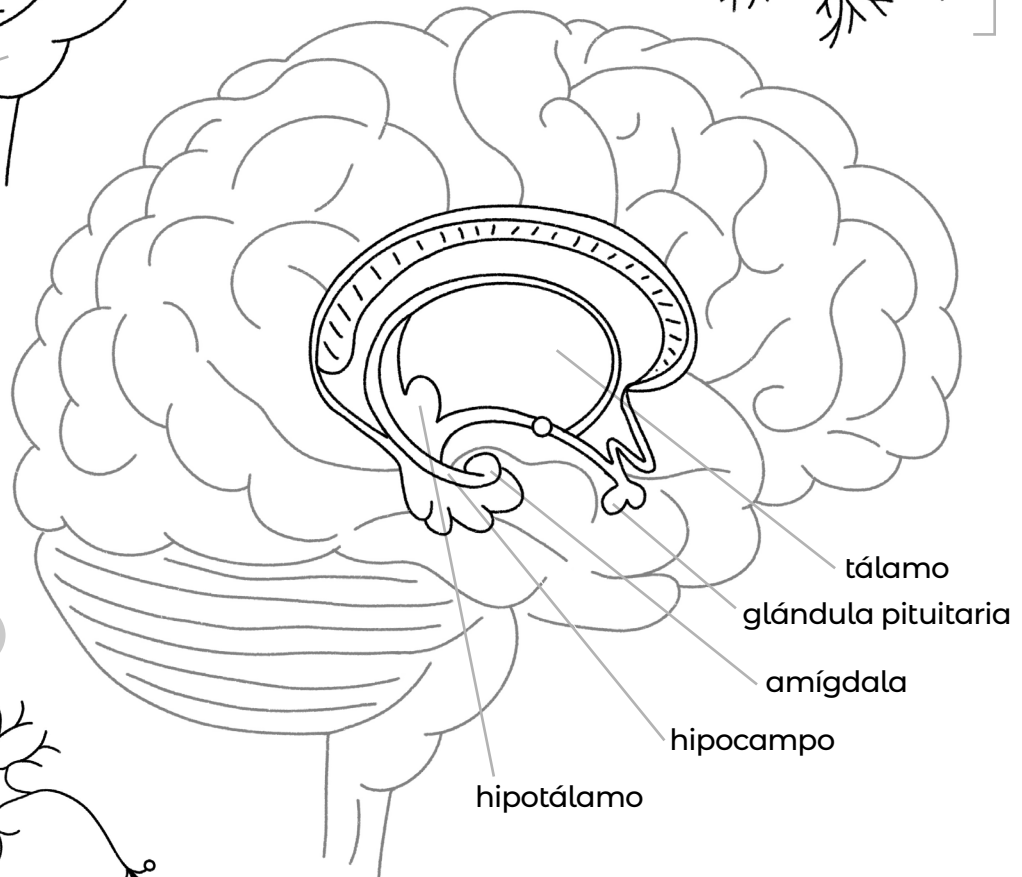
**La sangre, el corazón y la circulación**  
69

# El cerebro y los nervios

El cerebro y los nervios controlan todo lo que hacemos. El cerebro envía y recibe mensajes de todo el cuerpo a través de los nervios. Unas células llamadas neuronas transmiten estos mensajes. Las neuronas nos ayudan a pensar, movernos, sentir y recordar.



Cada vez que aprendes algo nuevo, tu cerebro forma nuevas conexiones entre las neuronas.



amiga,  
no vas a creer  
lo que acabo  
de descubrir.

dime.



# Mentalidad

La mentalidad es la forma en la que uno piensa sobre las cosas. Tu forma de pensar puede cambiar lo que haces. Si crees que puedes mejorar, te esforzarás más y mejorarás. Si crees que no puedes, te rendirás fácilmente.

## Mentalidad de crecimiento

Tener una mentalidad de crecimiento significa creer que puedes mejorar tus habilidades con dedicación y aprendizaje.

“De los errores aprendo”.

“TODAVÍA no soy bueno en eso”.

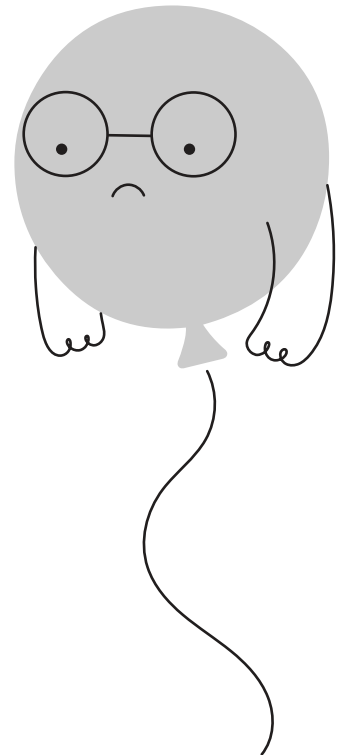
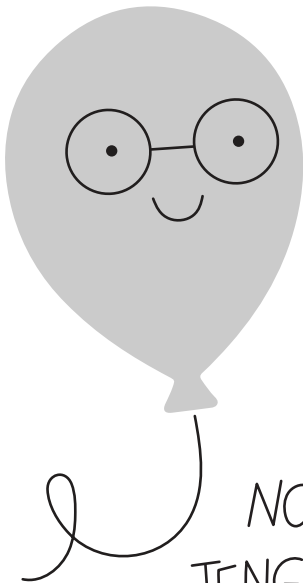
## Mentalidad fija

Una mentalidad fija significa pensar que no puedes cambiar o mejorar.

“Ya lo sé todo”.

“No puedo hacerlo”.

NO TIENE SENTIDO INTENTARLO  
ASÍ QUE NO TRATES DE DECIRME QUE  
EL ESFUERZO VALE LA PENA  
PORQUE ESTOY SEGURO DE QUE  
TODO ESTÁ PERDIDO  
ESTOY CONVENCIDO DE QUE NO  
PUEDO APRENDER Y MEJORAR  
PORQUE COMETO ERRORES  
SOY UN FRACASO  
ME NIEGO A ACEPTAR QUE  
PUEDO LOGRARLO  
Y APUESTO A QUE  
SERÁ DIFÍCIL  
YA SÉ QUE  
NUNCA LO CONSEGUIRÉ  
NO PUEDES HACERME CREER QUE  
TENGO LO NECESARIO PARA TRIUNFAR



Este poema muestra una mentalidad fija. Ahora vamos a darle la vuelta. Léelo de abajo hacia arriba para ver una mentalidad de crecimiento.

# Personal del hospital

Cuando vengas a Children's Health, conocerás a muchas personas. Cada una tiene un trabajo especial para ayudarte.



**Doctor**

diagnostica y trata enfermedades



**Enfermero**

atiende a los pacientes



**Terapeuta del habla**

ayuda a los pacientes a comer y hablar



**Terapeuta físico**

te ayudará a moverte y a hacerte fuerte



**Terapeuta ocupacional**

enseña a hacer varias actividades



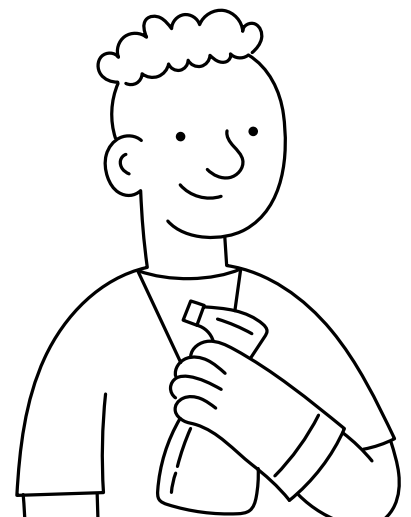
**Auxiliar de enfermería**

ayuda a atender a los pacientes



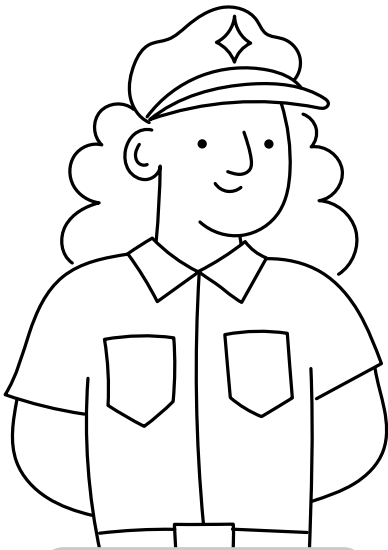
**Terapeuta respiratorio**

ayuda a los pacientes a respirar mejor



**Personal de servicios ambientales**

mantiene el hospital limpio y desinfectado



**Guardia de seguridad**

se encarga de que el hospital sea un lugar seguro



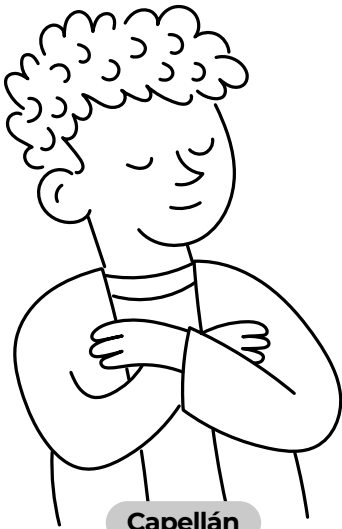
**Trabajadora social**

ofrece apoyo emocional y social



**Dietista**

les dice a los pacientes qué pueden comer



**Capellán**

te dará ayuda espiritual



**Bibliotecaria médica**

organiza actividades divertidas y la información médica



**Especialista en vida infantil**

ayuda a los niños en el hospital



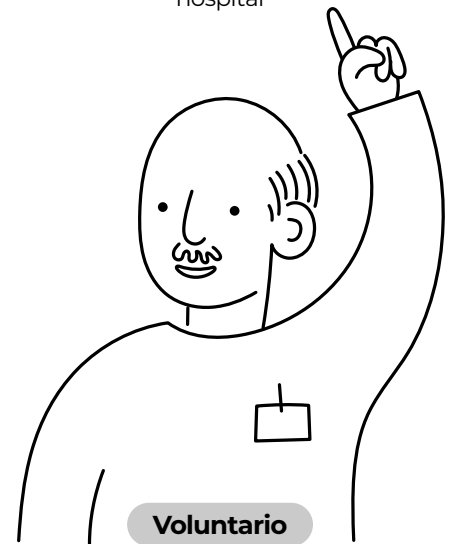
**Farmacéutica**

prepara las medicinas



**Intérprete**

ayuda a las personas que no hablan inglés



**Voluntario**

ayuda en el hospital durante su tiempo libre

# Qué hay que decirle al doctor

Cuando hables con tu doctor, hazle todas las preguntas que tengas para que entiendas lo que te está diciendo. Asegúrate de que el personal que te atiende te escuche y entienda tus necesidades y preocupaciones.

Ayuda a las siguientes personas a tener una buena conversación con su doctor. Escribe lo que quieres que digan en las burbujas. Puedes inventarte una situación o inspirarte en tu experiencia. Déjate llevar por las preguntas que ponemos de ejemplo para que puedas escribir una buena conversación.

¿no hablas inglés?

¡tenemos intérpretes para ayudarte a ti y a tu familia!

## Empieza por lo básico

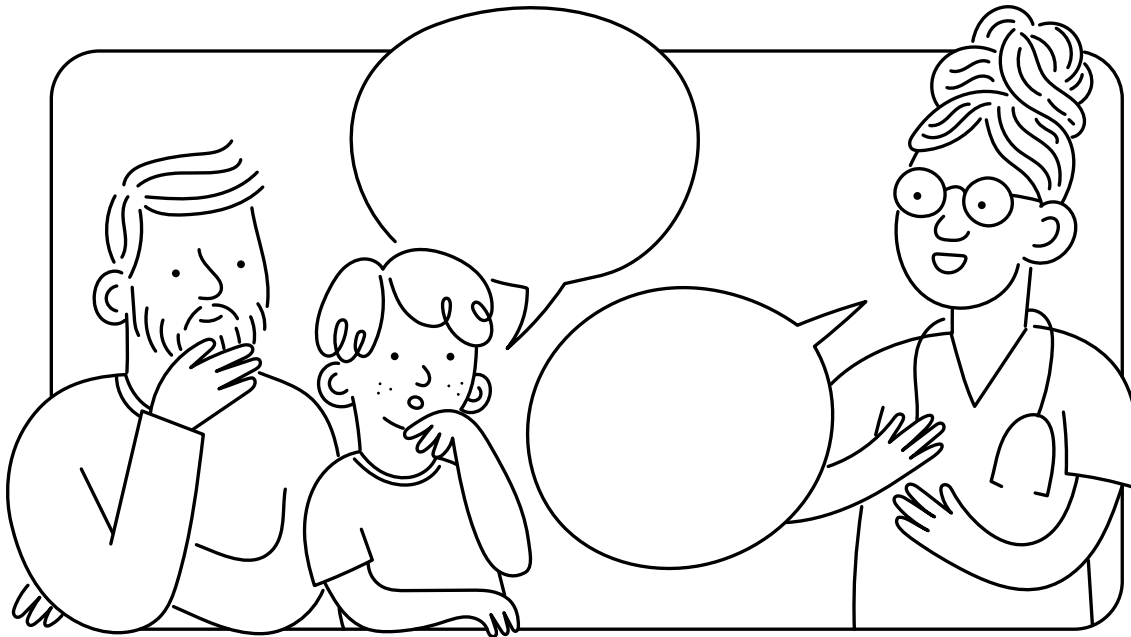
¿Qué me está pasando?

¿Es grave?

¿Qué significa esa palabra?

¿Cómo se escribe?





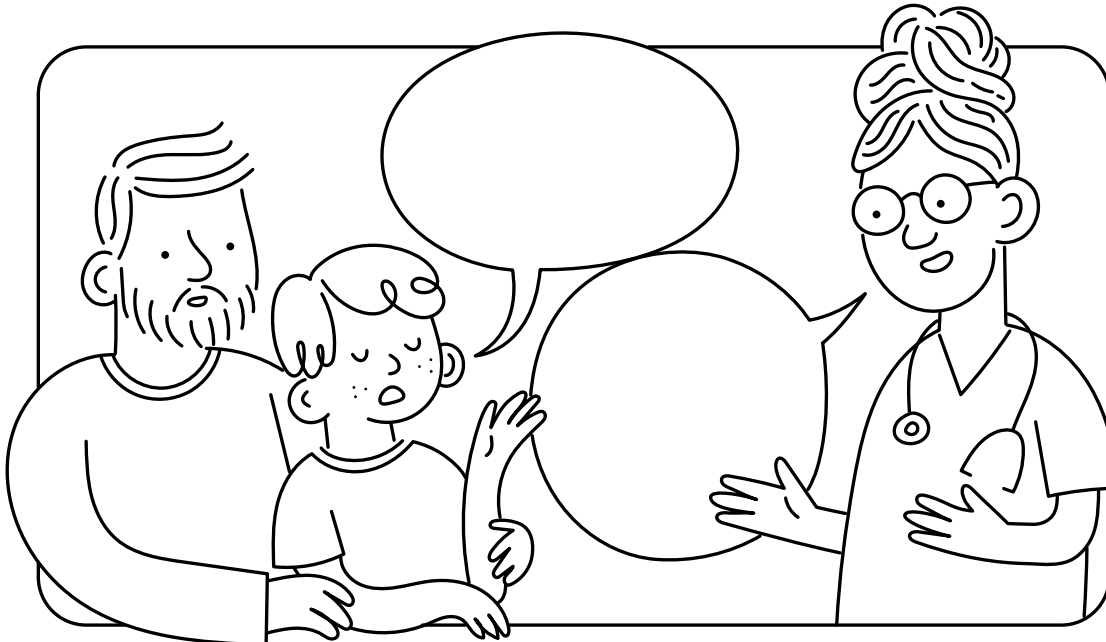
### ¿Qué debo hacer?

¿Qué tengo que hacer ahora?

¿Qué cambios tengo que hacer?

¿Qué cosas no debo hacer?

¿Dónde puedo conseguir más información?



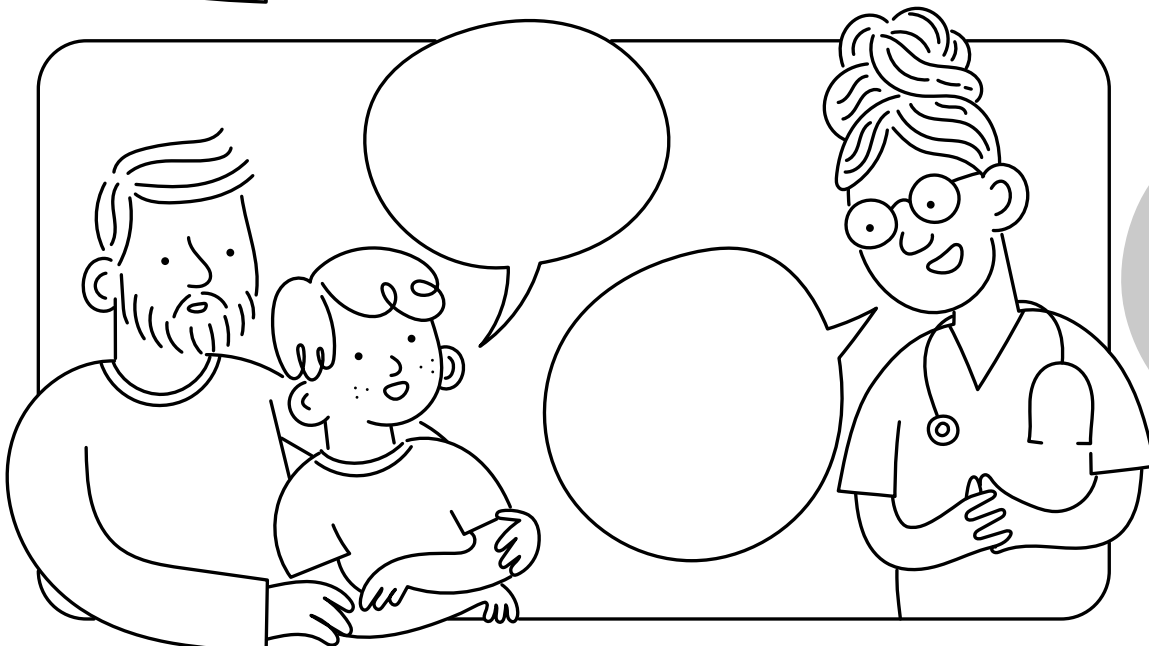
### Entiende las razones

¿Por qué debería...?

¿Por qué no puedo...?

¿Qué pasará si...?

¿Cómo me ayudará esto?



¡psst!  
es normal que te surjan más preguntas después de una conversación. anótalas y hazlas la próxima vez.

# El esqueleto

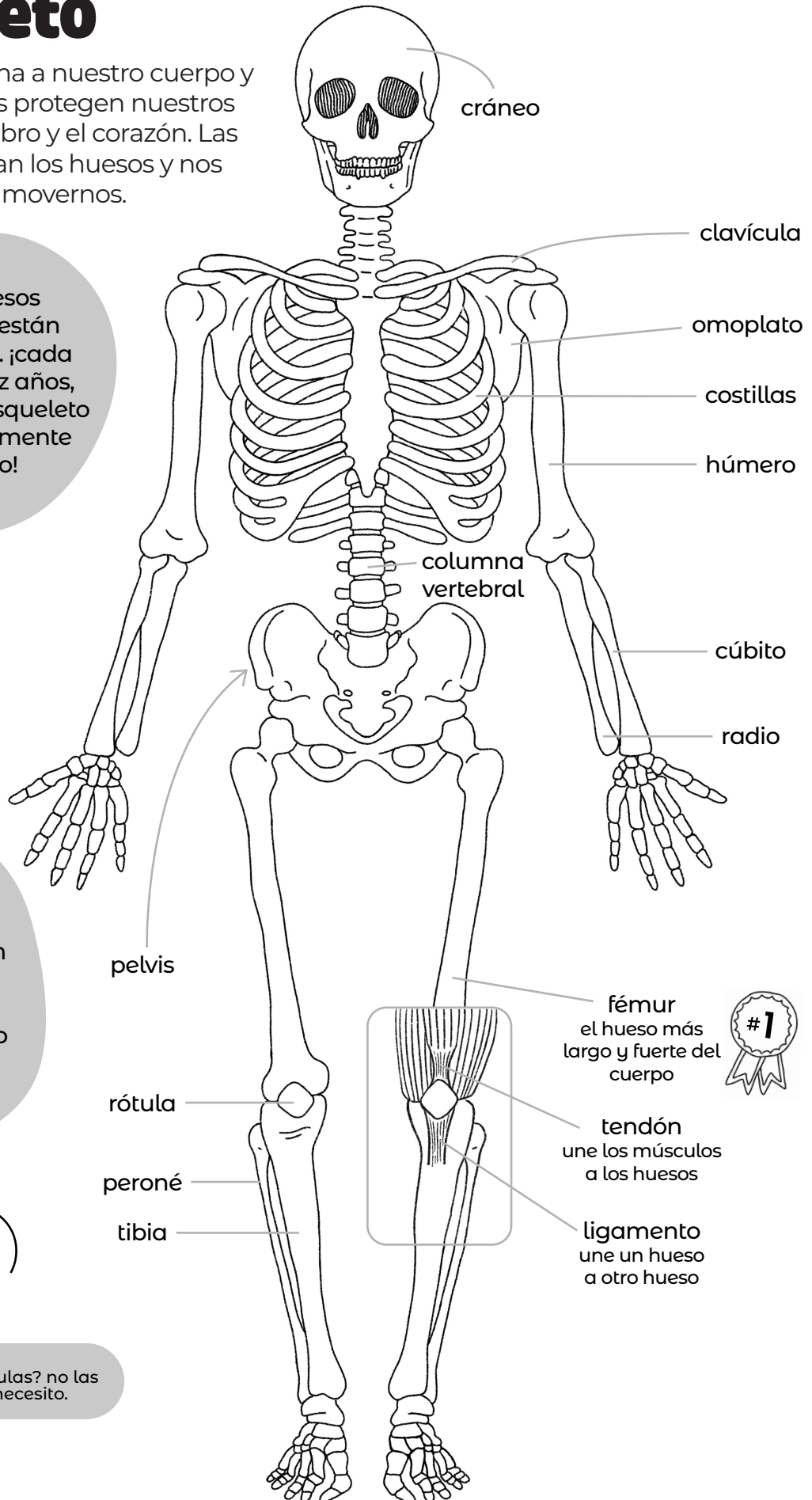
El esqueleto le da forma a nuestro cuerpo y lo sostiene. Los huesos protegen nuestros órganos, como el cerebro y el corazón. Las articulaciones conectan los huesos y nos permiten doblarnos y movernos.

tus huesos siempre están creciendo. ¡cada siete o diez años, tienes un esqueleto completamente nuevo!

los huesos están hechos de un 25 % de agua.

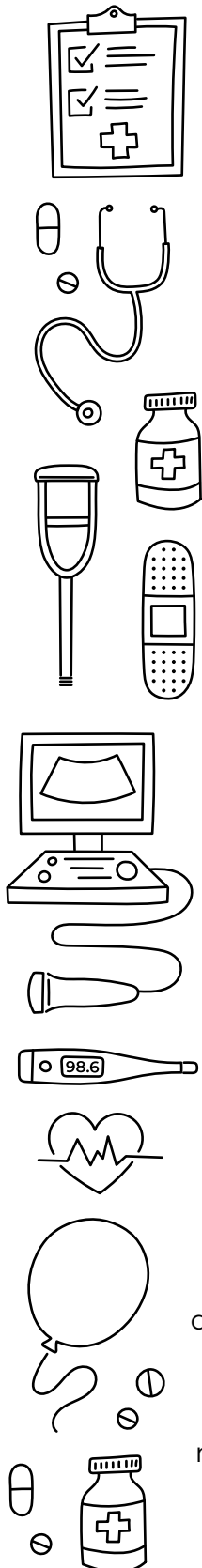
los bebés nacen sin rótulas. en su lugar, tienen un tejido blando en las rodillas que se convierte en un hueso duro entre los dos y los seis años de edad.

¿rótulas? no las necesito.

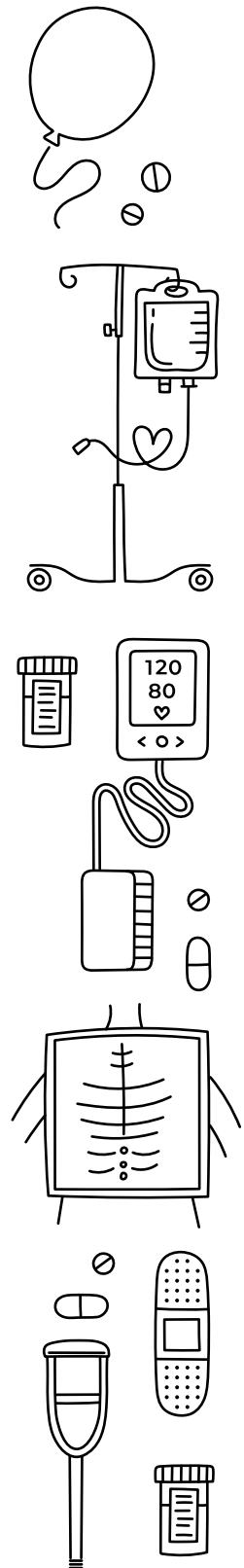


# Bienvenido a la sala de emergencias

Hay muchas razones por las que podrías ir a una sala de emergencias (ER). Los accidentes pasan. En la sala de emergencias, el personal médico está preparado con todo lo necesario para atenderte de inmediato. No te preocupes, estarás en buenas manos cuando más lo necesites.



L S T Z O I N F E C C I O N K V A B R F  
 X B O O M O H B Y J Y W P T K G L D Q J  
 L E S I O N D E P O R T I V A Y E I J X  
 W I J R A D I O G R A F I A A X R F K C  
 C C N N I N E B U L I Z A D O R G I P A  
 A T D S D O L O R D E O I D O S I C D B  
 I S D C O C O N G E L A C I O N A U E E  
 D C R J O L A X Q U E M A D U R A L P S  
 A A Z R R N A V K I H P V M I B U T I T  
 F N A V R P M C O Y D D M U P O U A P R  
 D F T C A S F O I E E O V L M L R D E I  
 B F I I C V A R C O K L E E O S T P N L  
 R O D E B I Z R A I N O N T R A I A H L  
 Q G L R B I D M P C O R D A D F C R L O  
 X D M S Z R O E E U T N A S E R A A L A  
 T P I P A C E T N D L U C N D I R R X N  
 F O W D U C O E I T I L R E U A I E S A  
 E E R A H N A R P C E C I A R B A S U L  
 K B R C L A T L T F O D I D A E V P E I  
 G M D U E G E O I A J A E N O G B I R S  
 C S L A L D U W S E D I P A A Y D R O I  
 T A Q N A A U I M H N A L Y U S N A A S  
 O N H W Y I G R G R K T Y E U T Y R C L  
 S P I C A D U R A J I K E S D S O O G L  
 Z J E C O G R A F I A B K O L Y I X O K



## Razones para ir a la sala de emergencias

## Cómo pueden ayudarte en Children's Health

fiebre  
 torcedura  
 cortada  
 quemadura  
 sarpullido  
 caída  
 tos  
 mordedura  
 picadura  
 urticaria  
 dolor

alergia  
 dolor de oídos  
 fractura  
 infección  
 conmoción cerebral  
 insolación  
 congelación  
 lesión deportiva  
 dificultad para respirar  
 accidente de auto

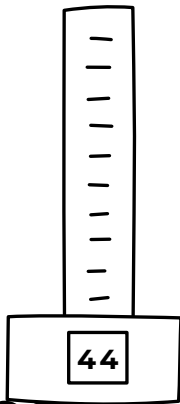
radiografía  
 cabestrillo  
 yeso  
 MRI  
 EKG  
 puntos  
 férula  
 muletas  
 epipen

suero  
 CT scan  
 antibiótico  
 bolsa caliente  
 bolsa fría  
 nebulizador  
 análisis  
 venda  
 ecografía  
 medicina

# Signos vitales

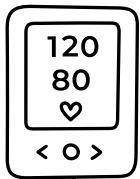
En el hospital, te tomarán los signos vitales. Así, los doctores sabrán si tu cuerpo está funcionando bien.

La **estatura** es qué tan alto eres.

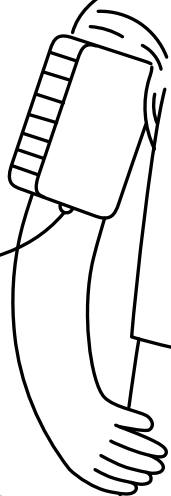


tu corazón puede seguir el ritmo de la música que estás escuchando.

La **presión arterial** es la fuerza que la sangre hace contra las arterias mientras viaja por el cuerpo.



La **frecuencia cardíaca** o **pulso** es la velocidad a la que late el corazón.



La **temperatura** muestra lo caliente que está tu cuerpo. Si mide más o menos 98.6° F o 37° C, es normal. Pero si mide más de 98.6° F o 37° C, quiere decir que tienes fiebre. Cuando tienes fiebre tu cuerpo está combatiendo una infección.



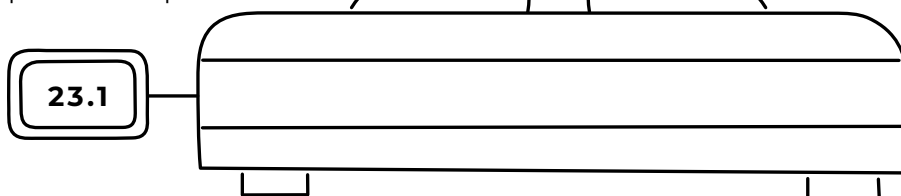
La **frecuencia respiratoria** es la velocidad con la que respiras.



tus signos vitales cambian dependiendo de lo que estás haciendo

El **nivel de oxígeno** es la cantidad de oxígeno que hay en la sangre. Se mide con un pulsioxímetro. Parece una bandita o curita con una luz y se pone en un dedo.

El **peso** muestra cuánto pesa tu cuerpo.



# ¡tómate el pulso!

1

Pon el dedo índice y el dedo del medio en tu muñeca, más abajo del pulgar.



2

Presiona un poco. Deberías sentir cómo la sangre bombea por tus venas.

3

Cuenta la cantidad de latidos o pulsaciones que suceden durante un minuto.

Escribe el número en el globo del medio.



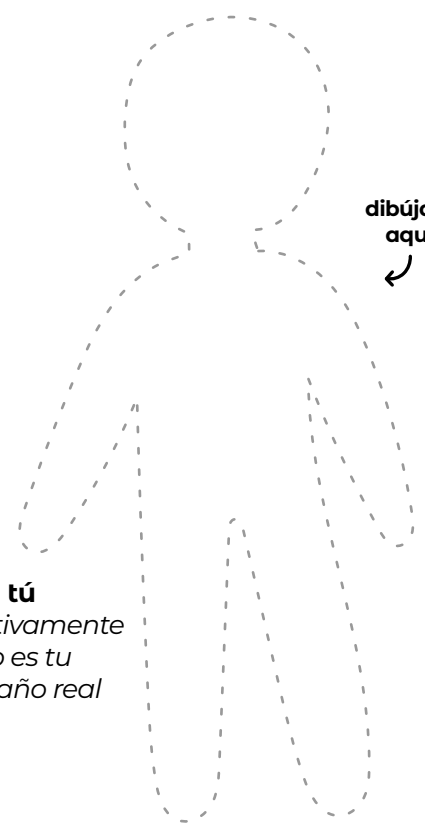
**musaraña**  
mamífero más pequeño  
*tamaño real*

hasta  
**1200**  
latidos por  
minuto

latidos por  
minuto

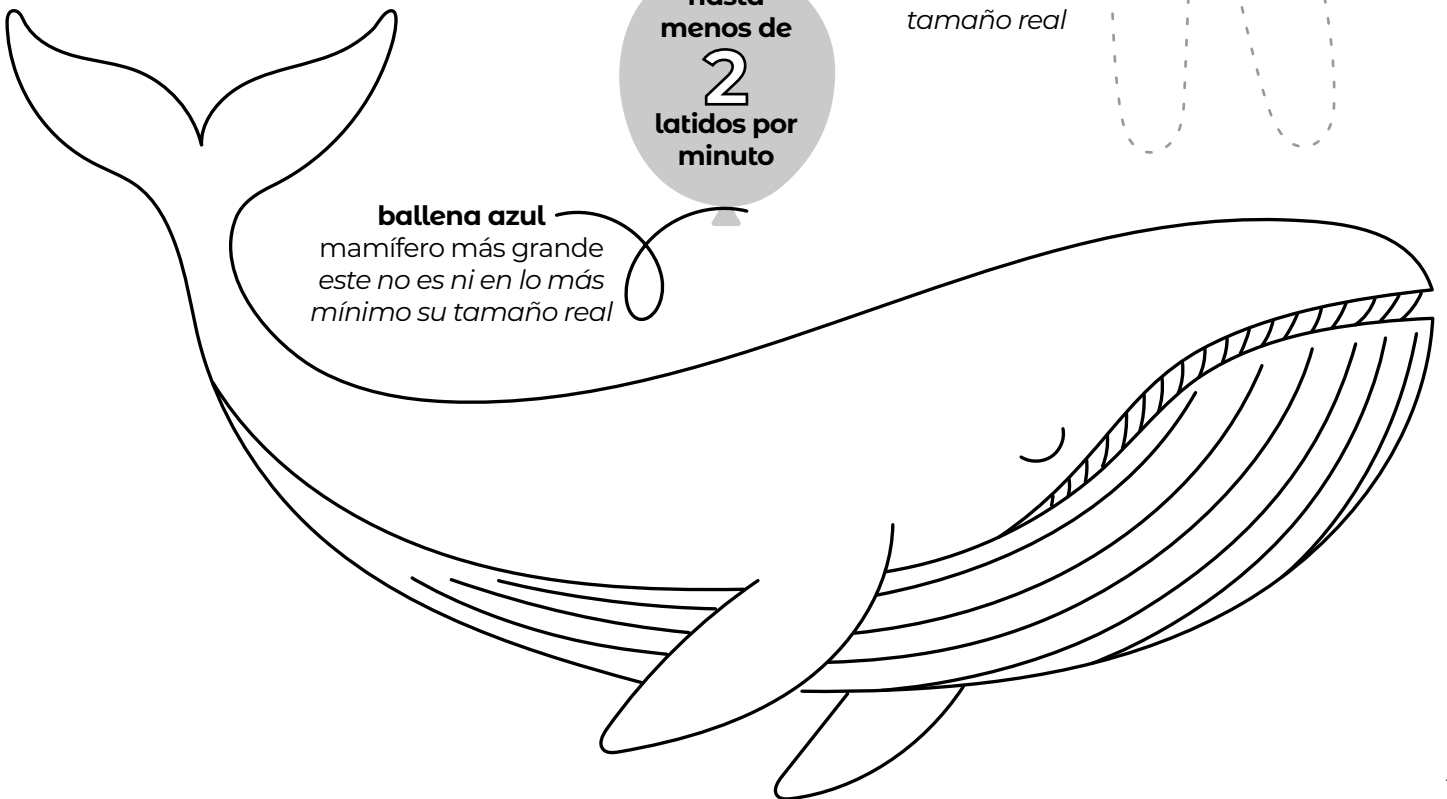
tú  
definitivamente  
no es tu  
tamaño real

dibújate  
aquí



hasta  
menos de  
**2**  
latidos por  
minuto

**ballena azul**  
mamífero más grande  
este no es ni en lo más  
mínimo su tamaño real



# ¿Cómo hacer frente al estrés?

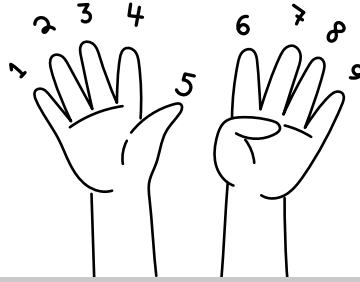
El estrés es lo que sientes cuando estás preocupado. Cuando tengas estrés, fíjate en lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente. Trata de encontrar maneras de tranquilizarte.

**Haz un círculo alrededor de las actividades que te ayudan a sentirte tranquilo.**



## RESPIRAR HONDO

Respira lenta y profundamente para relajar tu cuerpo y tu mente.



## DECIR EL ABECEDARIO O CONTAR

pueden ayudarte a distraerte.



## HAZ UNA LISTA

Escribe lo que tienes que hacer.



## PIENSA EN ALGO MÁS

Centra tu atención en algo menos estresante.



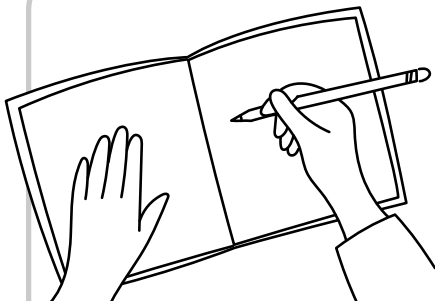
## IMAGINA OBRAS DE ARTE

Piensa en obras de arte que te gusten o imagínate creando arte.



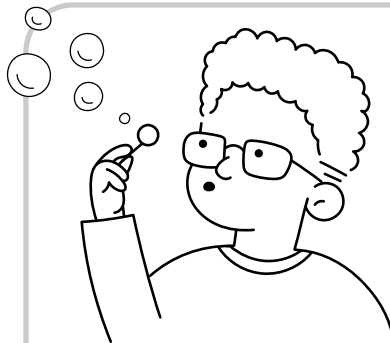
## PENSAMIENTOS POSITIVOS

Piensa cosas positivas sobre ti para sentir más confianza.



## ESCRIBE UN DIARIO

Escribe tus pensamientos y sentimientos para entenderlos bien.



## HAZ BURBUJAS

para sentirte tranquilo y en paz.

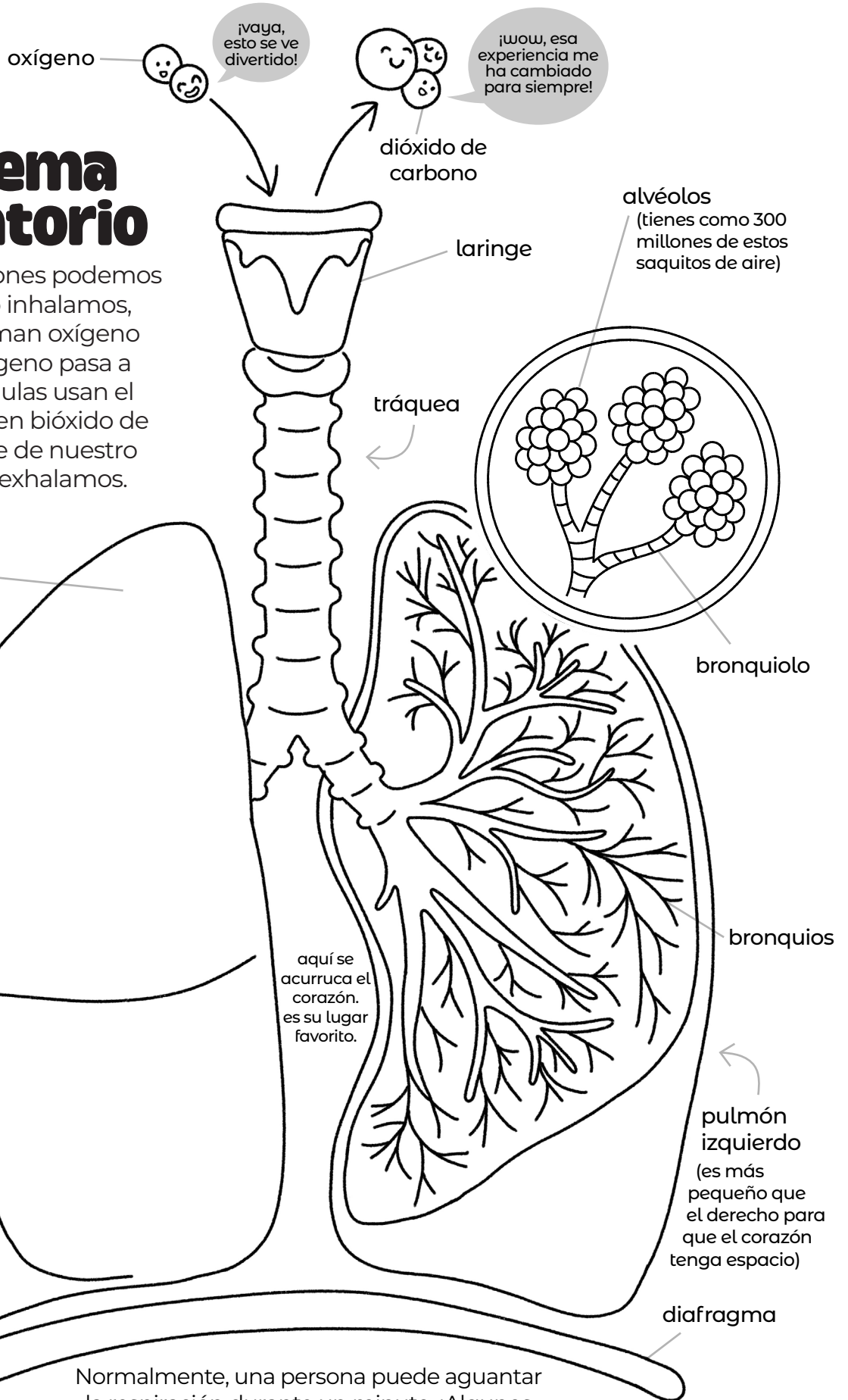
## DIBUJA LAS COSAS QUE HACES PARA RELAJARTE

Quando tengo sentimientos fuertes, puedo:

- 1 Ir a un lugar tranquilo para calmarme.
- 2 Hacer cosas para aliviar el estrés.
- 3 Hablar de cómo me siento.
- 4 Decir qué puedo cambiar la próxima vez.
- 5 Volver a hacer lo que estaba haciendo.

# El sistema respiratorio

Gracias a los pulmones podemos respirar. Cuando inhalamos, los pulmones toman oxígeno del aire. Este oxígeno pasa a la sangre. Las células usan el oxígeno y producen bióxido de carbono, que sale de nuestro cuerpo cuando exhalamos.

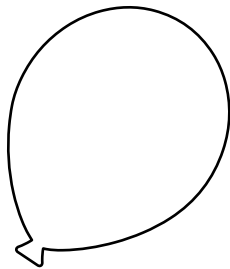
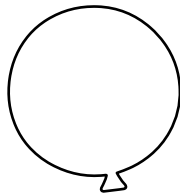


Normalmente, una persona puede aguantar la respiración durante un minuto. ¡Algunos buzos pueden aguantarla durante 22 minutos!

# Dibuja al perrito del hospital

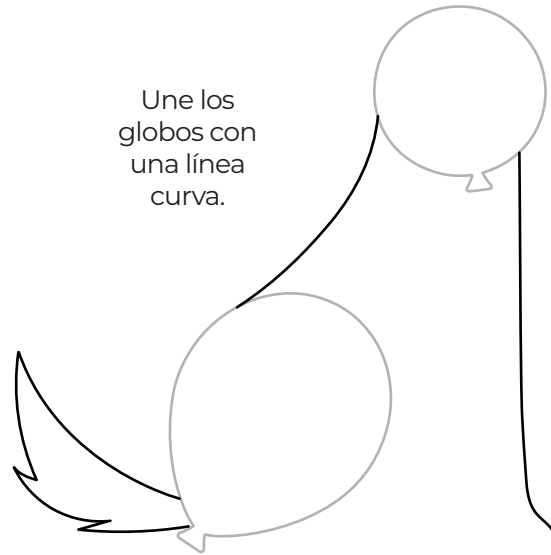
Children's Health tiene perritos de servicio especialmente adiestrados que ayudan a los pacientes y a sus familiares a sentirse mejor mientras están en el hospital. Sigue estos pasos para dibujar un perrito de servicio:

Dibuja un globo redondo



y un globo alargado.

Une los globos con una línea curva.



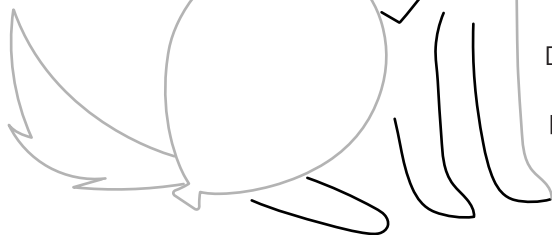
Desde el globo de arriba, dibuja una línea hacia abajo y hazle una pequeña curva al final.

Dibuja una cola peluda.

Dibuja las orejas.



Dibuja un chaleco.

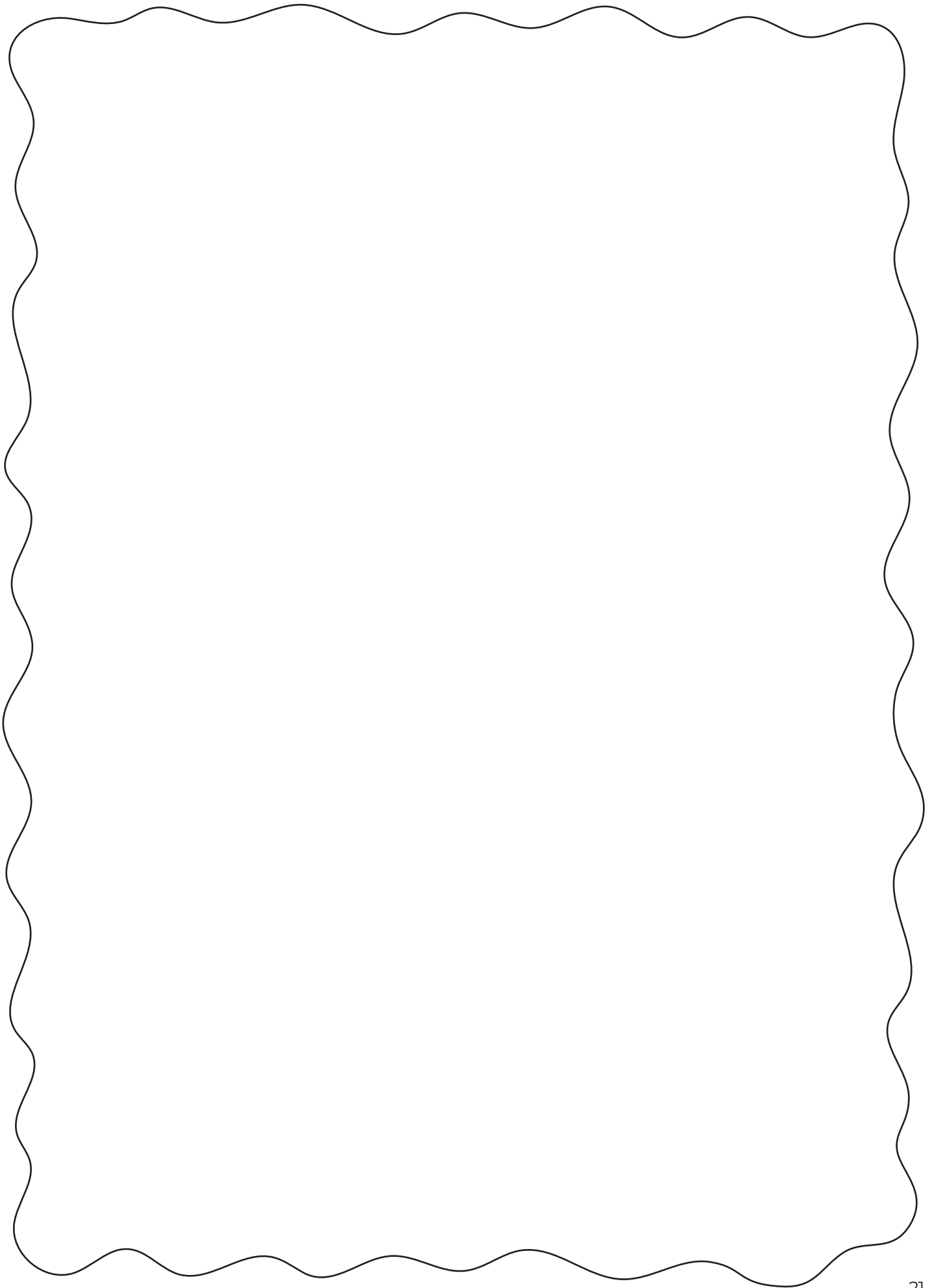


Dibuja las patas.

Dibuja una carita simpática y algunos detalles divertidos.



¡Inténtalo! Usa este espacio para practicar. 



# La seguridad en el hospital

¡Hoy estamos muy ocupados en el hospital! Para que todos los pacientes estén sanos, es muy importante que el hospital sea un lugar seguro. En las siguientes escenas, algunas personas están siguiendo las normas de seguridad, pero otras no. **En cada escena, marca tres cosas que se están haciendo bien y tres cosas que no deberían estar pasando.**

¡Aquí tienes algunas pistas!



PPE (ejemplos)



PULSERAS



CALCETINES ANTIDESLIZANTES



DESINFECTANTE DE MANOS

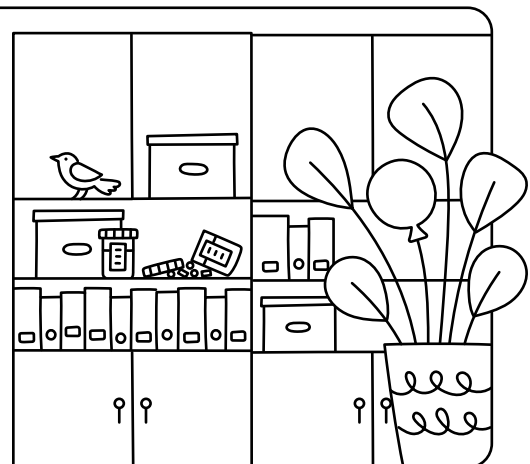
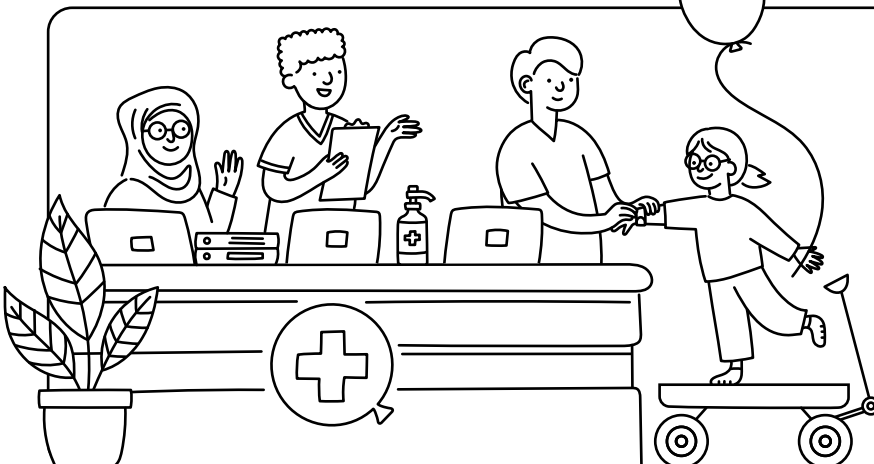
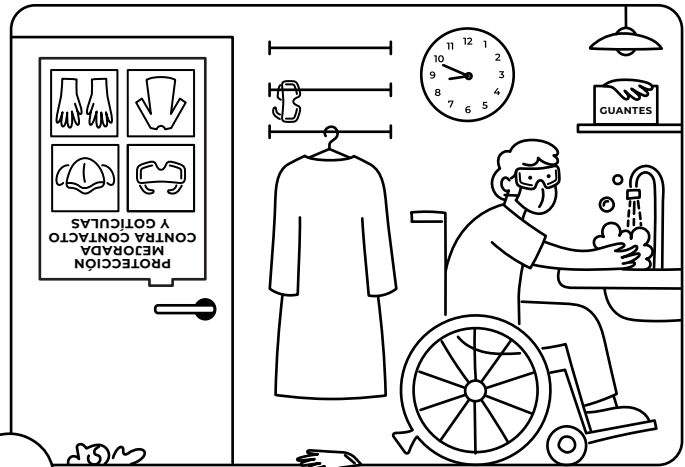
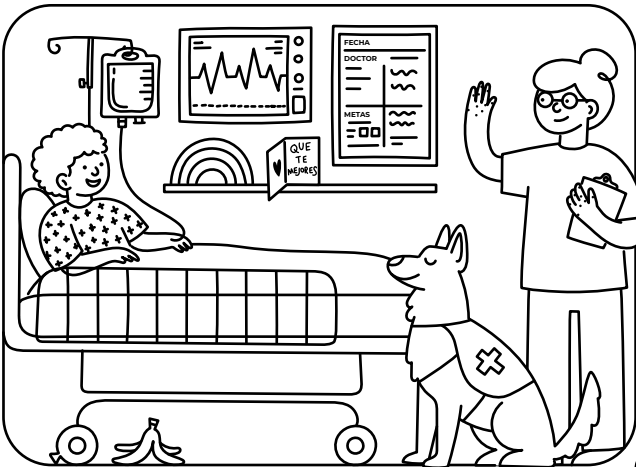
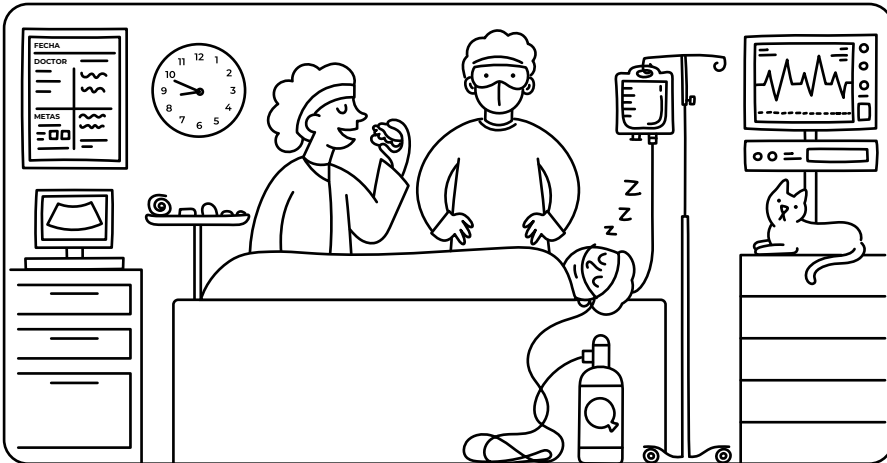
PRÁCTICAS SEGURAS O INSEGURAS

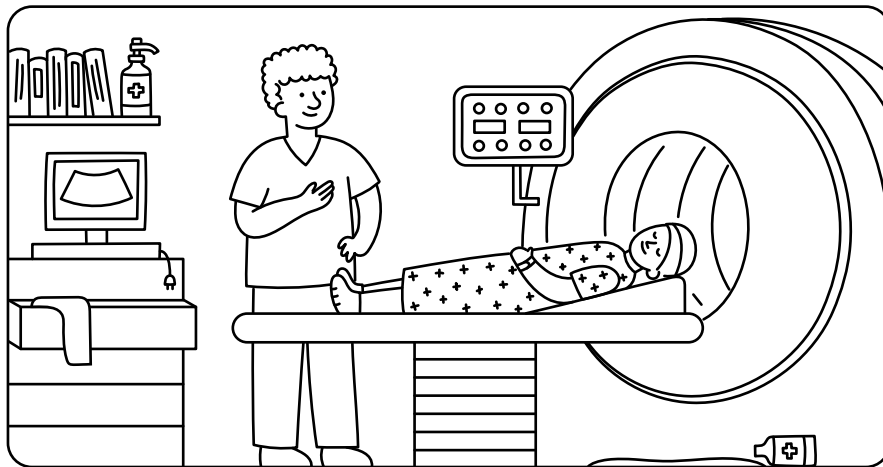
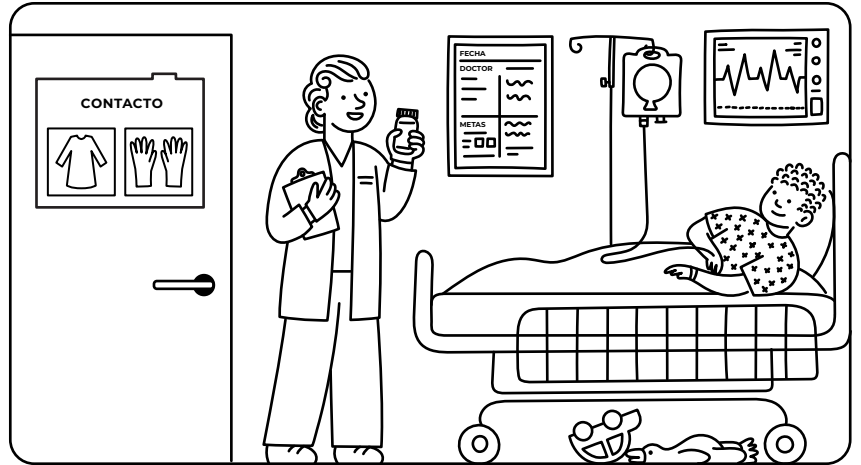
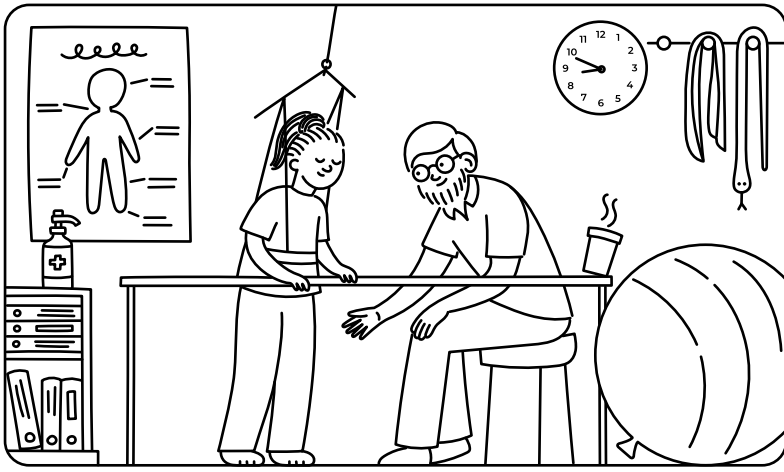
BARANDILLAS LE DE CAMA

LIMPIEZA

MANOS LIMPIAS

LETREROS DE SEGURIDAD





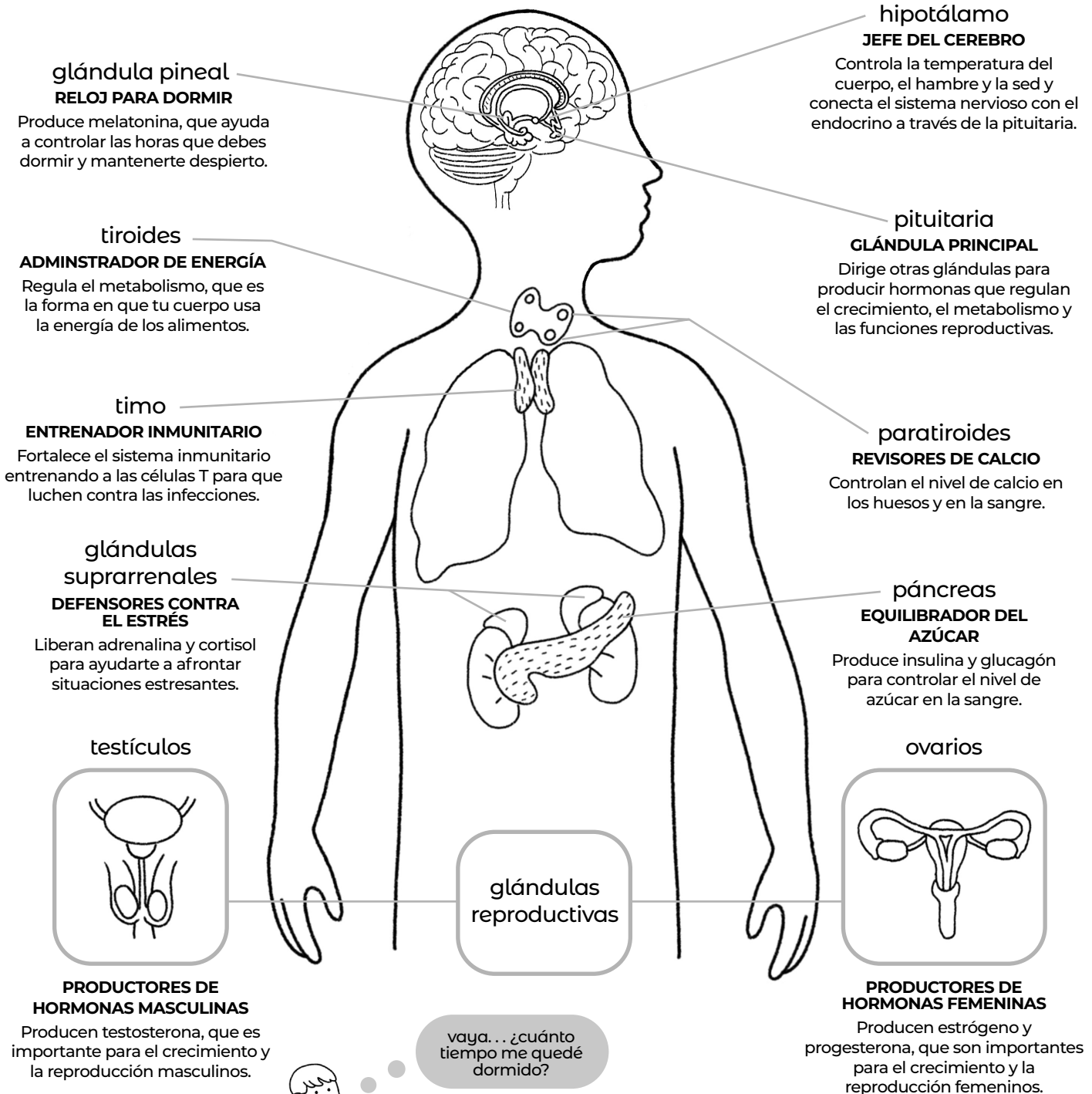
¿cuántos globos hay?



# El sistema endocrino

Tu cuerpo tiene una red de pequeñas fábricas conocidas como sistema endocrino.

Estas fábricas producen hormonas, sustancias químicas que controlan el funcionamiento del cuerpo. Las distintas hormonas desempeñan funciones específicas en el cuerpo.



La hormona del crecimiento se libera principalmente cuando duermes profundamente. Por eso es importante que los niños duerman lo suficiente.

# Decisiones difíciles

Tomamos decisiones todos los días, como qué vamos a comer o qué vamos a ponernos. Pero a veces las decisiones son más complicadas. Cuando no sepas cómo tomar una decisión importante, intenta usar este método.

**Paso 1: ¿Qué problema quieres resolver?**

---

**Paso 2: Escribe todas las opciones que tienes:**

---

---

---

**Paso 3. Elige una opción para analizarla:**

---

**Paso 4: Escribe las cosas que perderías si eliges esta opción.**

**Paso 5: Escribe los beneficios que obtendrías si eliges esta opción.**

Diagram illustrating the weighing process. The left pan is labeled "TOTAL" and the right pan is labeled "TOTAL". Arrows point to the pans from the numbered jars (5, 4, 3, 2, 1) below. The scale is balanced.

**Paso 6. Pon un número al lado de cada opción y suma los números de cada lista.**

¿Vale la pena lo que recibes a cambio?

# Historia de las medicinas

Por miles de años hemos usado las medicinas para curar a los enfermos. Mira esta línea del tiempo para conocer algunos de los logros más importantes de la humanidad.

5,000 años de historia

Se publica el manual "Medicines from Vegetables and Fruits".

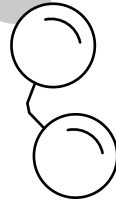
Se usan las primeras formas de aspirina, un medicamento para el dolor.



460 a. C.

260 a. C.

Se inventan las gafas para ver mejor.



1249

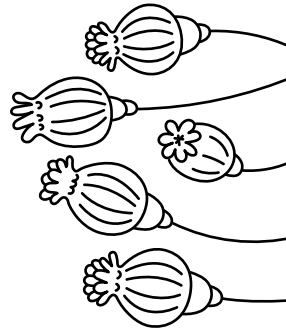


Se inventa la vacuna contra la viruela.

1796

1803

La morfina, un medicamento contra el dolor, se elabora usando plantas.



Se usan las plantas medicinales como tratamiento para los enfermos.



3300 a. C.

2600 a. C.

Ya hay 200 remedios para enfermedades.



Se publica "The Canon of Medicine", que fue el libro de medicina de referencia hasta los años 1700.

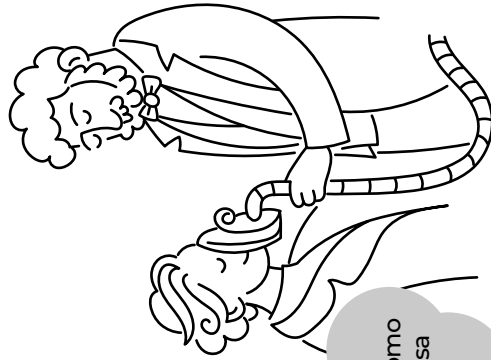
1030

Se descubre que los frutos cítricos combaten una enfermedad llamada escorbuto.



1701

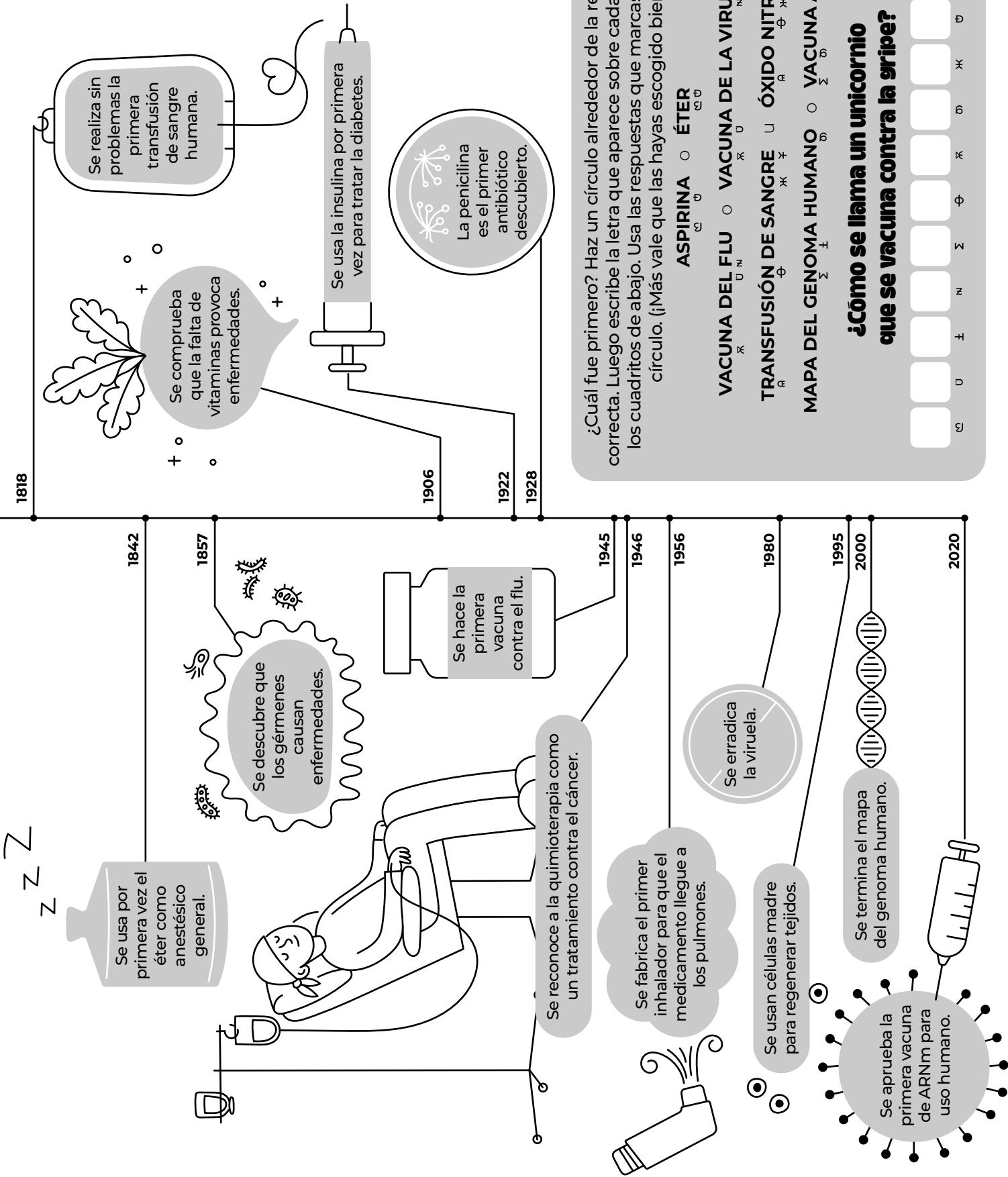
El óxido nítrico (también conocido como el gas de la risa) se usa como anestésico.



1800

# ¡Hola!

Para leer la historia de la medicina, gira el libro 90 grados.



¿Cuál fue primero? Haz un círculo alrededor de la respuesta correcta. Luego escribe la letra que aparece sobre cada símbolo en los cuadritos de abajo. Usa las respuestas que marcaste con un círculo. ¡Más vale que las hayas escogido bien!

ASPIRINA  $\text{C}_9\text{H}_8\text{O}_4$     ÉTER  $\text{C}_2\text{H}_6\text{O}$

VACUNA DEL FLU  $\text{U}_N$     VACUNA DE LA VIRUELA  $\text{N}$

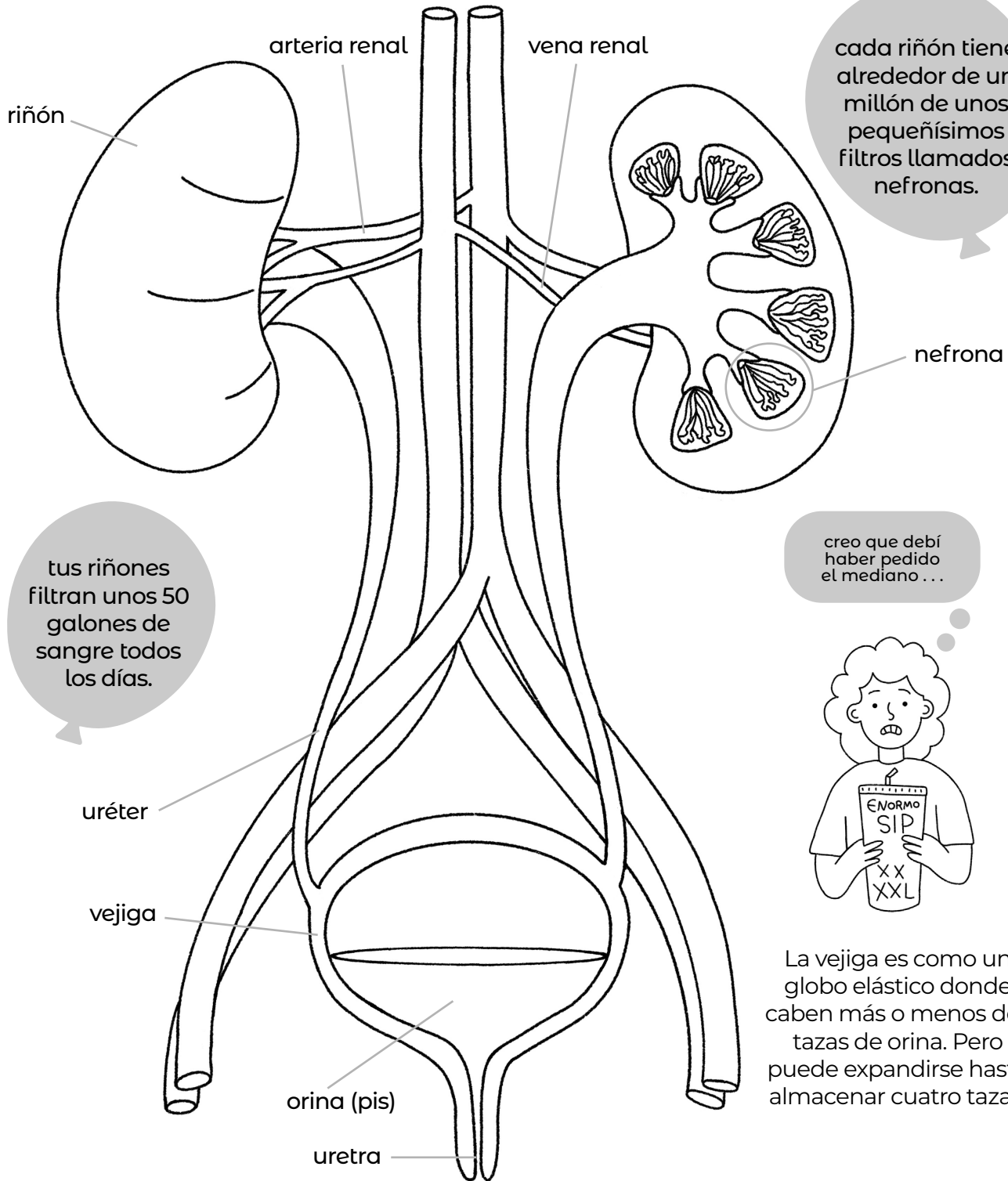
TRANSFUSIÓN DE SANGRE  $\text{R}_X$     ÓXIDO NITROSO  $\text{U}$

MAPA DEL GENOMA HUMANO  $\text{O}$     VACUNA ARNm  $\text{S}_\pm$

**¿Cómo se llama un unicornio que se vacuna contra la gripe?**

# Los riñones y el sistema urinario

Los riñones son órganos que tienen forma de frijol o habichuela y filtran la sangre. Convierten en orina (pis) los desechos y el agua que no necesitamos y los eliminan. La orina viaja por unos conductos llamados uréteres hasta la vejiga, donde se almacena hasta que vas al baño. Por último, sale del cuerpo a través de un conducto llamado uretra. Este aparato mantiene el cuerpo sano y en equilibrio porque elimina los desechos.



# Catéter Foley

Un catéter es una manguerita que se mete en el cuerpo para sacar los líquidos. El catéter Foley es una manguerita que saca la orina del cuerpo y la recoge en una bolsa.

Mantén limpio el catéter Foley

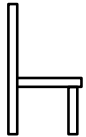
**MANTENTE LIMPIO  
TODO EL DÍA**



Lávate las manos después de ir al baño.



Aséate, dúchate, pero ¡no te bañes, por favor!



No pongas la bolsa del Foley en el piso, engánchala en una cama o en una silla.

**MANTENIMIENTO**



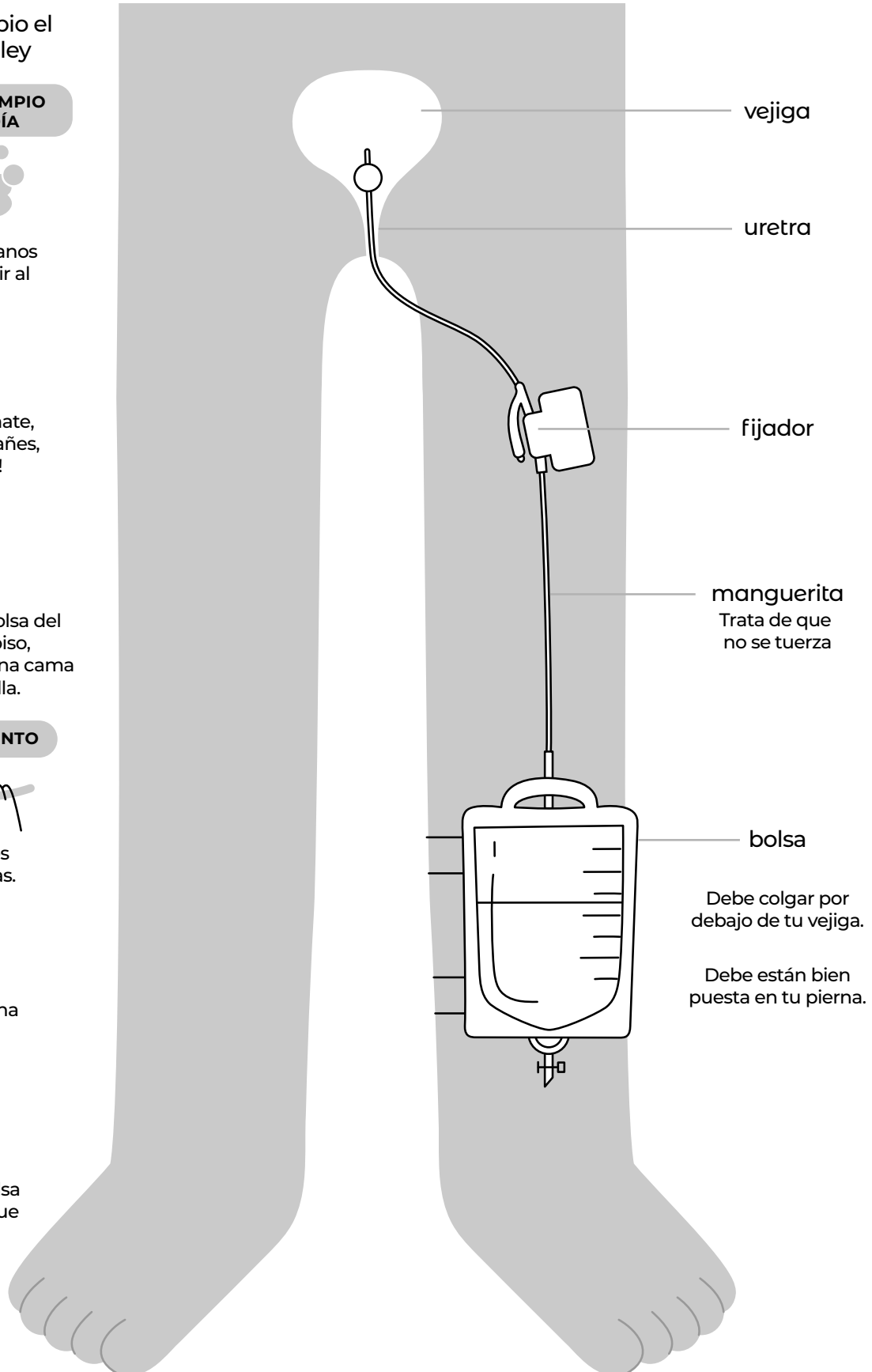
No la hales ni la tuerzas.



Bebe mucha agua.



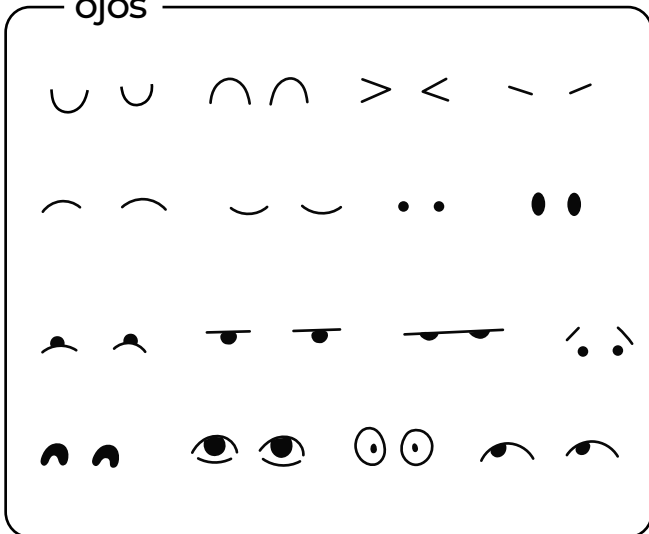
Vacía la bolsa antes de que se llene.



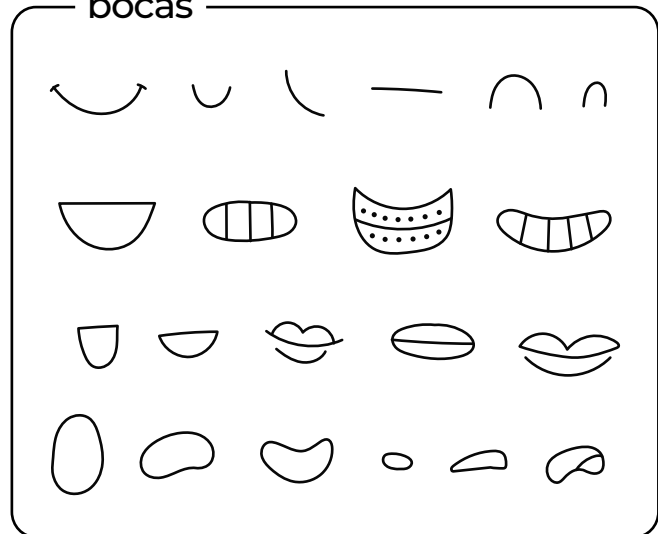
# Personas diferentes, una comunidad

Todos somos diferentes y eso nos encanta. Por eso, en Children's Health intentamos que todos se sientan bienvenidos. Cuando estés aquí, conocerás a muchas personas que tienen apariencias, creencias, habilidades, culturas y orígenes diferentes.

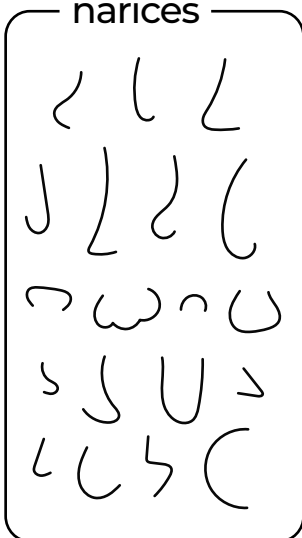
ojos



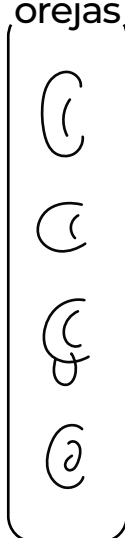
bocas



narices



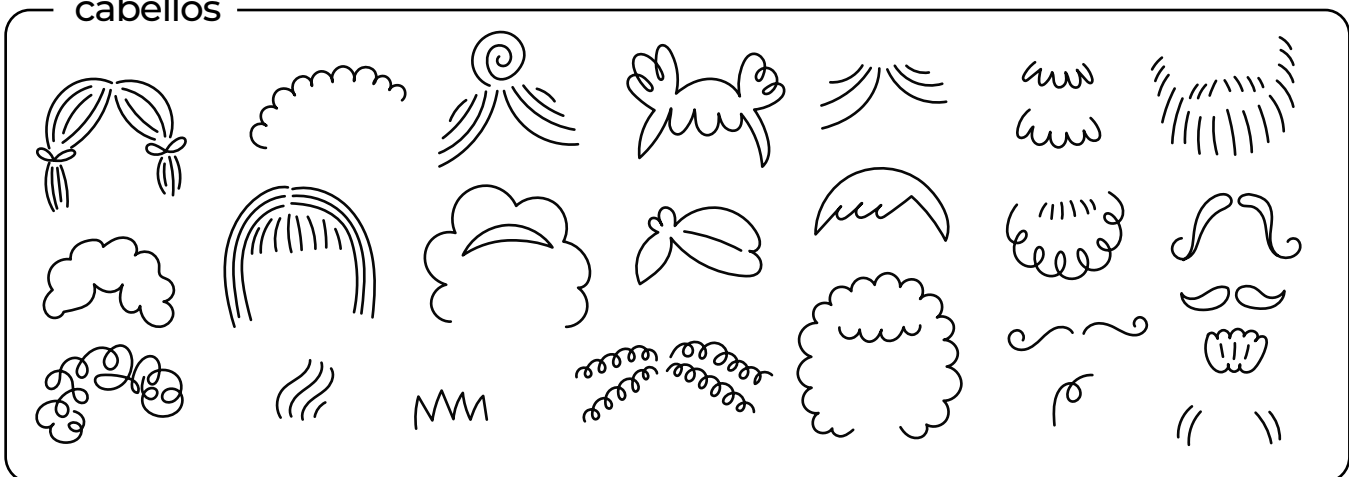
orejas



accesorios



cabellos

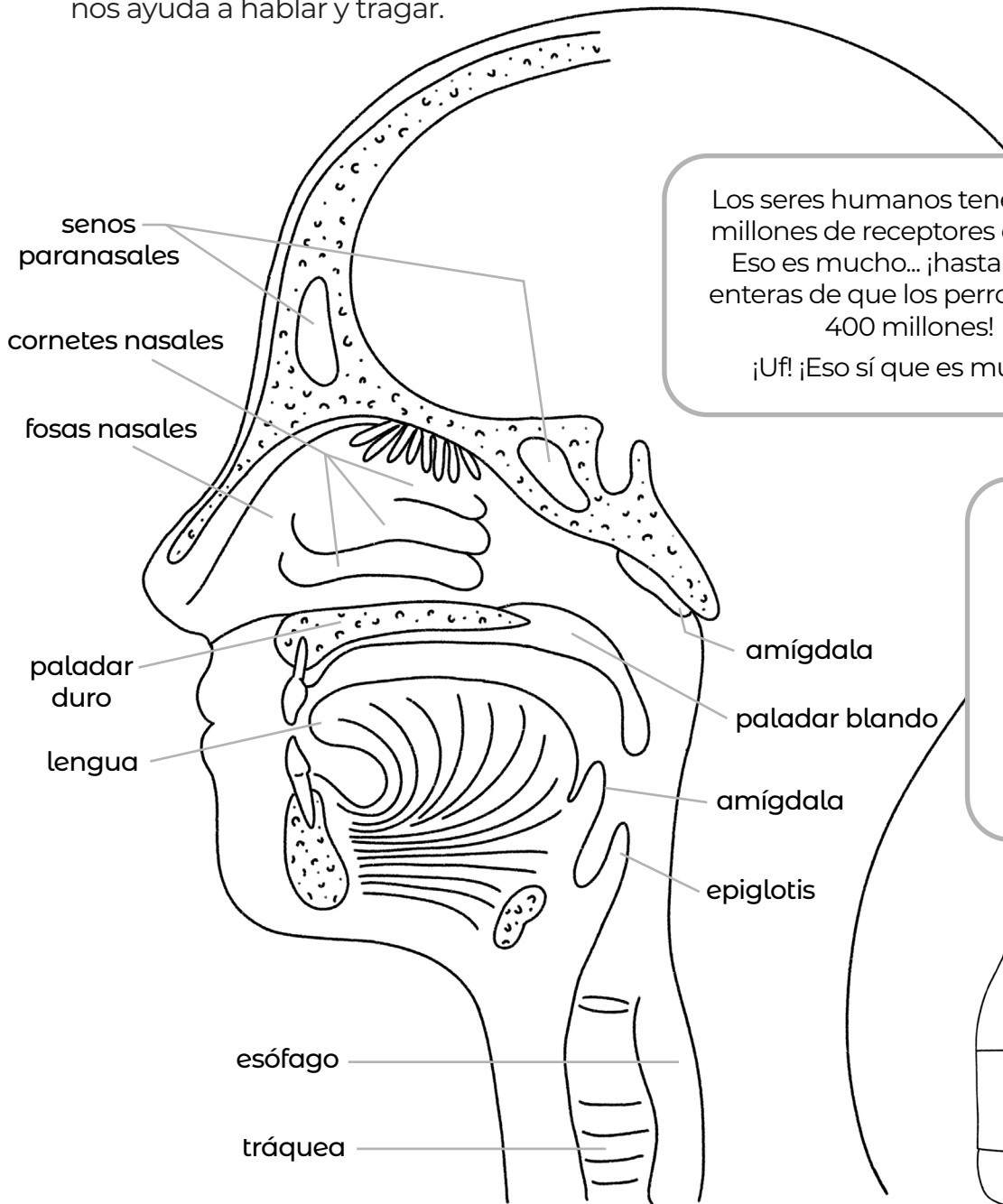
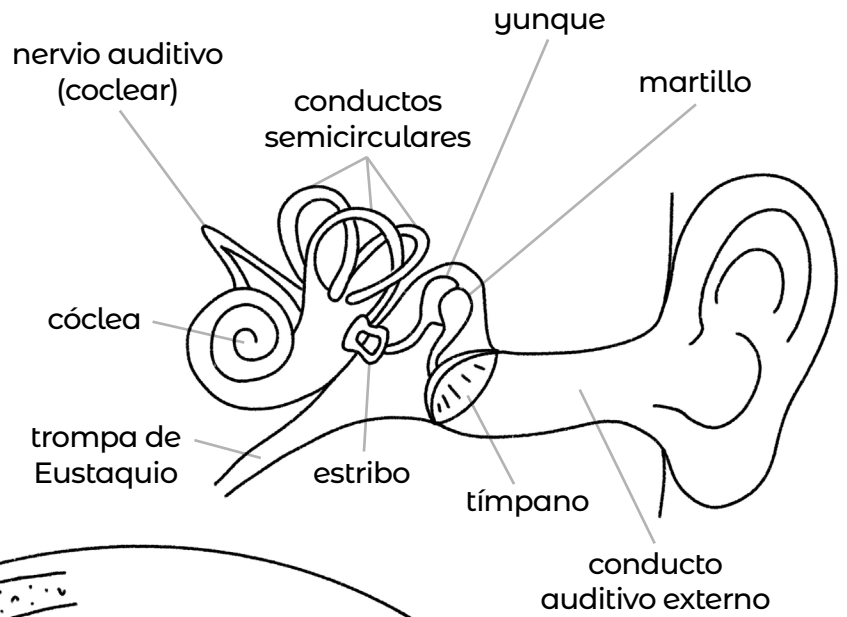


Usa los dibujos de la otra página para  
hacer tantas caritas como puedas.  
Sigue nuestros tres ejemplos.



# Oído, nariz y garganta

El oído, la nariz y la garganta nos ayudan a oír, respirar, oler y hablar. Los oídos captan los sonidos y nos ayudan a mantener el equilibrio. La nariz nos ayuda a respirar y oler. La garganta nos ayuda a hablar y tragar.



Los seres humanos tenemos 20 millones de receptores olfativos. Eso es mucho... ¡hasta que te enteras de que los perros tienen 400 millones!  
¡Uf! ¡Eso sí que es mucho!

La nariz produce aproximadamente un litro de mucosidad al día para mantener las fosas nasales húmedas y sanas. Esto equivale a una botella grande de refresco.



# ¡Estás contratado!

Mientras estés aquí, ¡formarás parte del personal de Children's Health! Diseña tu tarjeta de identificación y descubre tu nueva ocupación aquí.

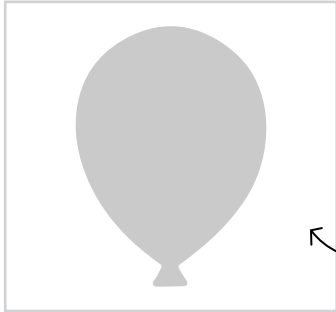
\_\_\_\_\_  
**NOMBRE**

\_\_\_\_\_  
**APELLIDO**

\_\_\_\_\_  
- 1 -

\_\_\_\_\_  
- 2 -

\_\_\_\_\_  
- 4 -



\_\_\_\_\_  
- 3 -

Haz un dibujo tuyo aquí

- 1 Día en que naciste**
- |                             |                            |                         |                         |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>1. 2. 3</b> especialista | <b>10. 11</b> director     | <b>18. 19</b> enfermero | <b>26. 27</b> ayudante  |
| <b>4. 5</b> cirujano        | <b>12. 13</b> investigador | <b>20. 21</b> consejero | <b>28. 29</b> inspector |
| <b>6. 7</b> facilitador     | <b>14. 15</b> científico   | <b>22. 23</b> técnico   | <b>30. 31</b> consultor |
| <b>8. 9</b> terapeuta       | <b>16. 17</b> evaluador    | <b>24. 25</b> gerente   |                         |

- 2 El mes en que naciste**
- |                     |                        |                        |                          |
|---------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| <b>ene.</b> senior  | <b>abril</b> aprendiz  | <b>julio</b> ejecutivo | <b>oct.</b> líder        |
| <b>feb.</b> jefe    | <b>mayo</b> residente  | <b>ago.</b> maestro    | <b>nov.</b> principiante |
| <b>marzo</b> junior | <b>junio</b> principal | <b>sept.</b> experto   | <b>dic.</b> asistente    |

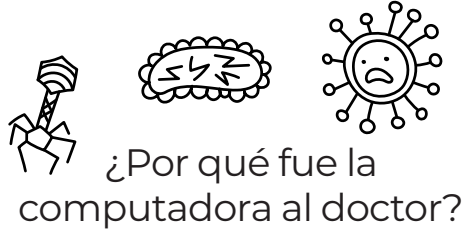
- 3 Primera letra de tu nombre**
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| <b>a</b> apestoso    | <b>n</b> pegajoso    |
| <b>b</b> estornudoso | <b>o</b> rígido      |
| <b>c</b> roto        | <b>p</b> saltarín    |
| <b>d</b> burbujeante | <b>q</b> empalagoso  |
| <b>e</b> risueño     | <b>r</b> pedoroso    |
| <b>f</b> inquieto    | <b>s</b> enmarañado  |
| <b>g</b> blandito    | <b>t</b> juguetón    |
| <b>h</b> loquito     | <b>u</b> esponjoso   |
| <b>i</b> picoso      | <b>v</b> mareado     |
| <b>j</b> desordenado | <b>w</b> rechoncho   |
| <b>k</b> chillón     | <b>x</b> gomoso      |
| <b>l</b> molesto     | <b>y</b> tambaleante |
| <b>m</b> crujiente   | <b>z</b> resbaladizo |

- 4 Tercera letra de tu nombre**
- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| <b>a</b> de los huesos            | <b>n</b> del pie           |
| <b>b</b> del cerebro              | <b>o</b> de la axila       |
| <b>c</b> de los dedos de los pies | <b>p</b> del ombligo       |
| <b>d</b> de los dedos             | <b>q</b> del hombro        |
| <b>e</b> del estómago             | <b>r</b> de la frente      |
| <b>f</b> de las rodillas          | <b>s</b> de los intestinos |
| <b>g</b> de los pulmones          | <b>t</b> de la mandíbula   |
| <b>h</b> de la boca               | <b>u</b> del trasero       |
| <b>i</b> de los ojos              | <b>v</b> del esqueleto     |
| <b>j</b> de los codos             | <b>w</b> del corazón       |
| <b>k</b> de los oídos             | <b>x</b> del cuello        |
| <b>l</b> de las mejillas          | <b>y</b> del colon         |
| <b>m</b> de la nariz              | <b>z</b> de las venas      |

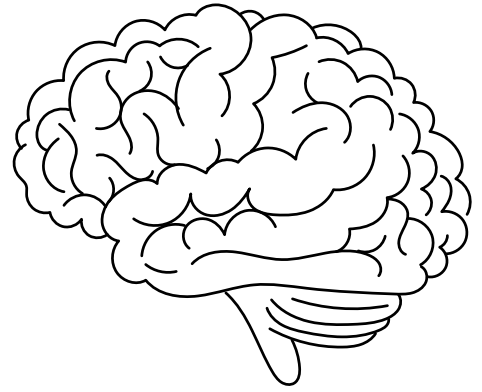
# La risa es la mejor medicina

¿Cómo se llama el doctor que arregla páginas web?

EL URL-ÓLOGO.

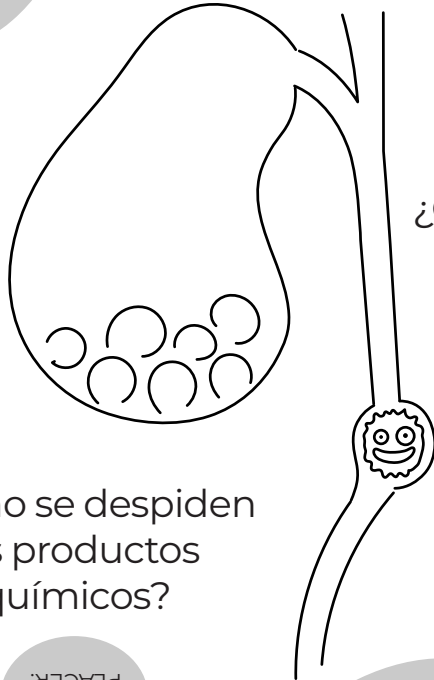


PORQUE TENÍA UN VIRUS.



¿Por qué el cerebro no se baña?

NO LE GUSTAN LOS LAVADOS DE CEBERRO.



TENER CÁLCULOS EN LA VESÍCULA.

¿Cómo se despiden los productos químicos?

ACIDO UN PLACER.

¿Qué le dijo un globo a otro globo?

I GLOBE YOU

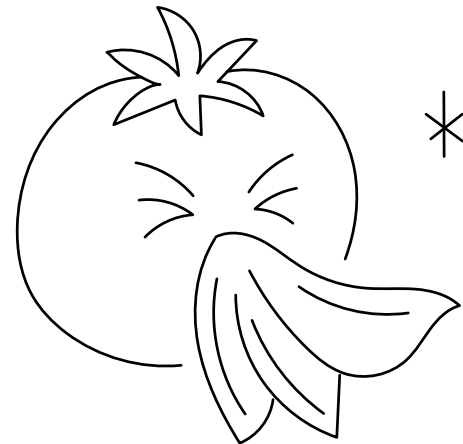
¿Por qué una mano no puede medir doce pulgadas?

PORQUE SERÍA UN PIE.



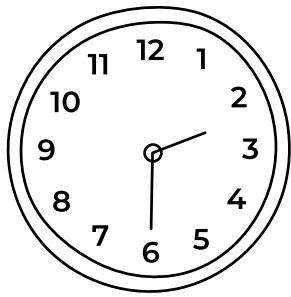
¿Cómo se dice veterinario en inglés?

DOG-TOR.



¿Cómo estornuda un tomate?

¡KEEEÉTTCHUP!



¿Por qué el reloj fue al hospital?

PORQUE NO LE QUEDABA TIEMPO.

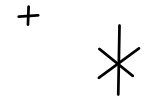
¿Por qué una señora lleva pegamento al restaurante?

POR SI ROMPE LA DIETA.



¿Cuál es la cura para la caspa?

LA CALVICIE.

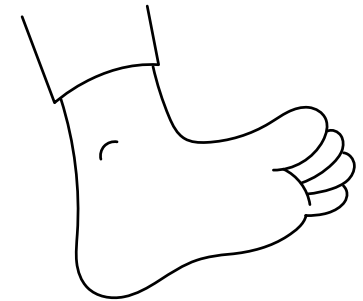


¿Cuál es el colmo de una farmacéutica?

QUE SU HIDA SE LLAME REMEDIOS.

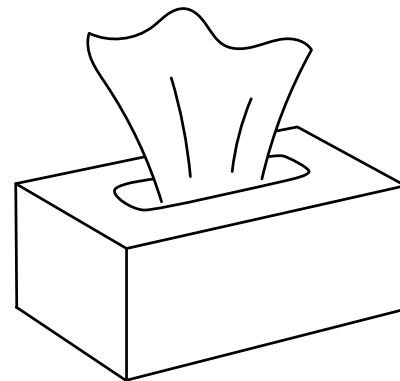
¿Cómo se dice dieta en chino?

QUITA KILITO.



¿Cuál es la planta que camina?

LA PLANTA DE LOS PIES.



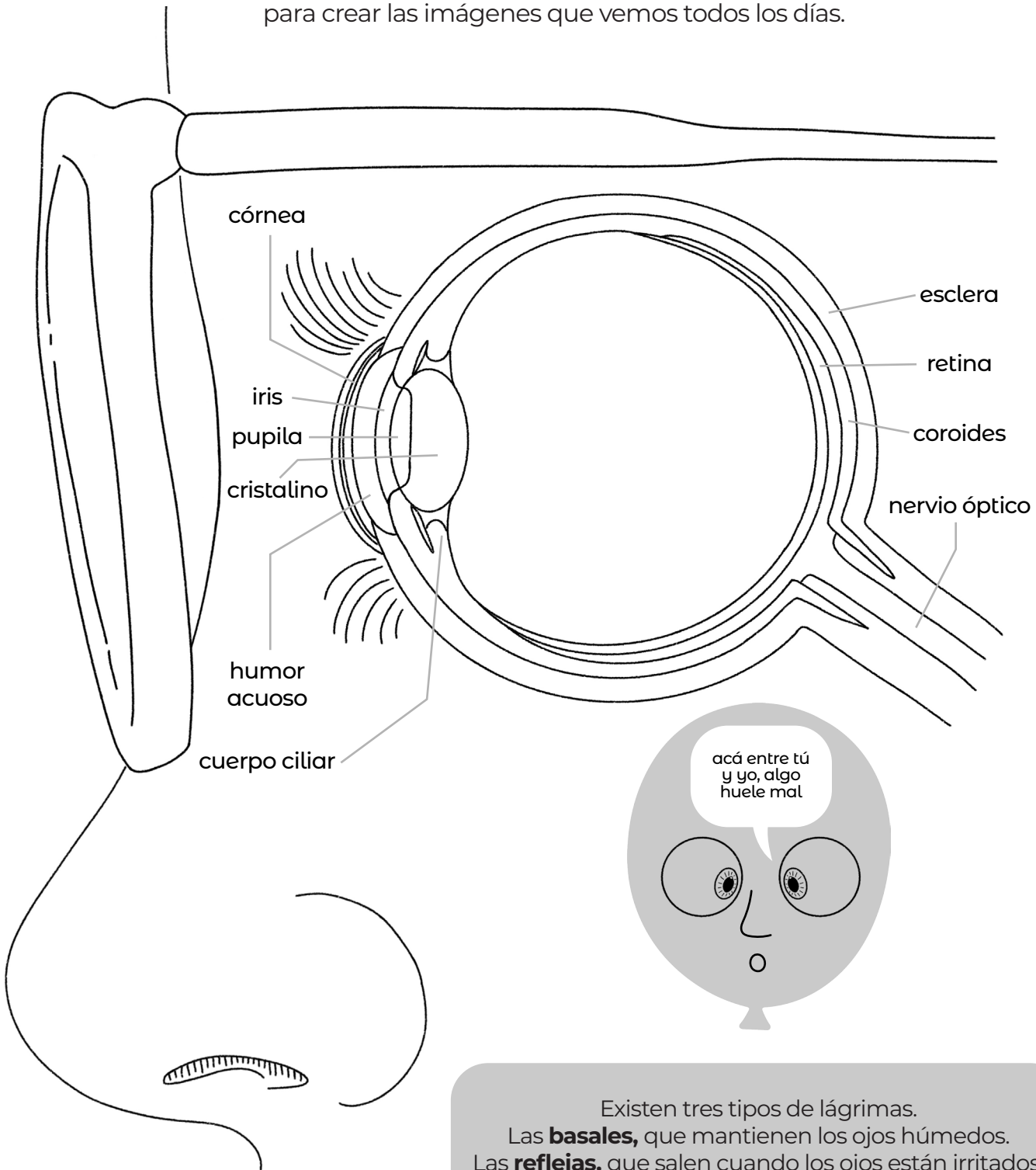
¿Cómo se dice pañuelo en japonés?

SACAMOCO.



# Los ojos

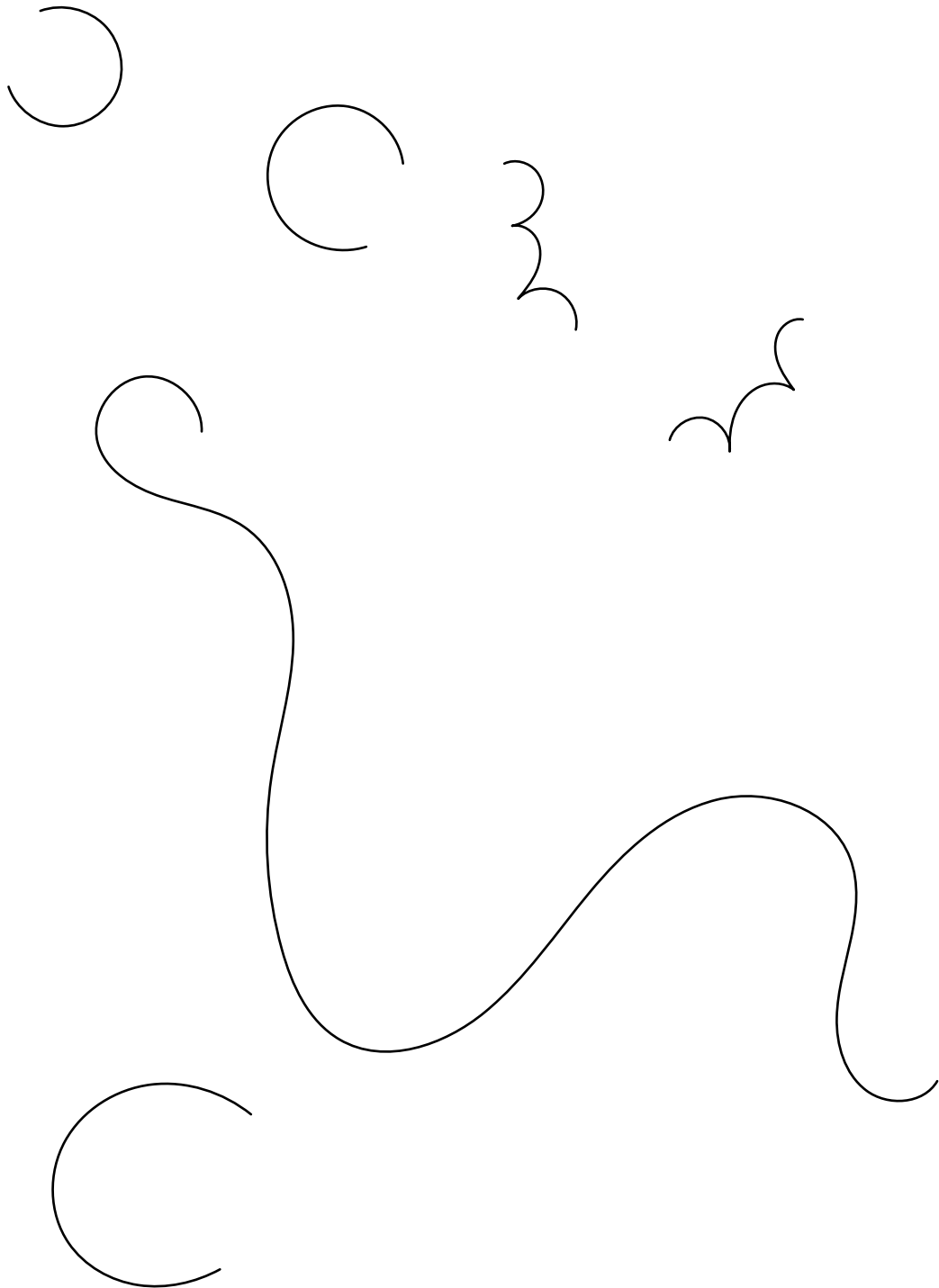
Los ojos nos ayudan a ver el mundo que nos rodea. La luz entra en el ojo a través de la córnea y pasa por la pupila. El cristalino enfoca la luz hacia la retina, que se encuentra en la parte de atrás del ojo. La retina tiene células que transforman la luz en señales que se envían al cerebro a través del nervio óptico. El cerebro transforma estas señales y nos permite ver los colores, las formas y el movimiento. Los ojos y el cerebro trabajan juntos para crear las imágenes que vemos todos los días.



Existen tres tipos de lágrimas.  
Las **basales**, que mantienen los ojos húmedos.  
Las **reflejas**, que salen cuando los ojos están irritados.  
Y las **emocionales**, que aparecen cuando lloras.

# Haz una obra de arte

En Children's Health encontrarás muchas obras de arte divertidas y coloridas, como animales y escenas de la naturaleza. Usa tu imaginación y convierte estos garabatos en tu propia obra de arte especial para el hospital. ¿Puedes añadir algunos globos?

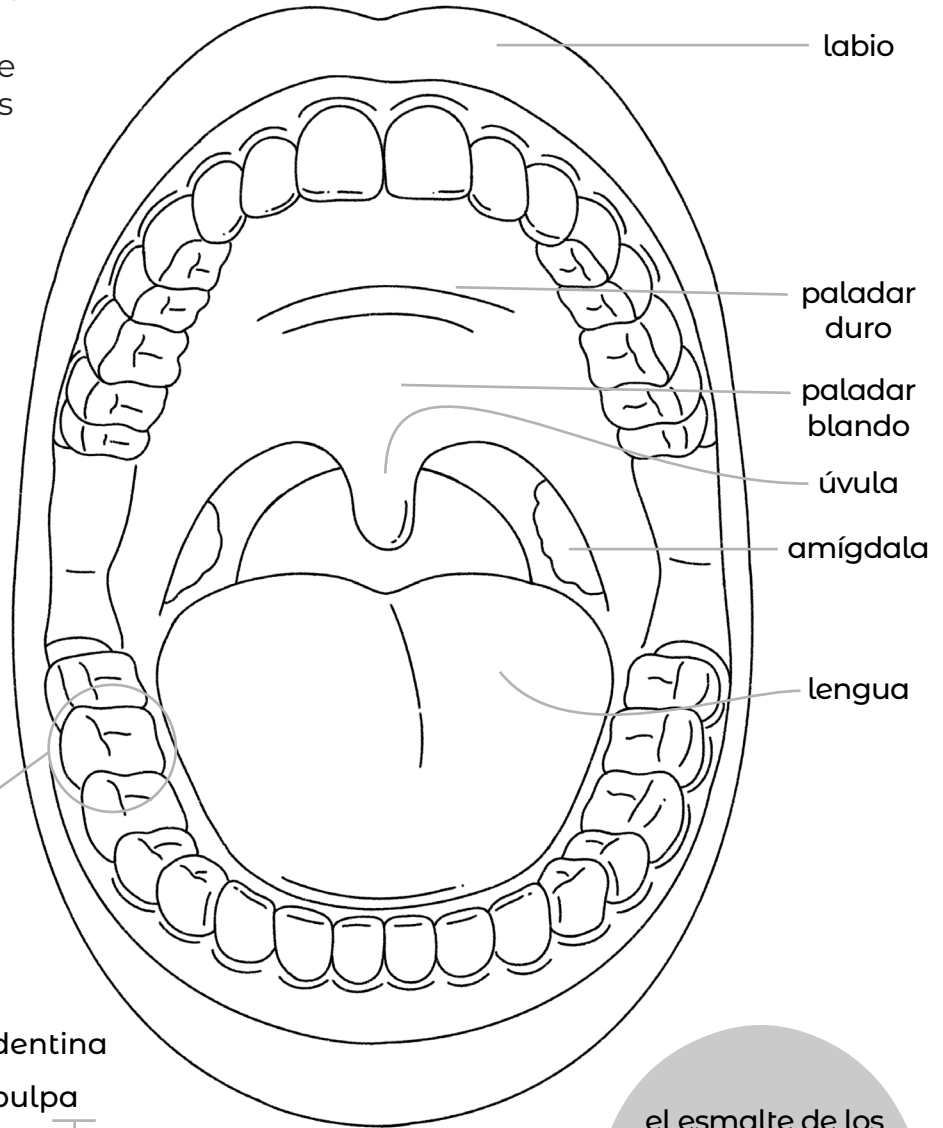




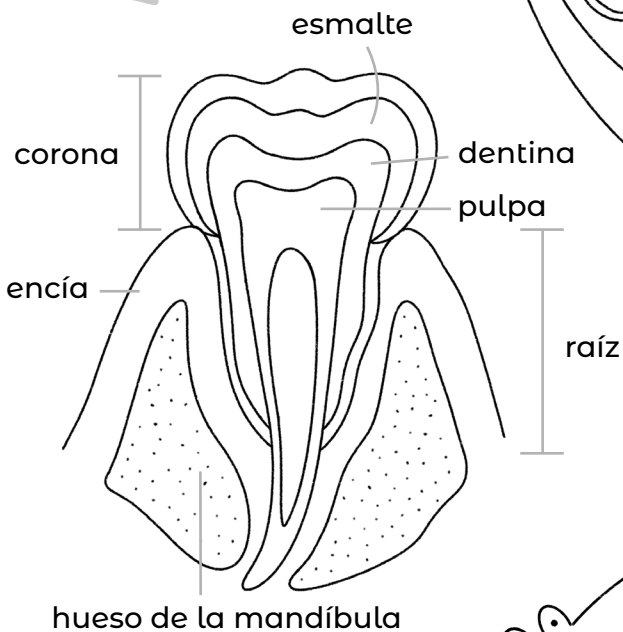


# La boca y los dientes

La boca y los dientes nos ayudan a comer y hablar. Los dientes trituran los alimentos para que se nos haga más fácil tragarlos y puedan digerirse mejor. La lengua ayuda a mover los alimentos dentro de la boca y nos permite saborearlos. La saliva empieza el proceso de digestión. Además, la boca y los dientes trabajan juntos para ayudarnos a formar palabras y hablar.

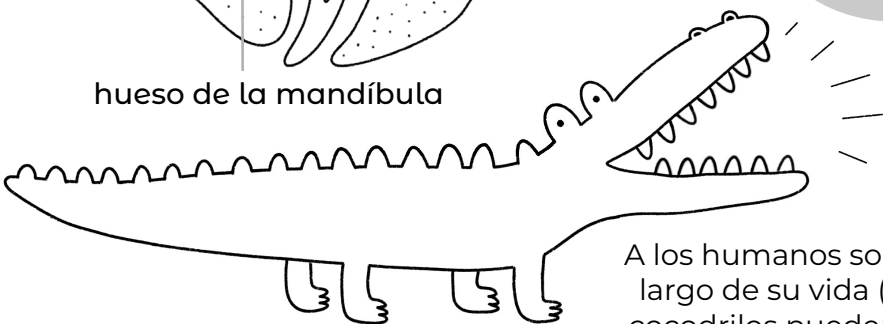


tus dientes son las únicas partes de tu cuerpo que no pueden autorrepararse.



el esmalte de los dientes es la materia más dura del cuerpo... sí, más que los huesos.

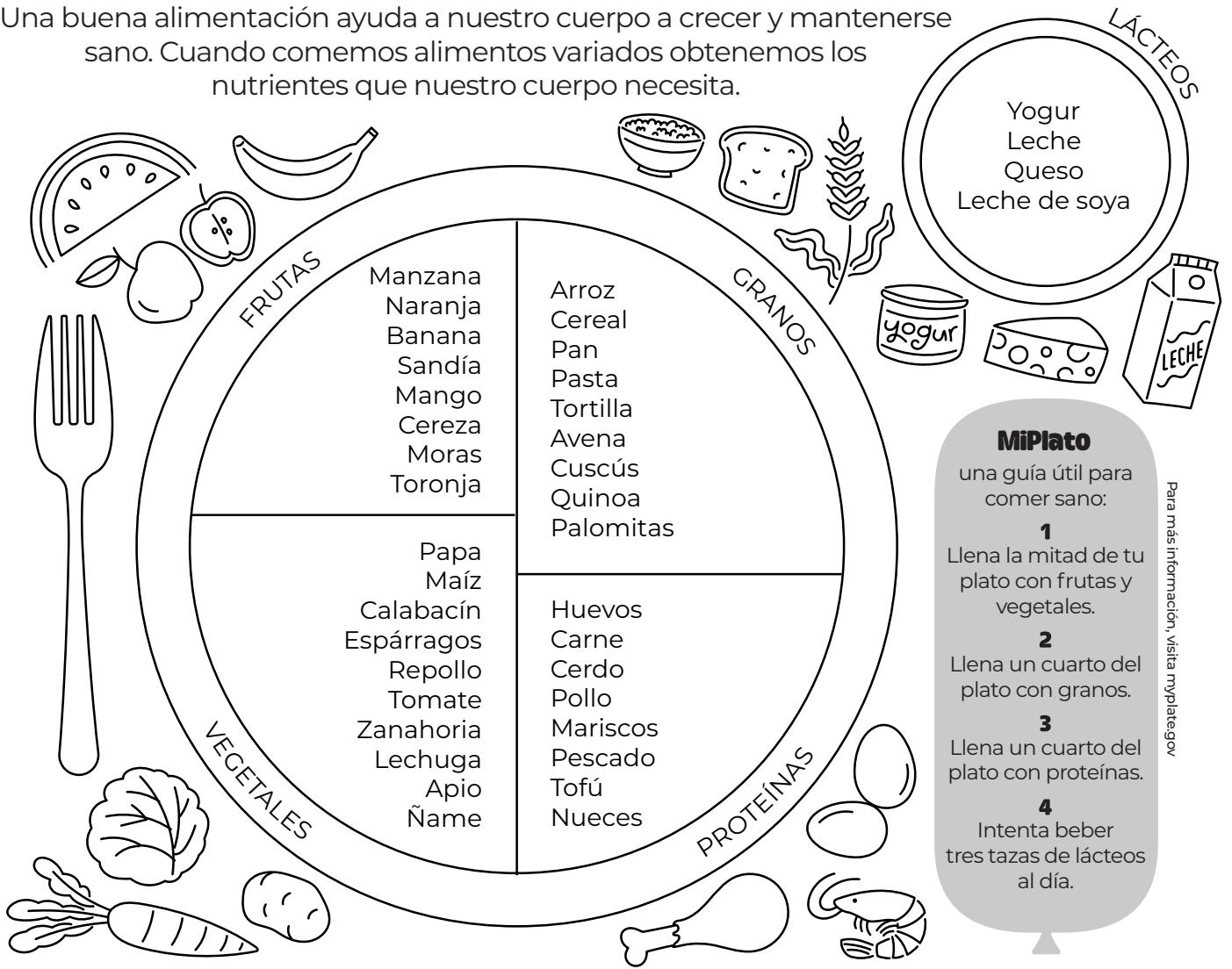
tienes una hermosa sonrisa, pero ¿has pensado alguna vez cuánto me está costando esto?



A los humanos solo les salen dos grupos de dientes a lo largo de su vida (los de leche y los de adulto), pero los cocodrilos pueden cambiar sus dientes hasta 50 veces.

# Nutrición

Una buena alimentación ayuda a nuestro cuerpo a crecer y mantenerse sano. Cuando comemos alimentos variados obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



**MiPlato**  
una guía útil para comer sano:

- 1 Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales.
- 2 Llena un cuarto del plato con granos.
- 3 Llena un cuarto del plato con proteínas.
- 4 Intenta beber tres tazas de lácteos al día.

Para más información, visita [myplate.gov](http://myplate.gov)

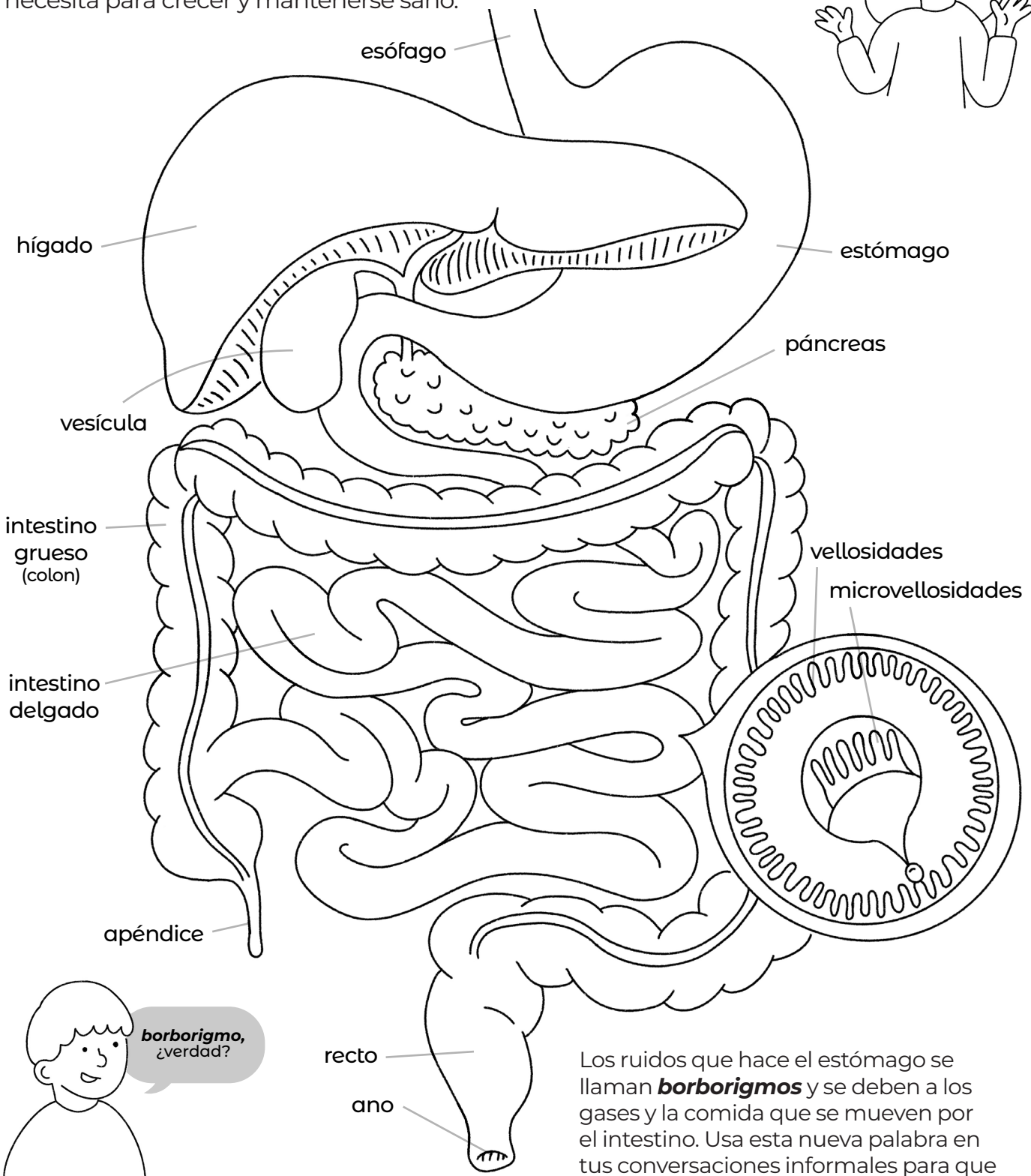
Todas las palabras del plato son ejemplos de alimentos de cada grupo alimentario. Encuéntralas en la sopa de letras (al derecho, al revés y en diagonal).

Z N C B H M A N G O P O L L O E O D S Q C T T K A  
M A R A L E C H U G A M A R I S C O S U E O O N P  
M M N E L C E S P A R R A G O S N K Z I R R A T I  
N E J A P A B M A N Z A N A C P J A I N E O R O O  
U I P P H O B A H X G P A T C E S P R O Z N R R M  
E C E R D O L A N P O A V O E S A A A A A J O T O  
C U S C U S R L C A A N E M R C N G T S N A Z I R  
E M A I Z D Y I O I N P N A E A D C O O T J K L A  
S W V C A R N E A M N A A T A D I J F M D A A L S  
T H P A L O M I T A S Q S E L O A H U E V O S A U

# Sistema digestivo

El sistema digestivo convierte los alimentos en energía. Los alimentos que comemos viajan por el esófago hasta el estómago, donde se desintegran. Los intestinos absorben los nutrientes y lo que queda se convierte en desechos. Este aparato le da a nuestro cuerpo la energía que necesita para crecer y mantenerse sano.

así que allí estaba yo, en medio de nuestro examen final, y de repente, de la nada, ¡se oyó un **borborigmo!**



**borborigmo,**  
¿verdad?

Los ruidos que hace el estómago se llaman **borborigmos** y se deben a los gases y la comida que se mueven por el intestino. Usa esta nueva palabra en tus conversaciones informales para que suenes superinteligente.

# Nutrientes

Los nutrientes son componentes de los alimentos que nuestro cuerpo usa para funcionar. Nos dan energía, nos ayudan a fortalecer los huesos y los músculos y a sanar.

Recorre el laberinto y ve recogiendo diversos nutrientes.



## VITAMINAS

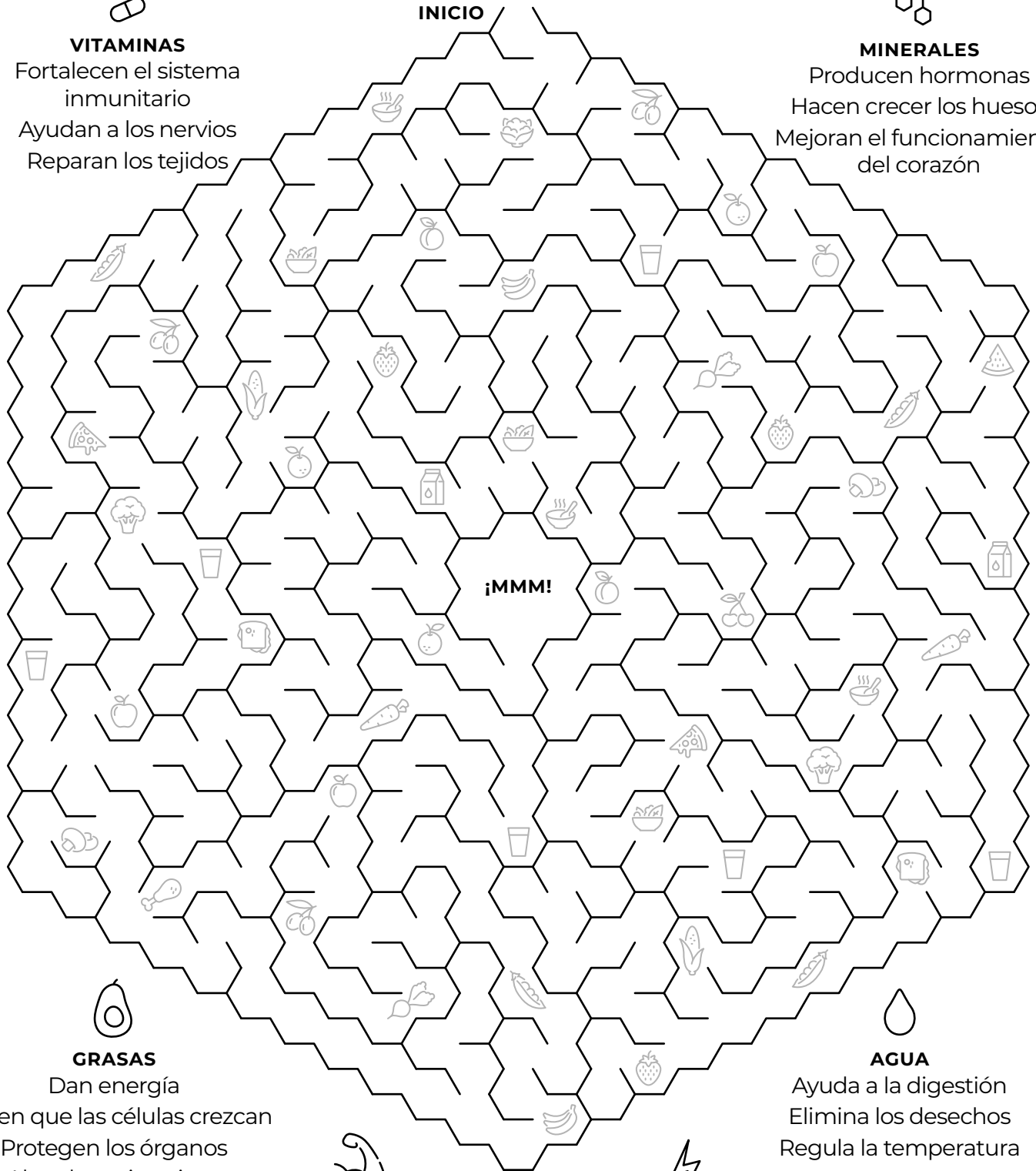
Fortalecen el sistema inmunitario  
Ayudan a los nervios  
Reparan los tejidos



## MINERALES

Producen hormonas  
Hacen crecer los huesos  
Mejoran el funcionamiento del corazón

INICIO



¡MMM!



## GRASAS

Dan energía  
Hacen que las células crezcan  
Protegen los órganos  
Absorben vitaminas



## AGUA

Ayuda a la digestión  
Elimina los desechos  
Regula la temperatura



## PROTEÍNAS

Forman y reparan tejidos



## CARBOHIDRATOS

Principal fuente de energía



Usa lo que has aprendido para encontrar tres páginas web en las que puedes confiar.

## ¿por qué siento mariposas en el estómago?

[www.nervous-no-more.com](http://www.nervous-no-more.com)

### ¿te sientes nervioso?

INSCRÍBETE EN NUESTRO CURSO GRATUITO

GRATIS  
GRATIS  
GRATIS

NOMBRE:

EMAIL:

FECHA DE NAC.

[www.butterflies-b-gone.biz](http://www.butterflies-b-gone.biz)

### MARIPOSAS ¡FUERA!



Compre nuestro elixir por solo 4 cómodos pagos de \$19.99

[www.butterfly-revealed.com](http://www.butterfly-revealed.com)

**REALIDAD IMPACTANTE:**  
¡La VERDAD oculta sobre las mariposas que los EXPERTOS no quieren que descubras!

AUSPICIADO POR:  
Guía de Gary sobre las mariposas



[www.kidshealth.org/policies](http://www.kidshealth.org/policies)

### POLÍTICA

Nuestros expertos médicos revisan todo el contenido para garantizar su exactitud. Para proteger su privacidad, nunca compartimos información personal con terceros sin su consentimiento.


[www.youtube.com/natur-ally](http://www.youtube.com/natur-ally)

¡Mis amigos y yo encontramos este extraño truco para curar las mariposas!



[www.childrens.com/emotions](http://www.childrens.com/emotions)

### ¿sientes mariposas en el estómago?



Quizá es porque tu sistema nervioso está activo. No te preocupes. Esto es algo normal.

childrenshealth?

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

### CÓMO RESPIRAR MEJOR: SUGERENCIAS PARA NIÑOS



Cuando los niños hacen estos ejercicios de respiración, se sienten más tranquilos.

Por la Biblioteca Nacional de Medicina


[www.tru-X-rays.co](http://www.tru-X-rays.co)



**¡UNA RADIOGRAFÍA REAL DE MARIPOSAS EN EL ESTÓMAGO!**

[www.medicinedad.info](http://www.medicinedad.info)

El nerviosismo no se debe al aleteo de mariposas en el estómago, sino a un exceso de bilis negra en el estómago.



Hipócrates, padre de la Medicina, 350 a. C.

# La seguridad en Internet

Puedes disfrutar de todas las cosas divertidas y útiles que hay en Internet mientras proteges tu información. Estos son algunas sugerencias para que navegues por Internet de manera segura:

## Cuida tu privacidad.

Habla solo con personas que conozcas en la vida real. No des información personal como:

- ⊗ Nombre completo
- ⊗ Domicilio
- ⊗ Fecha de nacimiento
- ⊗ Teléfono
- ⊗ Contraseñas
- ⊗ Fotos reveladoras

## Sé amable.

**NO** hagas *bullying*.

**Defiende** a quienes les están haciendo *bullying*.

Denuncia los contenidos inapropiados.

## ¿Es real?

Hay que saber cuando algo es un anuncio, está editado o es falso. Intenta entender la intención de la publicación. Pregúntale a un adulto si no estás seguro.

Unos amigos están jugando este juego online. Fíjate bien en el juego y en el chat. Subraya tres anuncios y haz un círculo alrededor de dos ejemplos de datos personales que no deben divulgarse.

**Chat**

**SaltadorSupremo** dice: ¿dónde está el powder up del carrot blaster?

**ZanahoriaGaláctica** dice: ehhhh creo que estamos a punto de averiguarlo

**Promoción** dice: ¡Sube de nivel y GANA A LO GRANDE! Empieza hoy.

**Jaime-Castro** dice: NA!!!! ¿cómo lo hiciste? Dinos!!!!

**ZanahoriaGaláctica** dice: tienes que recoger 17 zanahorias y golpear un pájaro

**SaltadorSupremo** dice: mi vida ha cambiado para siempre :/ tengo que intentarlo

**ZanahoriaGaláctica** dice: oh me tengo que ir es mi cumpleaños es HORA DEL PASTEL

Busca 15 diferencias.

**Chat**

**SaltadorSupremo** dice: ¿dónde está el power up del carrot blaster?

**ZanahoriaGaláctica** dice: ehhhh creo que estamos a punto de averiguarlo

**Promoción** dice: ¡Sube de nivel y ¡TRIUNFA! Empieza hoy.

**Jaime-Castro** dice: NA!!!! ¿cómo lo hiciste? Dinos!!!!

**ZanahoriaGaláctica** dice: tienes que recoger 17 zanahorias y golpear un pájaro

**SaltadorSupremo** dice: mi vida ha cambiado para siempre :/ tengo que intentarlo

**ZanahoriaGaláctica** dice: oh me tengo que ir es mi cumpleaños es HORA DEL PASTEL

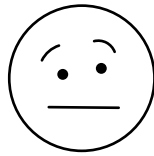
# CARITAS para medir el dolor

Sentimos dolor cuando algo dentro o fuera del cuerpo no está bien. Puedes sentir dolor físico, emocional y mental. Esta escala te ayuda a calificar tu dolor. Cada carita muestra cuánto dolor sientes. ¿Cómo sientes tú el dolor en los diferentes niveles? Dibuja diferentes expresiones faciales en los globos de abajo que coincidan con los números de la escala del dolor.



**0**

No me duele



**2**

Casi no me duele



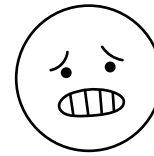
**4**

Me duele un poco



**6**

Me duele



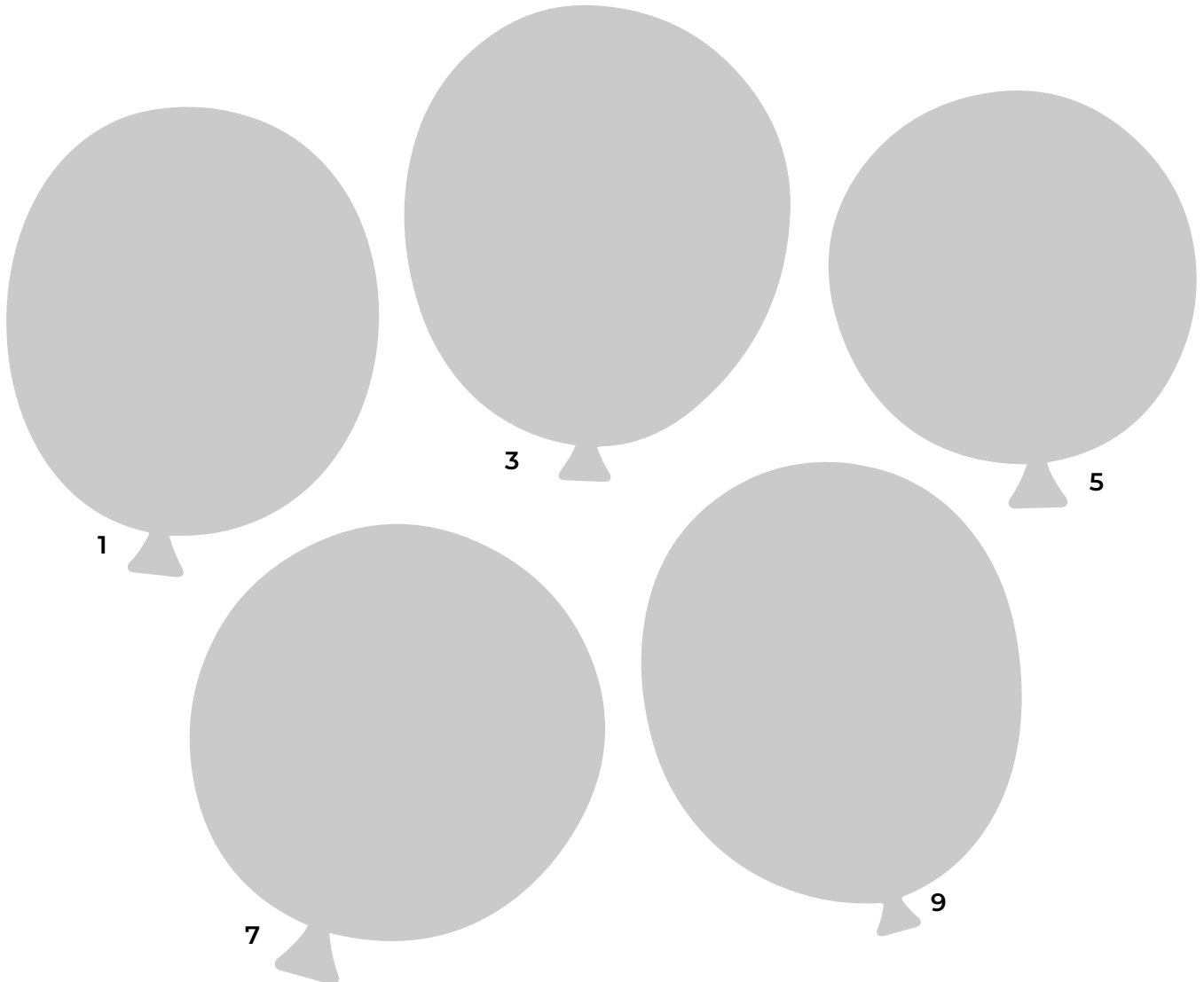
**8**

Me duele mucho



**10**

Me duele muchísimo



Si dices qué te duele, el personal médico podrá ayudarte. Diles dónde te duele, cuándo te duele, si se siente en un solo sitio o en muchos y si hay algo que te mejore o te empeore el dolor.

# Búsqueda del tesoro

Jugar te ayuda a mejorar. Nuestros pacientes pueden participar en varias actividades recreativas. Visita cada uno de estos lugares y mira qué puedes encontrar. Dibuja o escribe lo que encuentraste.

patio	Algo verde	Algo vivo	Algo pequeño
	Algo redondo	Algo mojado	Algo grande

sala de arte	Algo rojo	Algo gracioso	Algo desordenado
	Algo peludo	Algo liviano	Algo pesado

sala de juegos	Algo azul	Algo ruidoso	Algo suave
	Algo falso	Algo que puedes construir	Algo duro

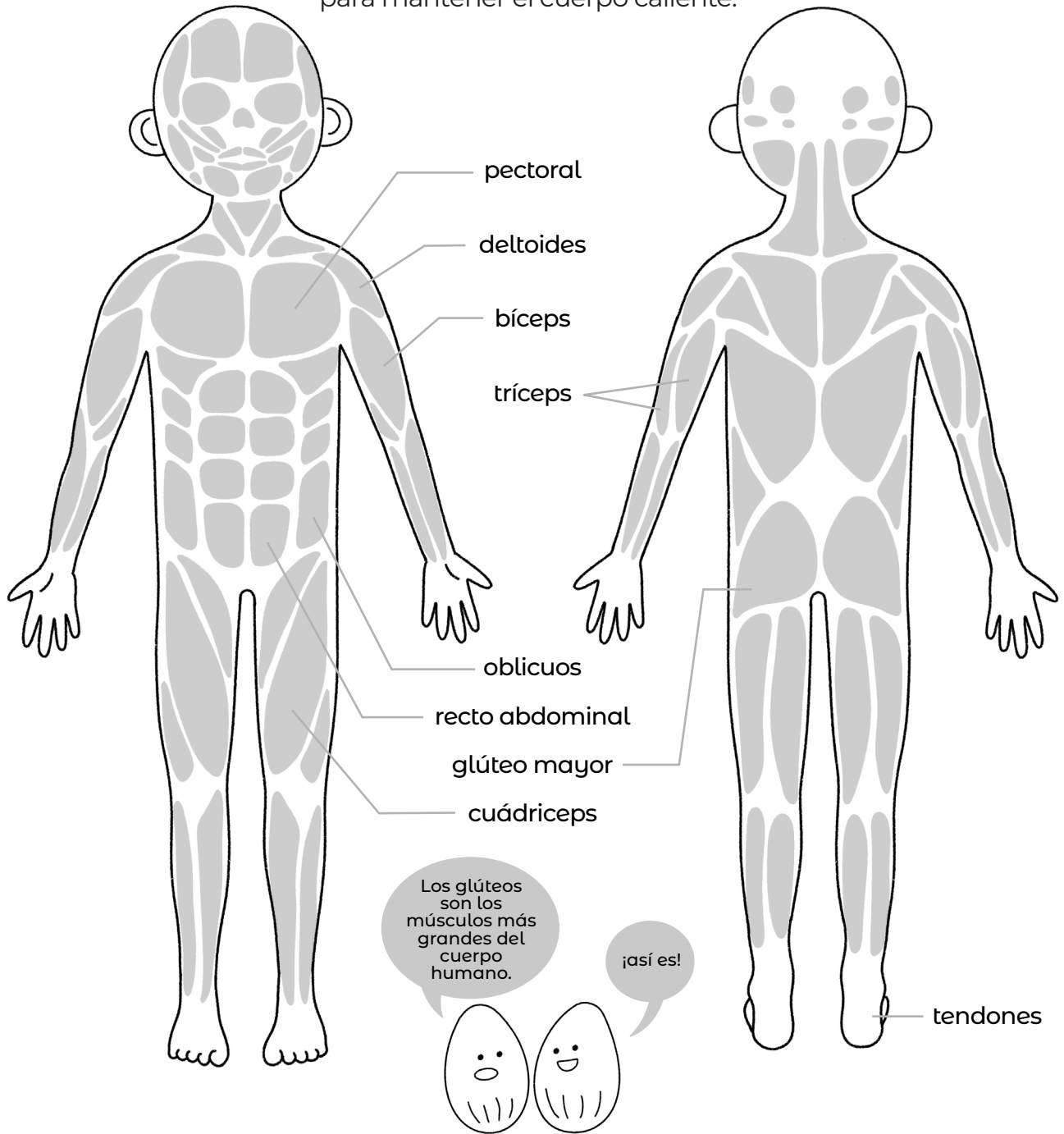
biblioteca	Algo púrpura	Algo áspero	Algo pesado
	Algo liviano	Algo bonito	Algo que nunca habías visto

estudio <small>(solo en el hospital de Días)</small>	Algo amarillo	Algo brillante	Algo que no hace ruido
	Algo gris	Algo sorprendente	Algo frágil

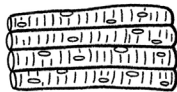
¿Necesitas ayuda para encontrar estos lugares? Pregúntale a tu especialista en Vida Infantil dónde están.

# Sistema muscular

Nuestros músculos trabajan juntos para ayudarnos a movernos y hacer cosas. También nos ayudan a mantener la postura y producen calor para mantener el cuerpo caliente.

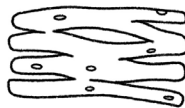


## Músculos voluntarios

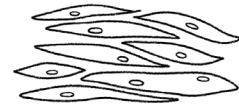


**Esqueléticos**  
Mueven los huesos y partes del cuerpo

## Músculos involuntarios



**Cardíacos**  
Bombean la sangre a través del corazón



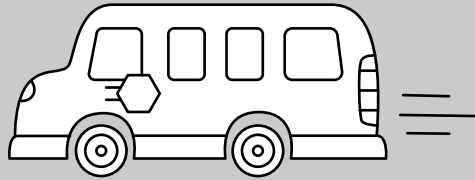
**Lisos**  
Controlan el movimiento de los órganos y los vasos sanguíneos

# Ejercicio

Hacer ejercicio no es complicado. Cuando mueves el cuerpo, te haces más fuerte y flexible. Intenta hacer ejercicio por lo menos una hora al día.

**OPCIÓN 1: RECORRE EL LABERINTO Y HAZ AL MENOS 60 MINUTOS DE EJERCICIO.**

**OPCIÓN 2: RECORRE EL LABERINTO Y HAZ EXACTAMENTE 60 MINUTOS DE EJERCICIO.**



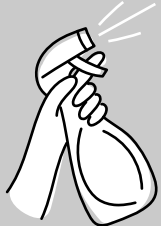
¡Te deja el autobús!



¡Corre!  
1 MINUTO



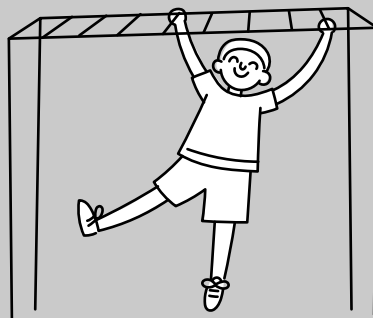
Ve a la escuela  
en bicicleta.  
8 MINUTOS



Haz las  
tareas de la  
casa con más  
energía.  
18 MINUTOS



Trata de encestar  
todos tus tiros en  
la clase de  
educación física.  
19 MINUTOS



No toques el suelo del  
parque infantil.  
9 MINUTOS



No saltes la  
cuerda.  
0 MINUTOS



Diviértete en la  
terapia física.  
38 MINUTOS



Se suspende  
el partido por  
lluvia.  
0 MINUTOS



Da siete vueltas  
por el hospital.  
15 MINUTOS



Baila con el grupo  
de breakdance.  
12 MINUTOS



Quédate en  
el sofá.  
0 MINUTOS



Juega un  
videojuego de  
realidad virtual.  
12 MINUTOS



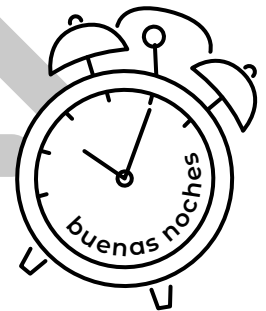
Pasea al  
perro.  
34 MINUTOS



Date un  
chapuzón en  
la piscina.  
58 MINUTOS

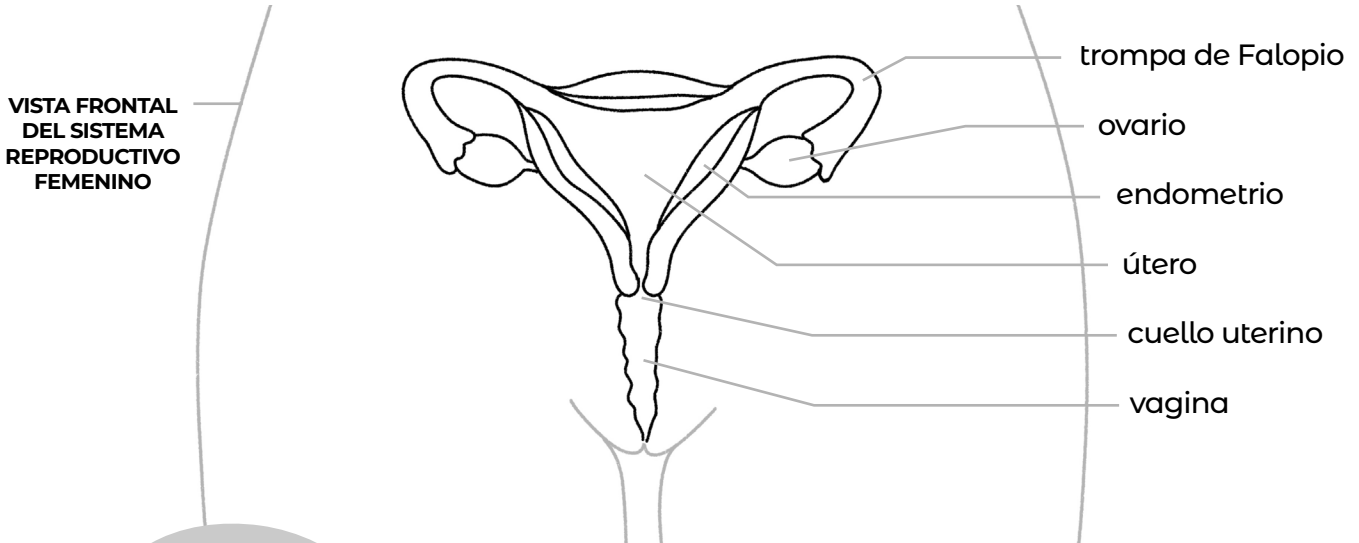


¡Pelea de almohadas!  
6 MINUTOS



# Sistema reproductivo

El sistema reproductivo produce, almacena y libera las células necesarias para crear un bebé. En las mujeres, los ovarios almacenan y liberan óvulos, y el útero es el lugar donde crece un bebé. En los hombres, los testículos producen y liberan espermatozoides.

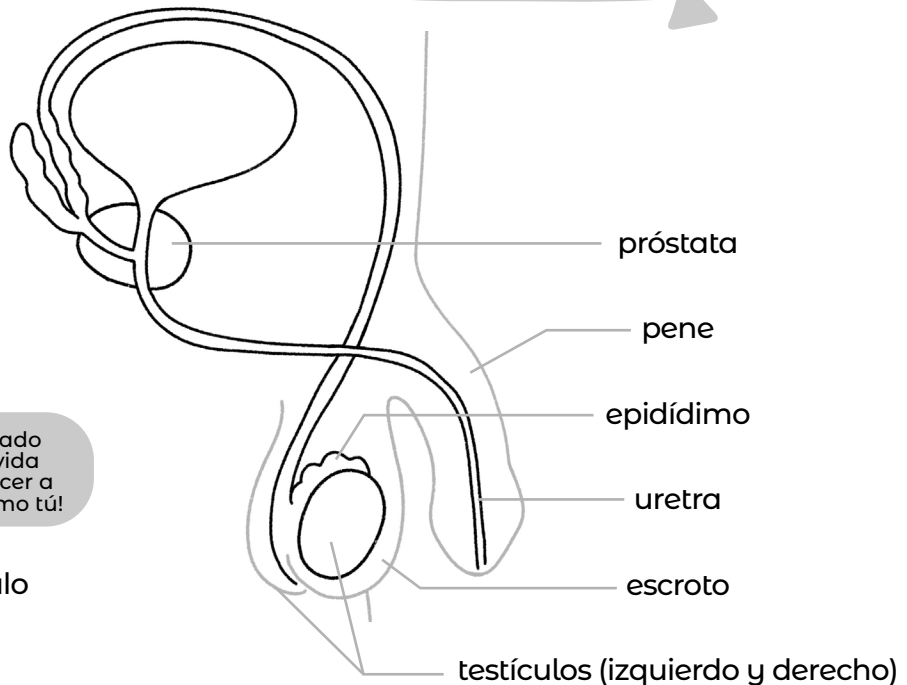


el óvulo humano es la célula más grande del cuerpo y puede verse sin microscopio.

↑  
tamaño real de un óvulo

el cuerpo masculino fabrica constantemente nuevos espermatozoides, ¡se crean unos 1.500 cada segundo!  
en cambio, las mujeres nacen con todos los óvulos que tendrán almacenados en sus ovarios.

**VISTA LATERAL DEL SISTEMA REPRODUCTIVO MASCULINO**



¡hola!

¡he esperado toda mi vida para conocer a alguien como tú!

óvulo

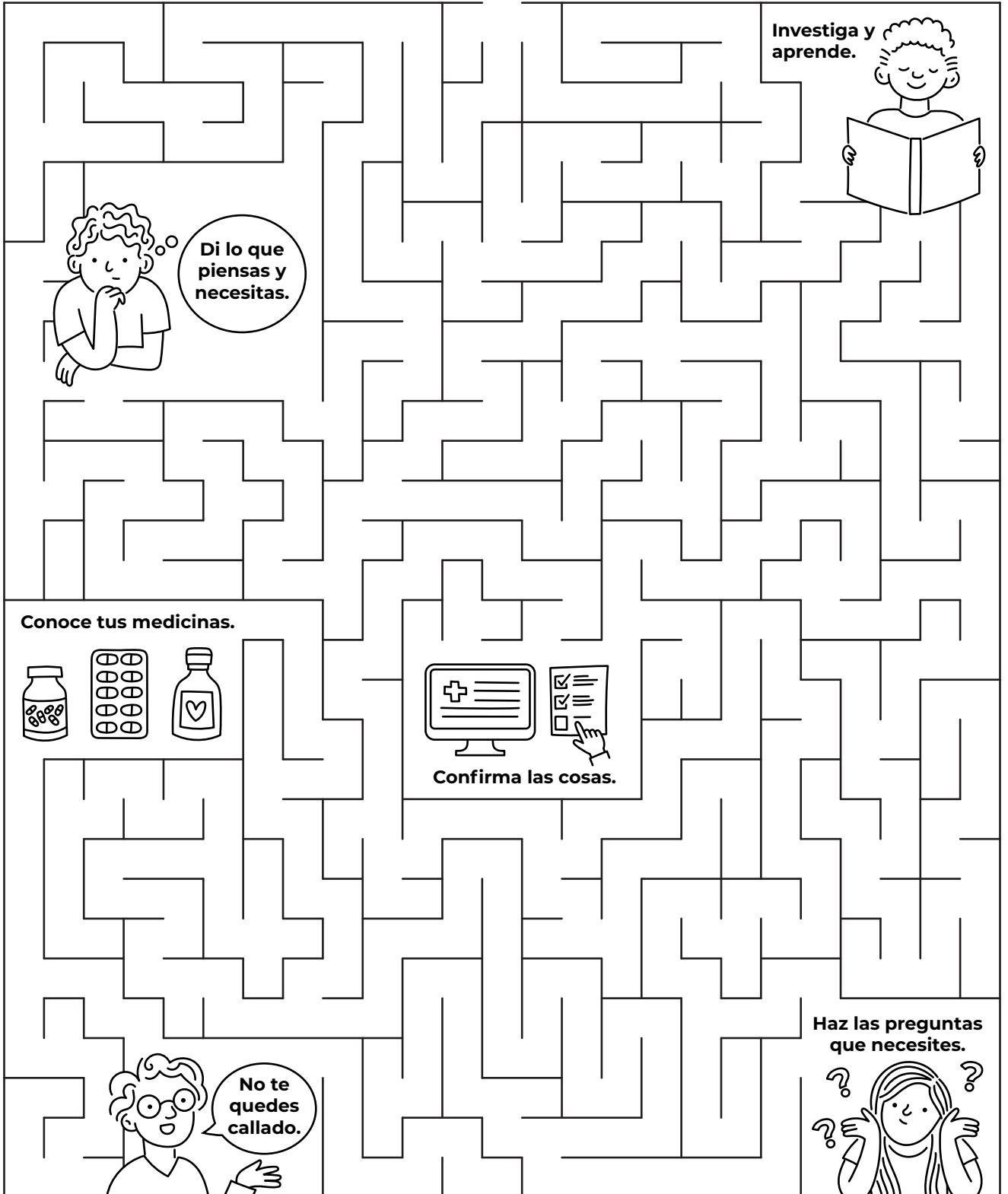
espermatozoide

# Tú también puedes cuidar tu salud

Para cuidar tu salud tienes que entender lo que tu cuerpo necesita, hablar con las personas que te dan atención médica, aprender cómo funciona tu cuerpo y hacer preguntas para entender mejor.

Recorre el laberinto para encontrar todas las formas en que puedes cuidar tu salud.

EMPIEZA AQUÍ

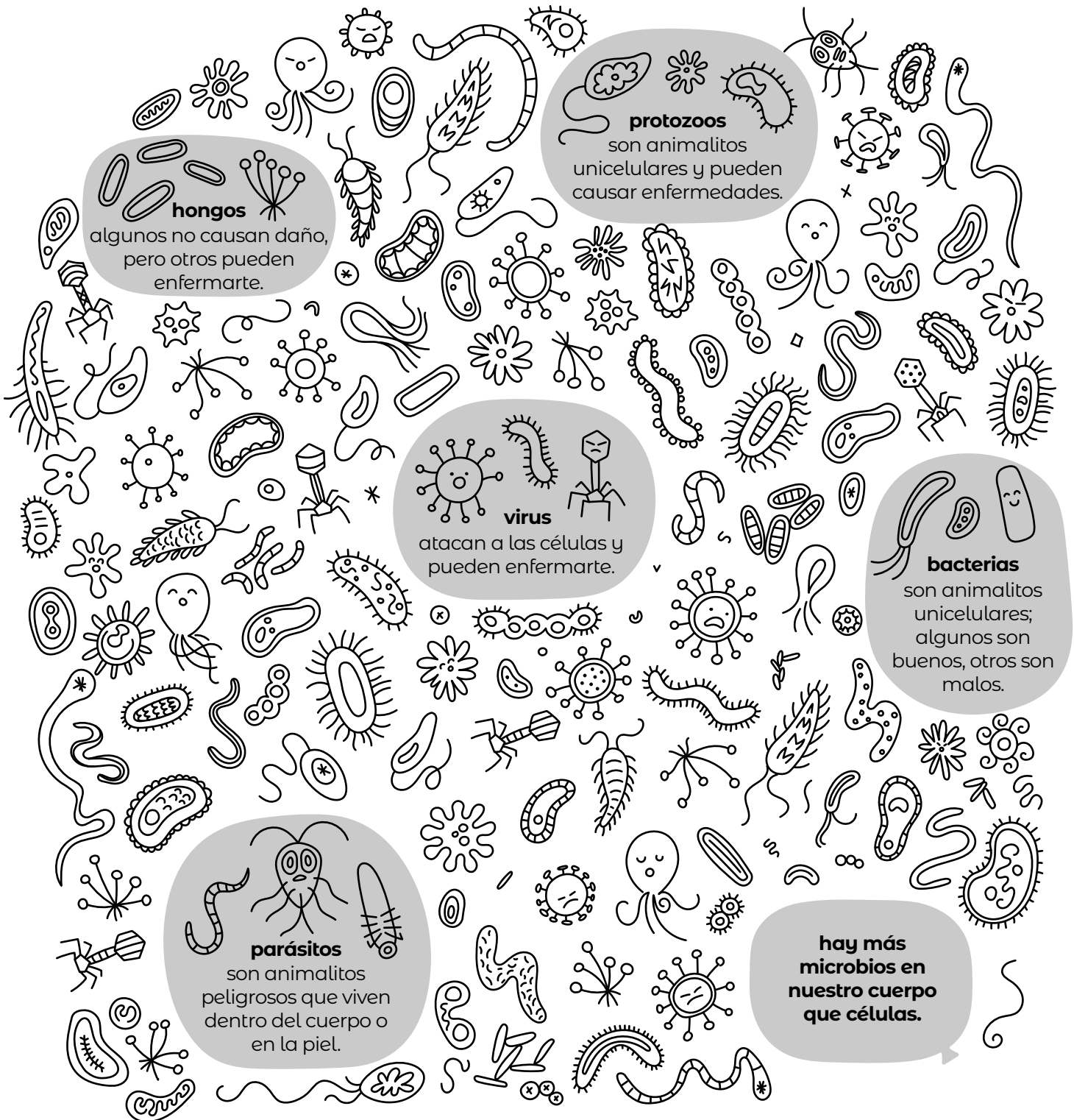


¡Lo lograste!

# Gérmenes y microbios

Los microbios son animalitos muy pequeños que viven dentro de nuestro cuerpo y que no podemos ver. Algunos son buenos porque nos ayudan a hacer la digestión y nos mantienen sanos. Otros son malos y pueden enfermarnos. A estos microbios malos les llamamos "gérmenes".

Encuentra 5 parejas de microbios que sean exactamente iguales. Por ejemplo: ☺ = ☺



**hongos**  
algunos no causan daño,  
pero otros pueden  
enfermarte.

**protozoos**  
son animalitos  
unicelulares y pueden  
causar enfermedades.

**virus**  
atacan a las células y  
pueden enfermarte.

**bacterias**  
son animalitos  
unicelulares;  
algunos son  
buenos, otros son  
malos.

**parásitos**  
son animalitos  
peligrosos que viven  
dentro del cuerpo o  
en la piel.

hay más  
microbios en  
nuestro cuerpo  
que células.

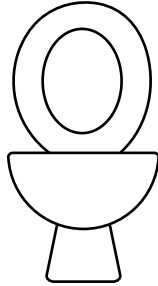
# Cómo lavarte las manos

Una mano limpia es una mano amiga. Mantener las manos limpias es la mejor forma de no pasarles gérmenes a los demás en el hospital y en otros lugares.

## Debes lavarte las manos:



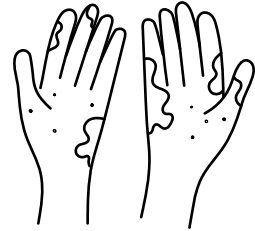
Antes y después de comer.



Después de ir al baño.

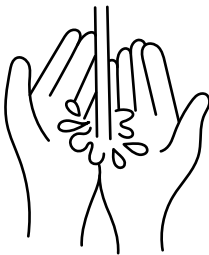


Después de estornudar, toser o sonarte la nariz.

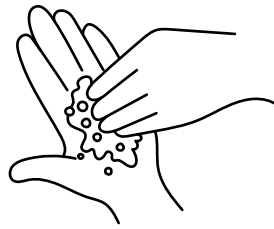


Cuando tus manos se ensucien.

## Cómo lavarte las manos:



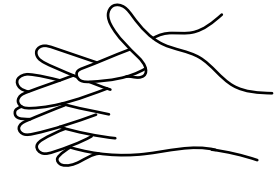
Mójatelas con agua tibia.



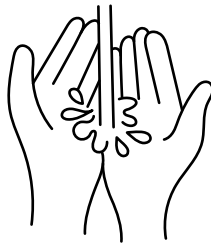
Ponte jabón en una de ellas.



Tállate bien las palmas y entre los dedos durante 20 segundos.



Canta Cumpleaños Feliz o la canción del abecedario para llevar la cuenta.



Enjuágate las manos con agua.

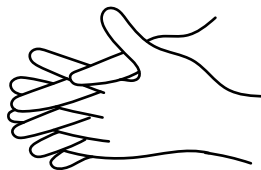


Sécate con una toalla de papel limpia y tírala a la basura.

## Cómo usar desinfectante para las manos:



Ponte desinfectante en la palma de la mano.



Cubre bien tus dos manos con el desinfectante. No olvides ponerte entre los dedos.



Frótate las manos durante 20 segundos.

Para medir el tiempo, canta Feliz Cumpleaños o la canción del abecedario.

Deja que el desinfectante se seque solo.

# Sistema inmunitario

El sistema inmunitario es como un escudo que defiende nuestro cuerpo de las bacterias y los virus. Usa células y proteínas para encontrar y combatir estos gérmenes.

**médula ósea**  
Produce glóbulos blancos.

la fiebre es la forma que tiene el sistema inmunitario de combatir una infección y hacer que a los gérmenes se les haga más difícil sobrevivir.

¡las alergias se deben a una confusión!  
a veces, el sistema inmunitario confunde cosas inofensivas, como el polen, con invasores peligrosos, y esto provoca reacciones alérgicas.

**adenoides**  
Atrapan y combaten los gérmenes que entran por la nariz.

**amígdalas**  
Atrapan y combaten los gérmenes que entran por la boca.

**vasos linfáticos**  
Transportan un líquido transparente llamado linfa, que contiene glóbulos blancos.

**ganglios linfáticos**  
Filtran la linfa y atrapan los gérmenes.

**timo**  
Produce linfocitos T (un tipo de glóbulo blanco).

**bazo**  
Produce linfocitos.

sistema linfático

## tipos de glóbulos blancos

### linfocitos

Recuerdan infecciones pasadas y producen anticuerpos para atacar los gérmenes.



### fagocitos

Se alimentan de partículas peligrosas, como las bacterias y células muertas.

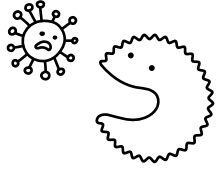


# Síntomas de infección

Una infección ocurre cuando gérmenes peligrosos entran en tu cuerpo y te enferman.

Estos gérmenes pueden entrar por alguna herida que tengas, el aire que respiras o los alimentos que comes. Es importante reconocer los síntomas de una infección para recibir tratamiento. El sistema inmunitario, que es el sistema que defiende a tu cuerpo, lucha contra estos gérmenes para mantenerte sano.

Ordena las letras y descubre los síntomas de infección.  
Las definiciones están a la derecha.



ERFBIE \_\_\_\_\_  
6

Temperatura elevada del cuerpo.



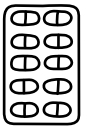
FSCEÍROSALO \_\_\_\_\_  
2

Sensación de frío y luego sudor.



CLEOLU GIRODÍ \_\_\_\_\_  
1

Dificultad para mover el cuello.



OLDRO \_\_\_\_\_  
11

Sensación desagradable en el cuerpo.



OSTER \_\_\_\_\_  
13

Expulsar con fuerza aire de los pulmones.

DTOESROUN \_\_\_\_\_  
4

Expulsión repentina de aire por la nariz.



TOEGO ANLSA \_\_\_\_\_  
7

Cuando sale líquido de la nariz.



OLDOR ED AGANRAGAT \_\_\_\_\_  
3

Molestia en la garganta.



RDOOL ED RRAGBAI \_\_\_\_\_  
9

Molestia en el área del estómago.



RDIRAEA \_\_\_\_\_  
12

Popó frecuente y aguado.



ITÓMVO \_\_\_\_\_

Expulsión fuerte por la boca del contenido del estómago.

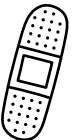


HHICNANÓZ \_\_\_\_\_  
5

Una parte del cuerpo agrandada.

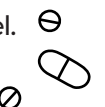
SPU \_\_\_\_\_  
8

Líquido espeso y amarillento que sale de una zona infectada.



PUSALRLODI \_\_\_\_\_  
10

Enrojecimiento, picor o bultos en la piel.



Después de descifrar las palabras, usa las letras de los espacios numerados para responder esta pregunta.

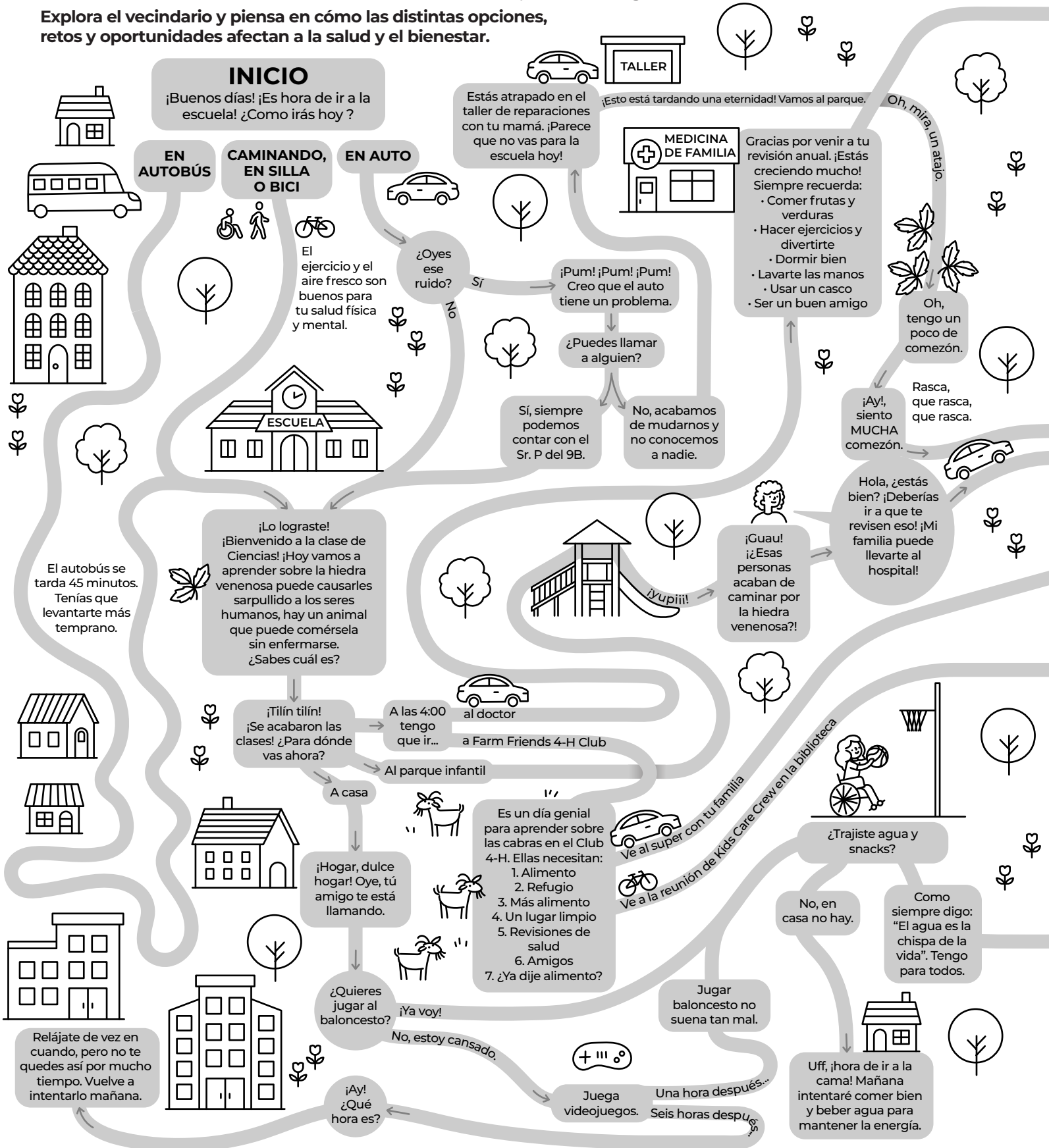
**¿Cómo se comunican los gérmenes?**

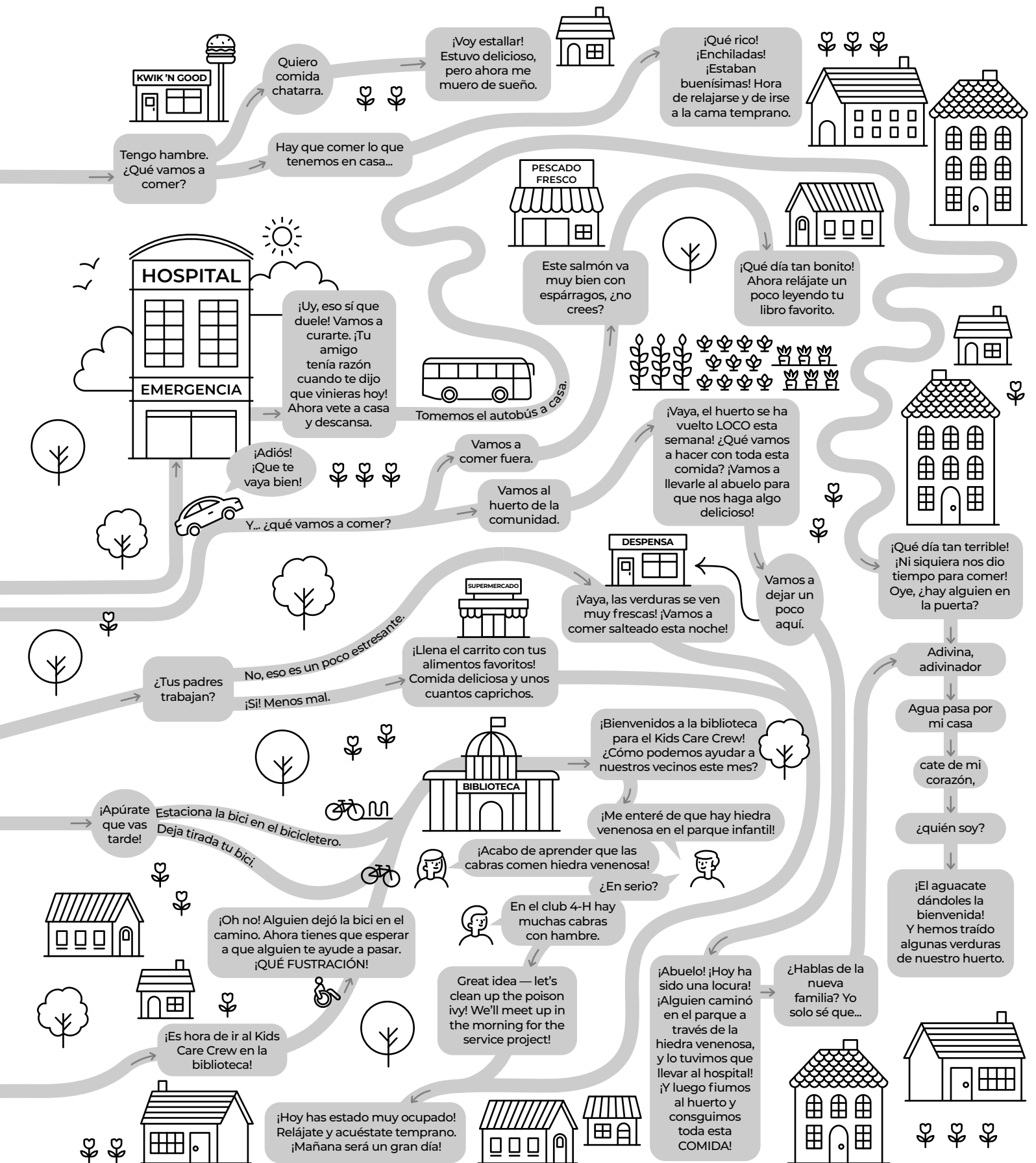
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

# La salud en tu comunidad

Tu salud empieza en el lugar donde aprendes, juegas y vives. Cada uno de nosotros tiene distintas dificultades y oportunidades. Cuando todas las personas tienen la oportunidad de estar sanas sea cual sea su situación, se dice que tienen **igualdad en la salud**.

Explora el vecindario y piensa en cómo las distintas opciones, retos y oportunidades afectan a la salud y el bienestar.



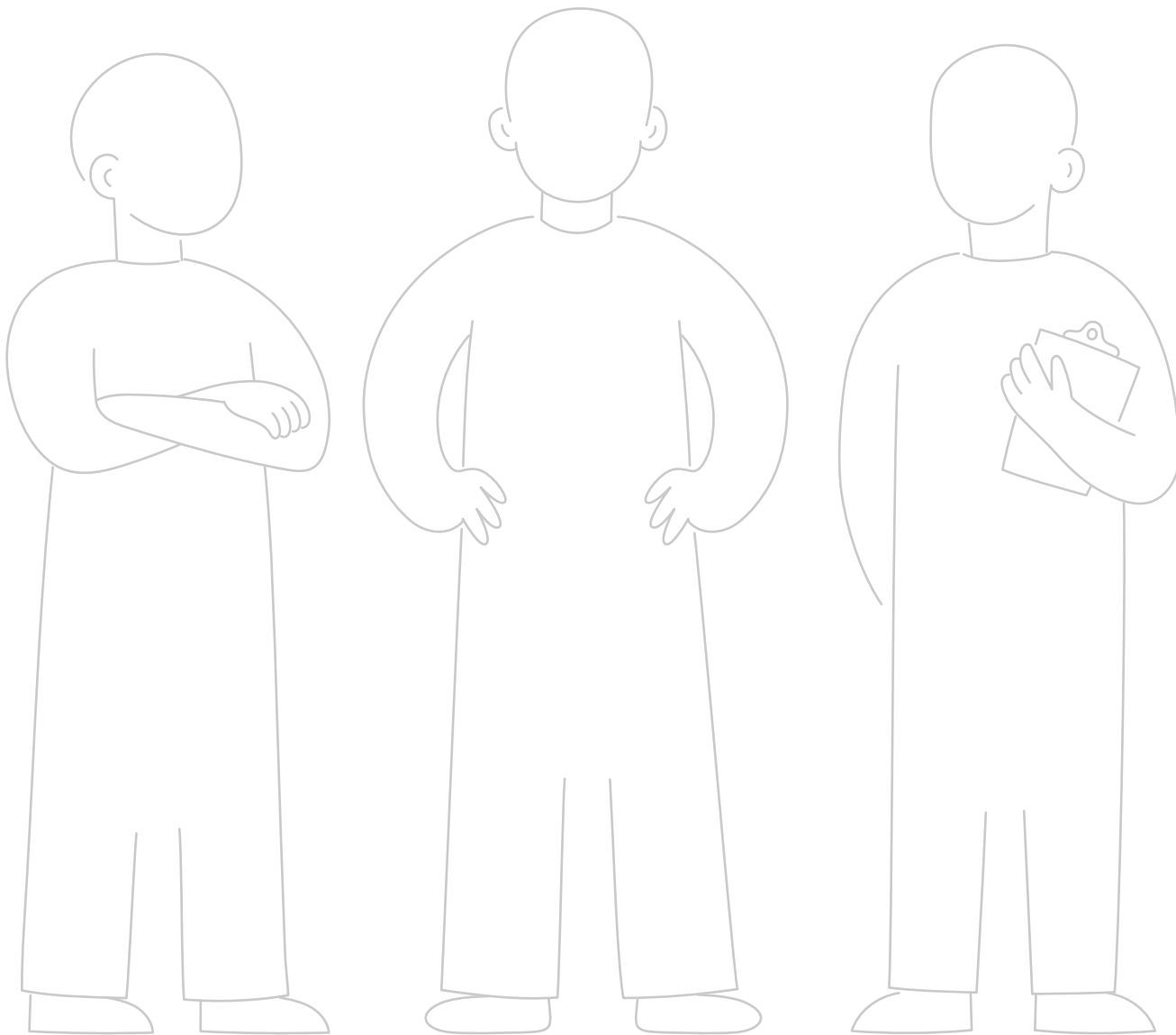


Las personas de tu comunidad apoyan la igualdad en la salud ofreciendo educación, lugares seguros para jugar, un entorno saludable, transporte y acceso a una buena alimentación. Tú puedes ayudar haciendo amigos, pidiendo ayuda cuando la necesites y eligiendo alimentos y actividades saludables. Juntos podemos contribuir a que todas las personas tengan buena salud.

# Equipo de protección personal (PPE)

El equipo de protección individual (EPI) son las cosas que protegen a las personas de los gérmenes o las enfermedades. Funciona como un escudo. Se compone de mascarillas, guantes, protectores faciales y batas. El personal médico lo usa porque así protege a todo el mundo y evita que se propaguen los gérmenes.

**Ayuda a estas personas que trabajan en el hospital a ponerse el equipo de protección personal. Añádeles muchos detalles que resalten sus personalidades.**



## EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL



PROTECTOR DE ZAPATOS



GAFAS



PROTECTOR FACIAL



MASCARILLA



GUANTES



GORRO



BATA



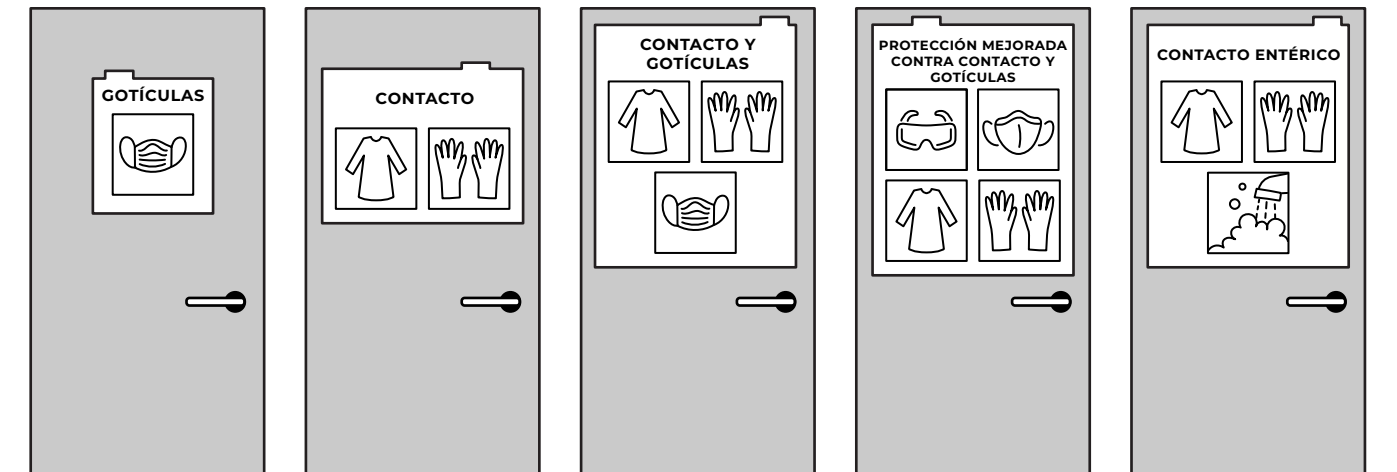
DELANTAL

# Medidas de seguridad para evitar que los gérmenes se propaguen

Tú y el personal del hospital tienen que tomar medidas de seguridad para evitar que los gérmenes se propaguen. Estas medidas se usan cuando tienes o se sospecha que tienes una enfermedad que puede contagiar a otra persona, o cuando necesitas protegerte de una enfermedad.

Cuando alguien entre en tu habitación, tendrá un equipo de protección personal (EPP). En la puerta habrá un cartel en el que se explica qué tipo de equipo de protección personal usarán las personas que te atiendan y los pasos que deben seguir para proteger a todo el mundo.

**Dibuja una línea que conecte a cada persona con la habitación a la que está preparada para entrar.**



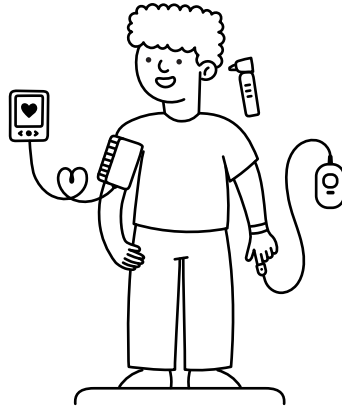
# Pasos para una operación

Una operación puede dar un poco de miedo, pero saber lo que va a pasar te ayudará a sentirte más tranquilo. Aquí te explicamos que va a pasar el día de tu operación.



## 1. LLEGAS Y TE REGISTRAS

Cuando llegues al hospital, te registrarás en la recepción y te pondrán un brazaletes.



## 2. TE TOMAN LOS SIGNOS VITALES

Cuando sea tu turno, una enfermera te llamará para tomarte los signos vitales.



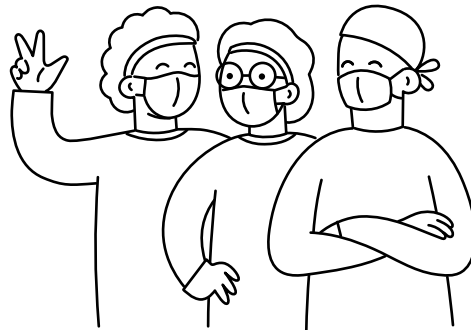
## 3. TE PONES LA BATA

En la sala preoperatoria, te pondrás la bata de hospital y los calcetines antideslizantes.



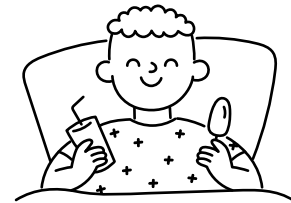
## 4. TE RELAJAS Y TE DUERMES

Quizá te den una medicina para tranquilizarte. Un anestesista te dará una medicina que te ayudará a dormirte para que no sientas nada durante la operación.



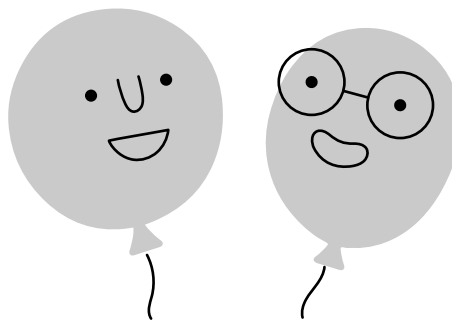
## 5. TE OPERAN

Mientras estás dormido, el cirujano te operará. Un grupo de médicos se asegurará de que todo vaya bien y te cuidará en todo momento.



## 6. TE DESPIERTAS Y TE RECUPERAS

Después de la operación, te despertarás en la sala de recuperación, donde las enfermeras cuidarán de ti. Cuando estés despierto, tu trabajo consistirá en comer paletas heladas o tomar jugo.



# Un pequeño agradecimiento hace la diferencia

¿Estás agradecido por todo lo que ha hecho el personal médico por ti? Diles lo mucho que valoras su trabajo. Sigue estos sencillos pasos para expresarles tu agradecimiento con palabras:



## Saludo

Empieza con "Hola" o "Queridos" y escribe el nombre de las personas a las que les quieres dar las gracias.



## Da las gracias

Ahora escribe "Gracias por" y enumera las cosas por las que les das las gracias.



## Recuerdo especial

Menciona una ocasión en la que hicieron algo que te ayudó mucho.



## Despídete

Termina con algo como "Gracias de nuevo" o "Hasta pronto", y escribe tu nombre.

Haz un dibujo en la otra página. Cuando hayas terminado los dos lados, recorta por las líneas de puntitos y dásela a la persona a la que quieres darle las gracias.



.....

# Haz un dibujo

Ya escribiste una fantástica carta de agradecimiento. Ahora, ¡hazla más especial! Usa el espacio que hay debajo de la línea de puntitos para hacer un dibujo para decorar la parte de atrás de la carta.

Aquí tienes algunas ideas para empezar:

## **Haz un dibujo**

Piensa en algo que te haga feliz o en un recuerdo divertido que tengas con el personal médico. ¡Dibújalo!

## **Sé creativo**

Puedes dibujar lo que quieras: un corazón, una cara sonriente o incluso hacer un diseño divertido.

## **Dale color**

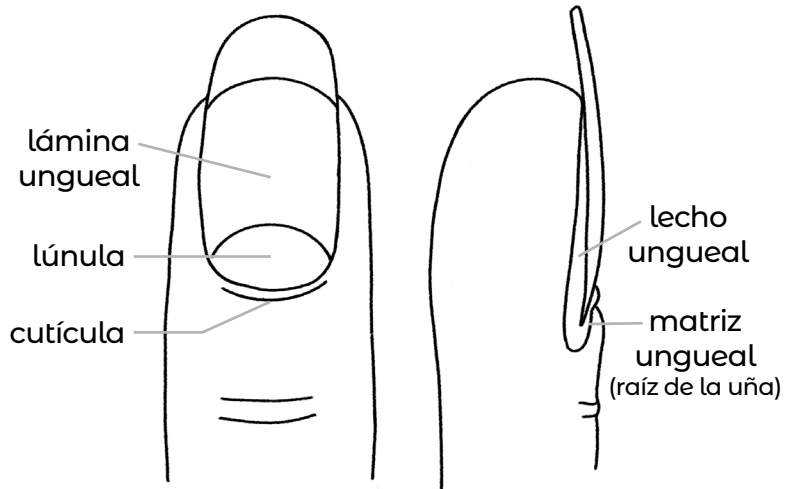
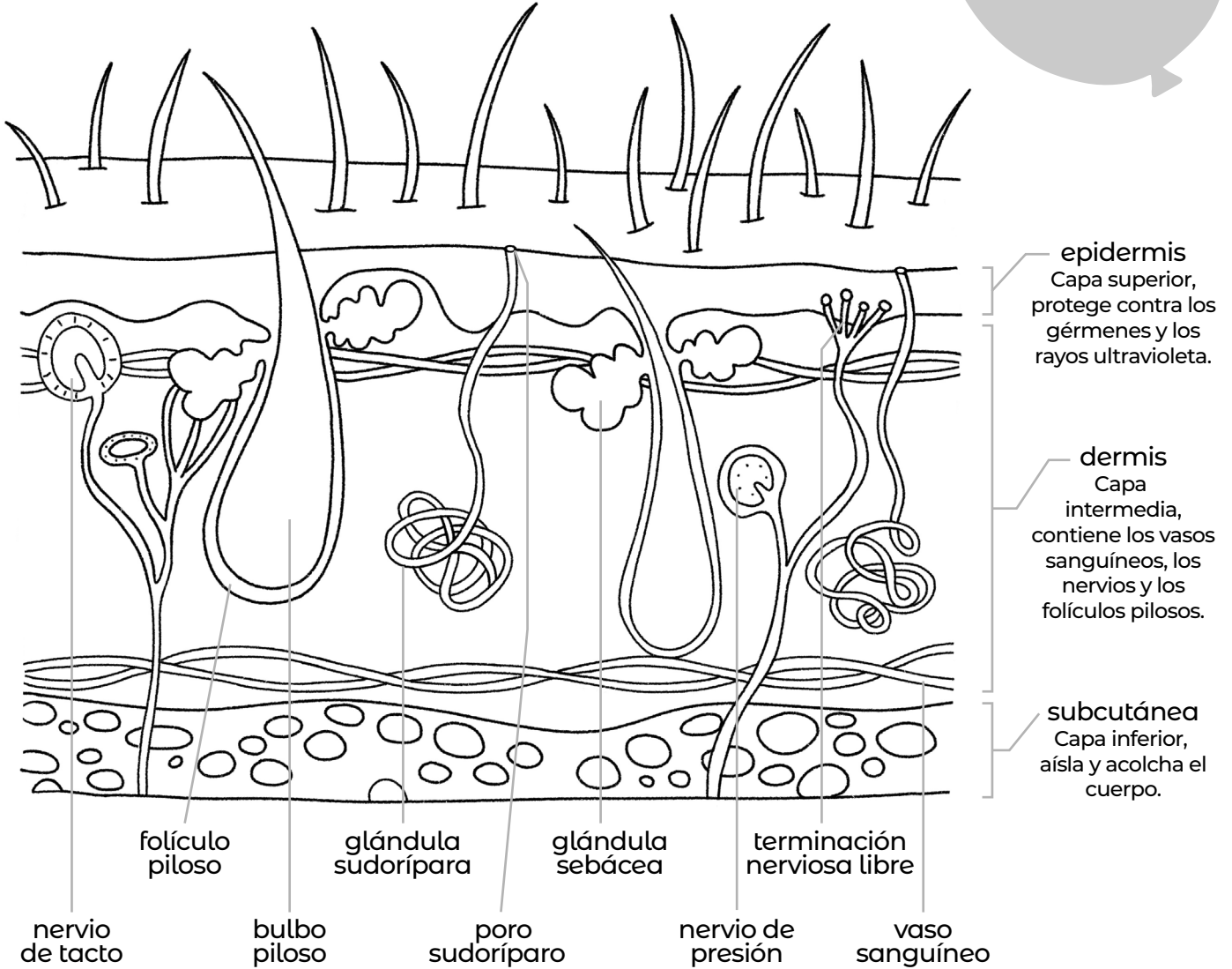
Utiliza crayones o lápices de colores para darle un toque alegre a tu obra.



# Piel, cabello y uñas

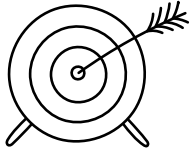
El pelo, la piel y las uñas protegen nuestro cuerpo de lo que nos rodea. La piel es el órgano más grande y actúa como una barrera que mantiene los gérmenes fuera del cuerpo y la humedad dentro. El pelo regula la temperatura y ofrece una capa de protección. Las uñas protegen las puntas de los dedos de las manos y los pies.

tu piel se renueva aproximadamente cada 27 días.



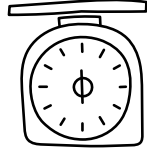
# Metas SMART

Una meta es algo que esperas conseguir. Ponerte metas te motiva y te ayuda a no olvidar lo que quieres lograr. Las metas SMART son un tipo especial de meta que convierte un deseo en un plan. SMART significa:



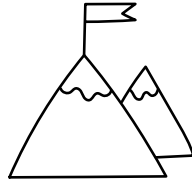
# S

ESPECÍFICO



# M

MEDIBLE



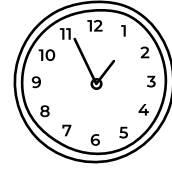
# A

ALCANZABLE



# R

RELEVANTE



# T

TEMPORAL

Mi meta es:

ESPECÍFICO

# S

Explica claramente lo que quieres lograr.

MEDIBLE

# M

¿Cómo seguirás tu progreso y cómo sabrás que has alcanzado tu meta?

ALCANZABLE

# A

¿Puedes alcanzarla con tus capacidades y los recursos que tienes disponibles?

RELEVANTE

# R

¿Qué relación tiene con tu crecimiento?

TEMPORAL

# T

Fíjate un plazo. Elige una fecha para alcanzar tu meta.

Necesitamos tu ayuda. Aquí hay cinco metas comunes, pero no son SMART.

Dibuja un cordón que conecte palabras y frases para que estas cinco metas sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales. Ya hemos hecho una. Recuerda que hay varias respuestas correctas.

**Aprender más** ~ VOY A

**Ahorrar dinero** ~ VOY A

**Comer saludable** ~ VOY A

**Hacer ejercicio** ~ VOY A

**Hacer amigos** ~ VOY A

CAMINAR COMER LEER VISITAR HACER TRABAJAR APARTAR CREAR HABLAR CON

MI(S) 2 5 10 25 100 1,000 1 MILLÓN

LIBROS DÓLARES COMIDAS MINUTOS MILLAS PESCADOS VECES

COMPAÑEROS DE CLASE TERAPIA(S) FÍSICA(S) PERRO(S) VERDURAS PERSONAS MUSEOS

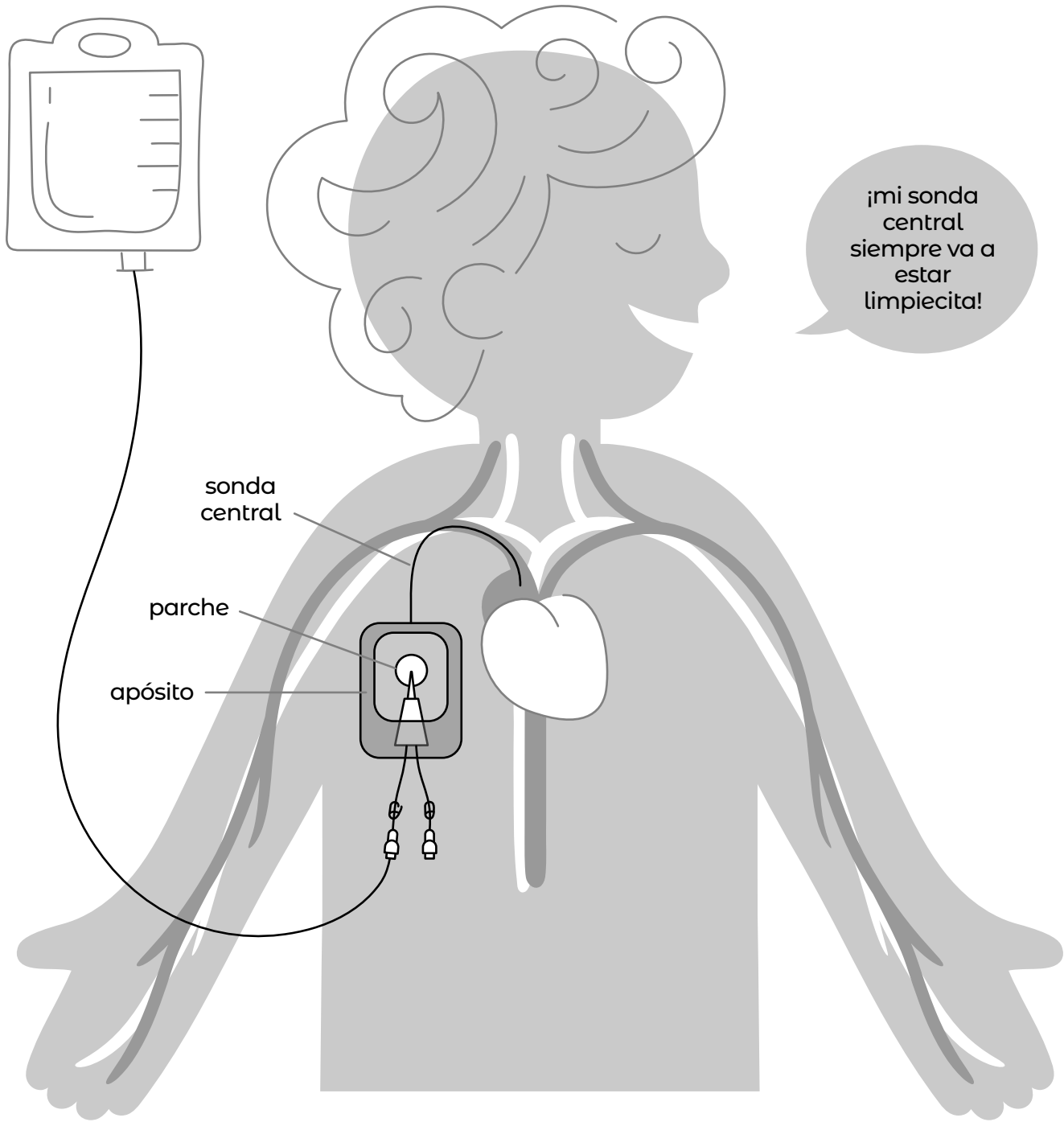
CADA MINUTO CADA HORA TODAS LAS MAÑANAS TODOS LOS DÍAS TODAS LAS SEMANAS TODOS LOS MESES TODOS LOS AÑOS

POR 1 POR 2 POR 3 POR 5 POR 20 POR 100

MINUTO(S) HORA(S) DÍA(S) SEMANA(S) MES(ES) AÑO(S)

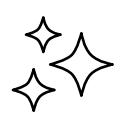
# Sonda central

Una sonda central es una manguerita larga que va a una vena que está cerca del corazón. Por ella te pueden dar medicina, líquidos, sangre o alimentos.



¡mi sonda central siempre va a estar limpiecita!

## EVITA LAS INFECCIONES



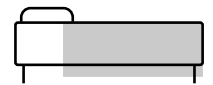
Manténla limpia



Manténla seca



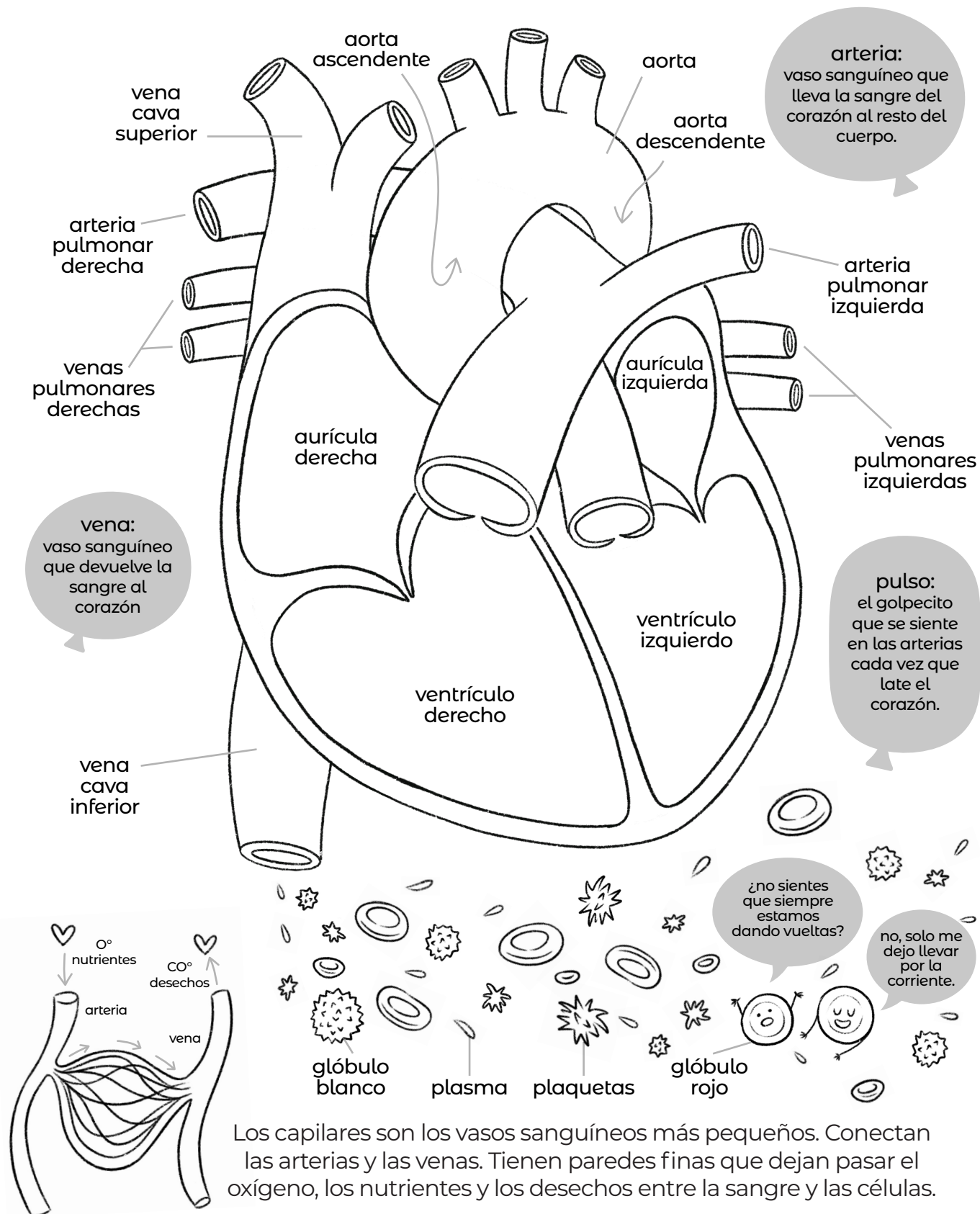
Lávate las manos



Usa sábanas limpias

# La sangre, el corazón y la circulación

La circulación es cuando la sangre viaja por todo nuestro cuerpo. El corazón bombea la sangre, la cual transporta oxígeno y nutrientes a nuestras células. Después, la sangre viaja por los vasos sanguíneos, como las arterias y las venas. Este sistema nos mantiene vivos y sanos porque transporta lo que nuestro cuerpo necesita y elimina los desechos.

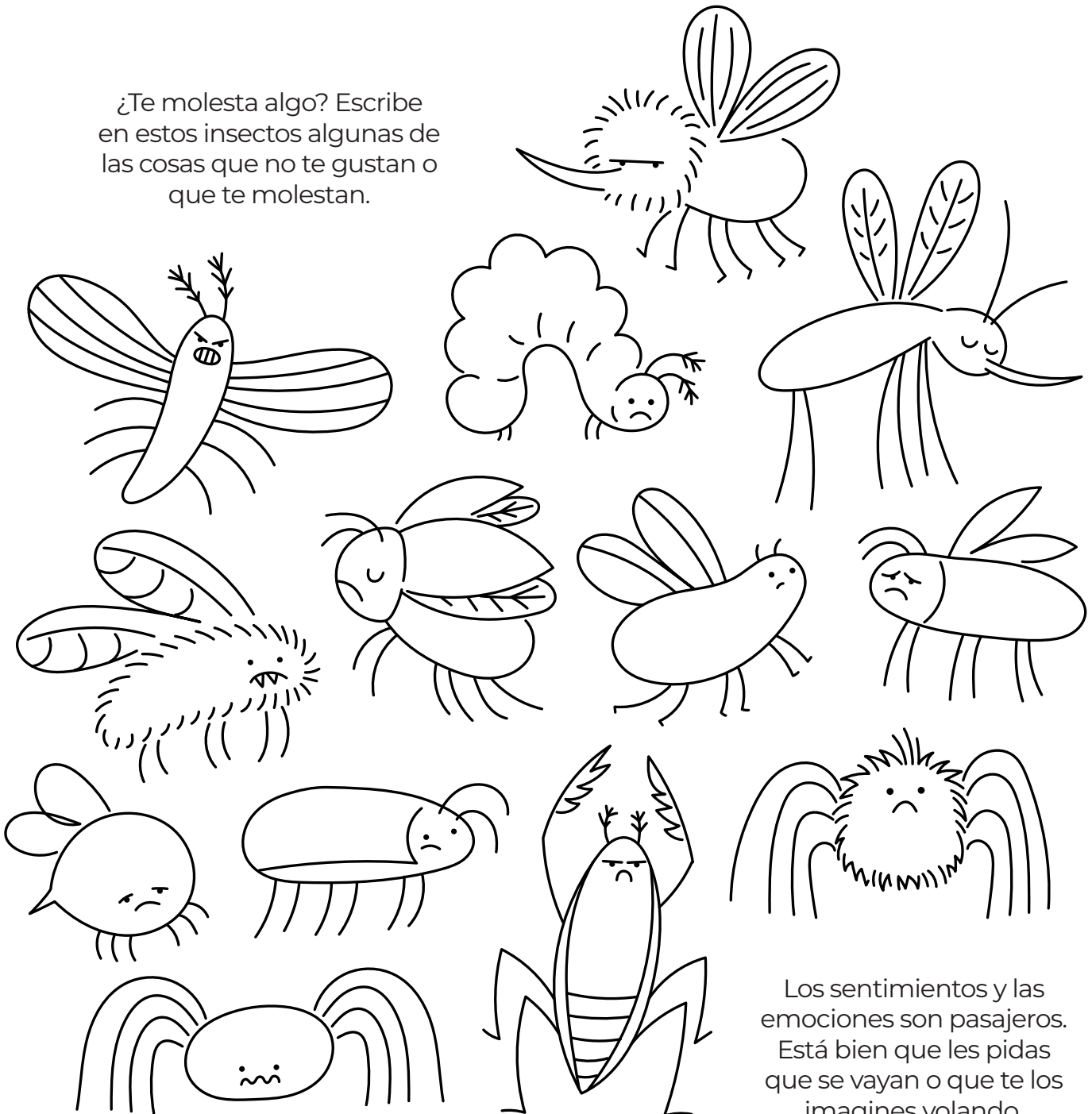


# Sentimientos

Todos los días sentimos una gran variedad de emociones, y cada una de ellas nos ayuda a entender nuestro mundo y a responder de formas distintas. Aquí tienes algunas palabras para decir cómo te sientes:

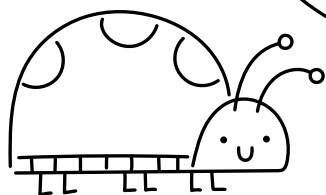
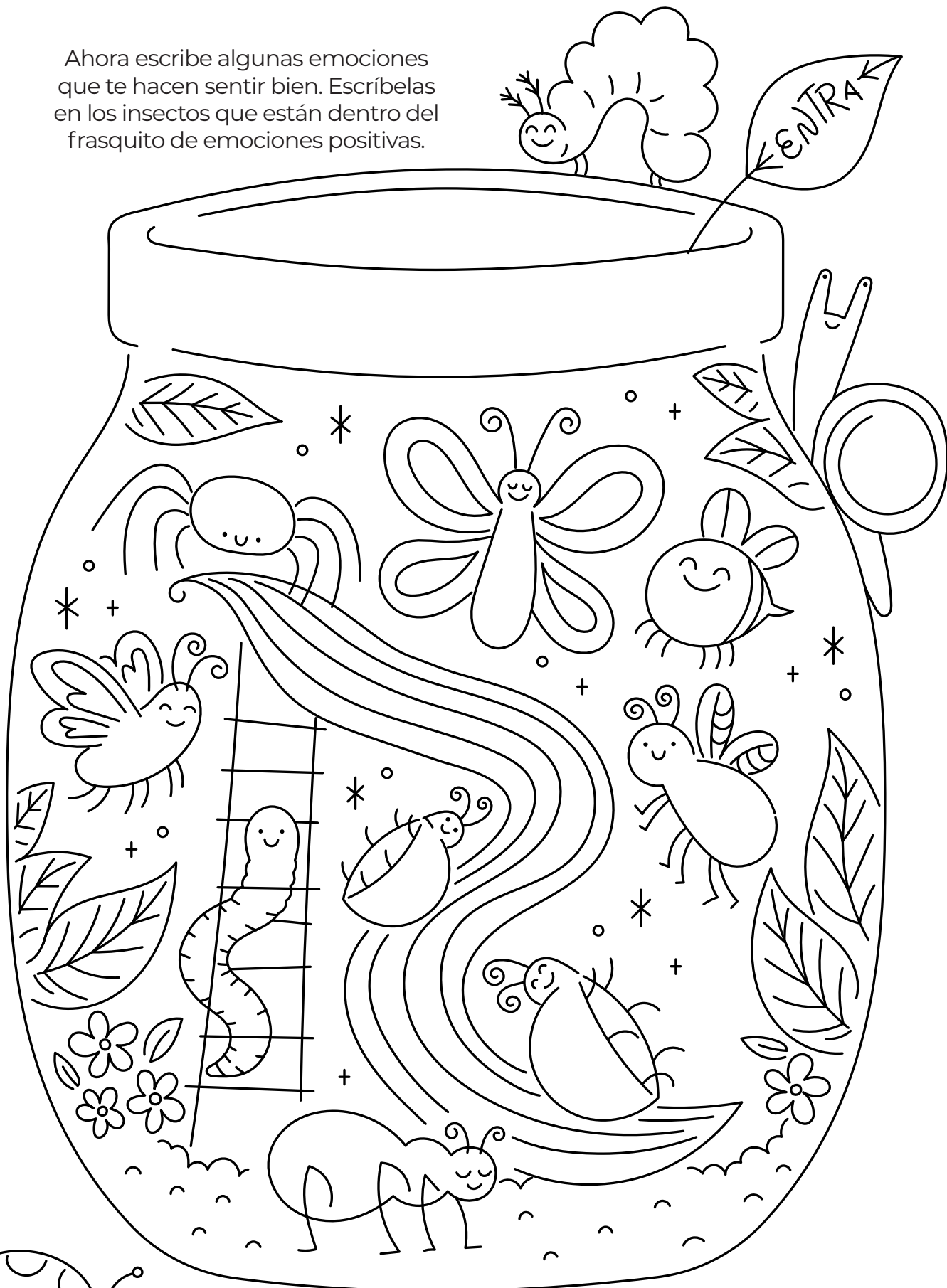
Arrepentido	Esperanzado	Aislado	Apático	Aburrido	Curioso	Desanimado
Confiado	Alegre	Tímido	Precavido	Frustrado	Solo	Emocionado
Tranquilo	Tontito	Satisfecho	Interesado	Protegido	Decidido	Molesto
Orgullosa	Pacífico	Confundido	Avergonzado	Culpable	Temeroso	Alejado
Querido	Aceptado	Pensativo	Resentido	Entusiasmado	Celoso	Agradecido

¿Te molesta algo? Escribe en estos insectos algunas de las cosas que no te gustan o que te molestan.



Los sentimientos y las emociones son pasajeros. Está bien que les pidas que se vayan o que te los imagines volando.

Ahora escribe algunas emociones que te hacen sentir bien. Escríbelas en los insectos que están dentro del frasco de emociones positivas.



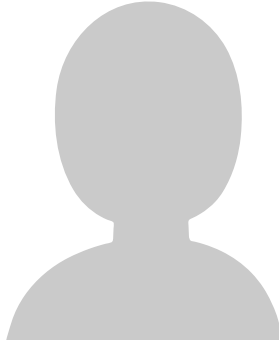
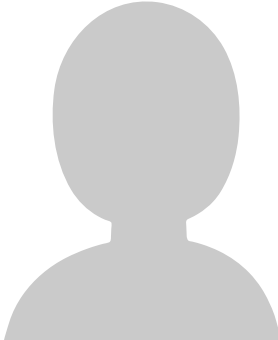
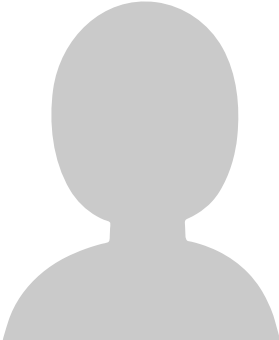
Trata de recordar cómo te hacen sentir estas emociones. Así puedes darte cuenta de lo maravillosa que es tu vida.

# Regreso a la escuela

Regresar a la escuela después de haber estado en el hospital puede hacerte sentir distintas emociones. Lee esta lista de emociones y haz un círculo alrededor de las tres palabras que mejor describan cómo te sientes.

FELIZ	NERVIOSO	ASUSTADO	ENOJADO	TRISTE	SEGURO
					
emocionado confiado tranquilo agradecido esperanzado	estresado ansioso preocupado dudoso confundido	inseguro impotente intimidado aterrorizado amenazado	frustrado irritado celoso molesto furioso	decepcionado solo culpable herido aislado	apoyado confiable amado aceptado orgullosos

Dibújate sintiendo cada uno de estos sentimientos. Marca en la escala la intensidad con la que lo sientes.

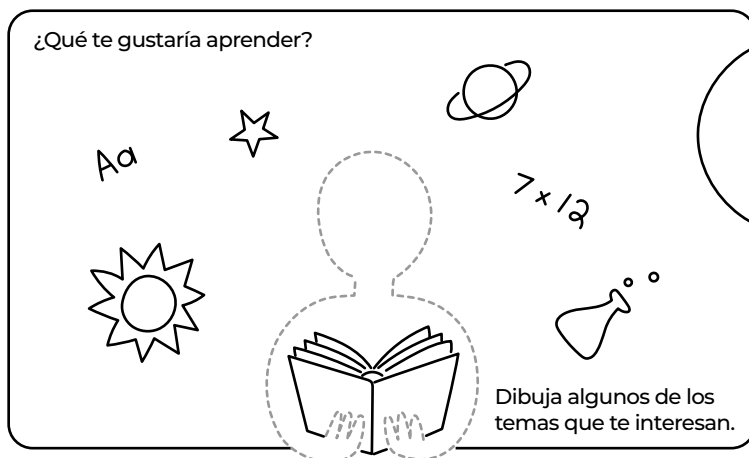
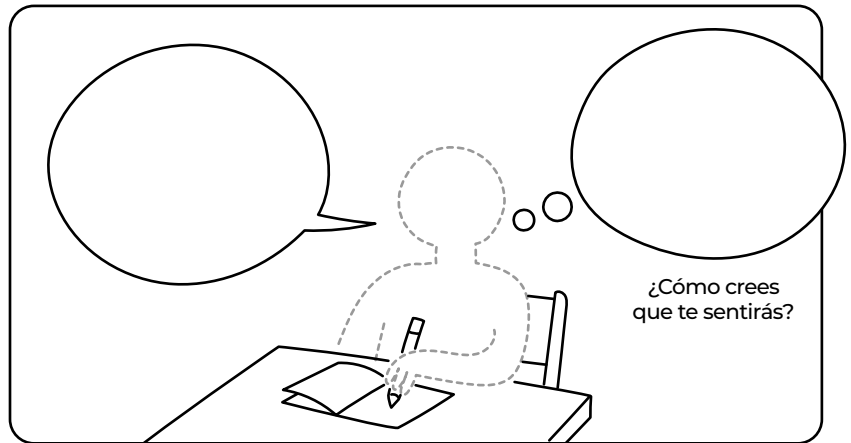
		
Poco <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mucho	Poco <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mucho	Poco <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mucho

Puedes decidir entre contarles cómo te sientes a tus amigos de la escuela o no contárselo. Si decides contárselo, piensa cómo quieres hacerlo y qué te ayuda a sentirte bien.

<p>La cosa más aterradora que podrían decir es...</p>	<p>Espero que digan...</p>
---	----------------------------

↔ Lo que puedo responderles ↔


Imagina tu primer día de regreso a la escuela...



# ¿Cómo ser un buen amigo?

Tener buenos amigos es muy importante. Los amigos nos hacen reír y nos apoyan cuando lo necesitamos. ¿Cómo es un buen amigo? Un buen amigo es:

**Generoso:** le gusta compartir.

**Solidario:** te apoya.

**Sincero:** dice la verdad.

**Confiable:** cumple sus promesas.

**Sabe escuchar:** está a tu lado.

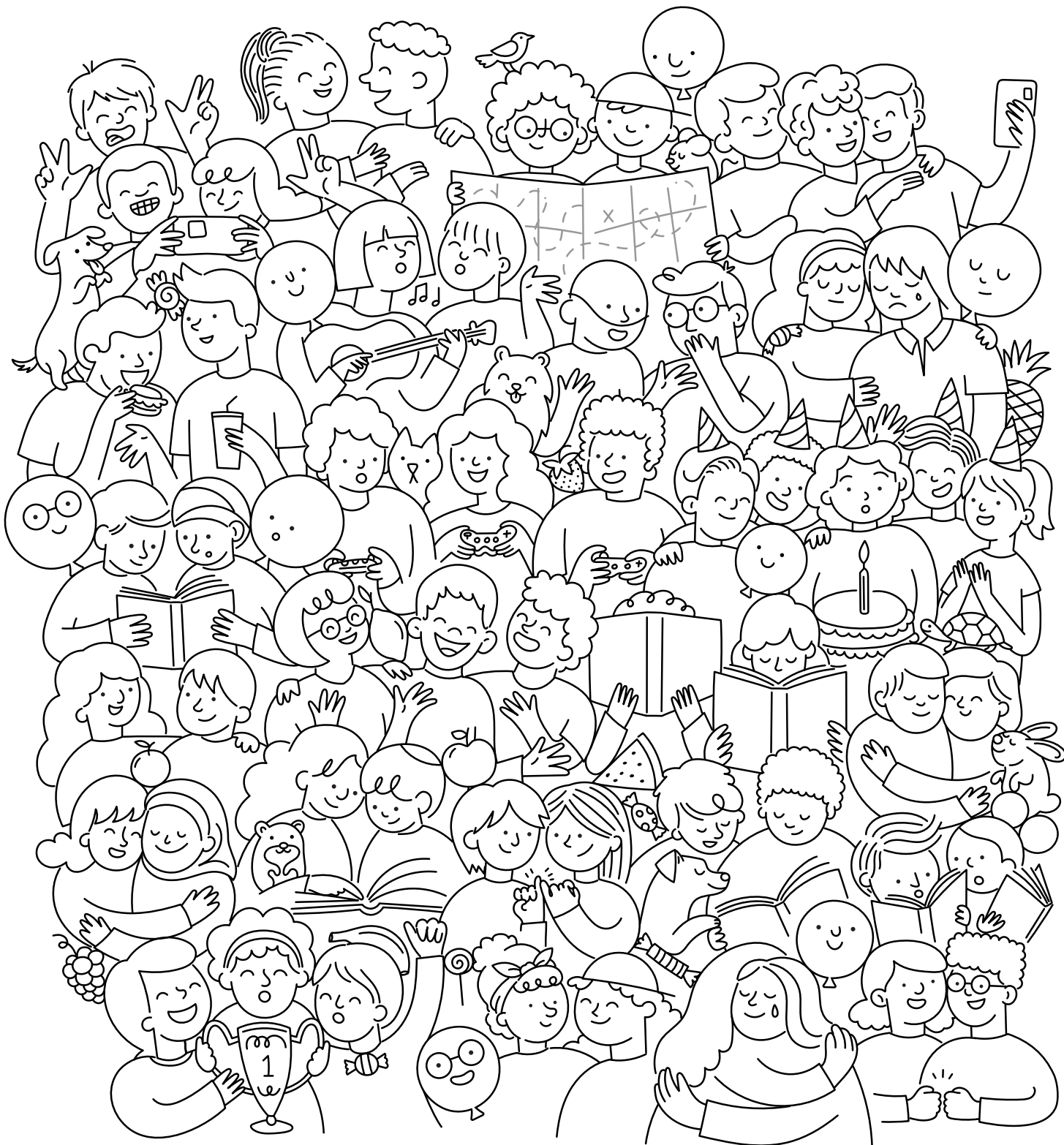
**Alentador:** te ayuda a crecer.

**Divertido:** te hace reír.

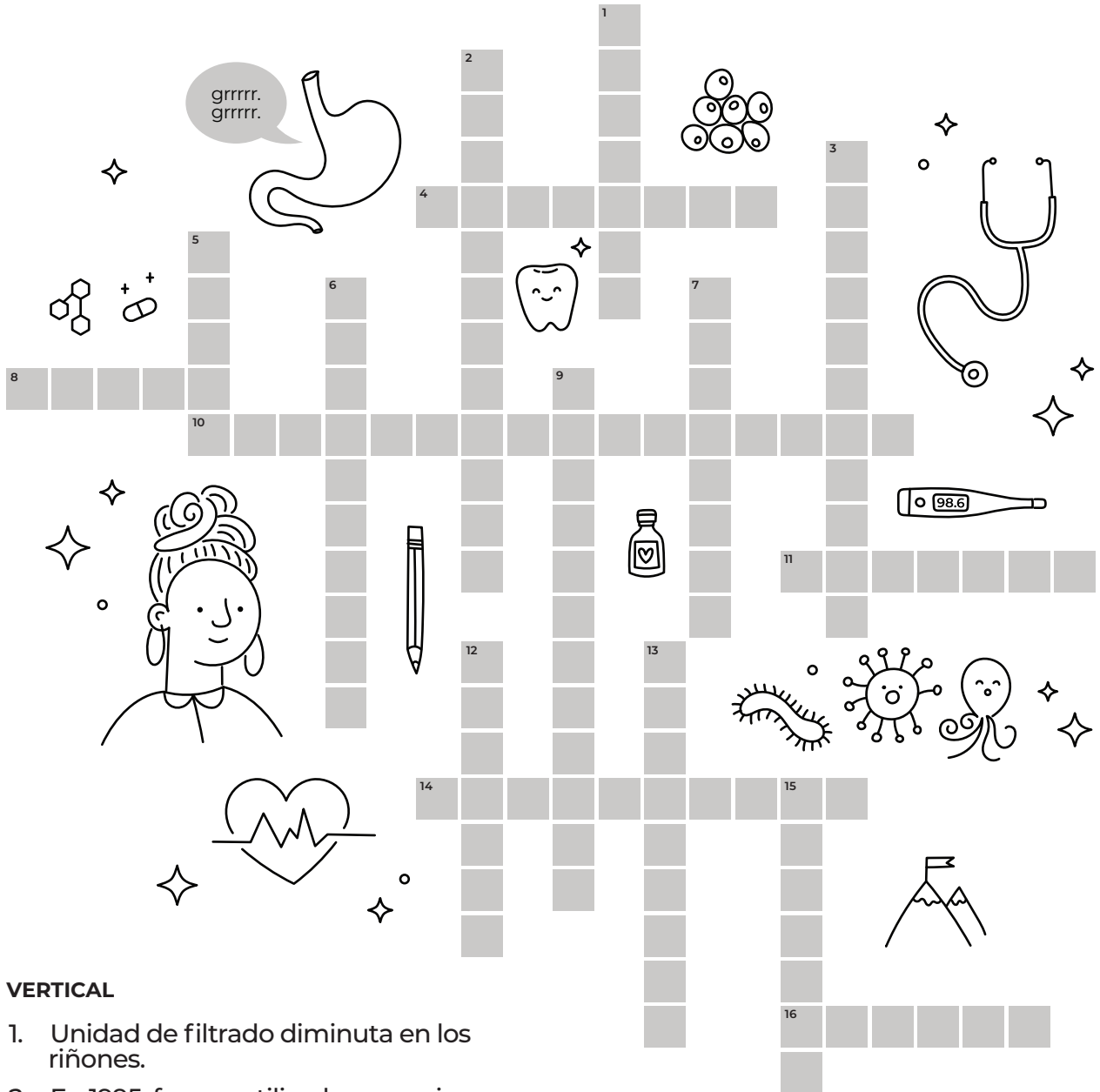
**Amable:** demuestra que le importas.

**Respetuoso:** te valora.

Busca: ocho globos • nueve animalitos • dos grupos haciéndose selfies • seis dulces • siete libros • ocho frutas



# Crucigrama



## VERTICAL

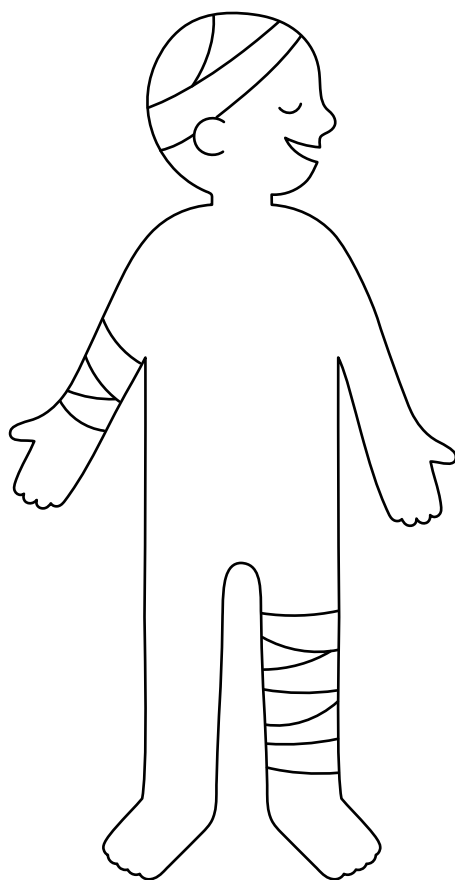
1. Unidad de filtrado diminuta en los riñones.
2. En 1995, fueron utilizadas por primera vez para regenerar tejido.
3. Qué tan caliente o fría está tu cuerpo.
5. Metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales.
6. Ruido retumbante que hace tu estómago.
7. Glándula en forma de mariposa que regula el metabolismo.
9. Manguerita que llega a la vena cerca de tu corazón.
12. La primera vacuna creada fue para la \_\_\_\_.
13. Cuando los gérmenes dañinos invaden tu cuerpo y te enferman.
15. Sustancia más dura del cuerpo, más fuerte que los huesos.

## HORIZONTAL

4. Nos permiten respirar.
8. El hueso más largo y fuerte del cuerpo humano.
10. Persona del hospital que ofrece apoyo emocional y social.
11. Vaso sanguíneo que transporta sangre desde el corazón.
14. Las partes de los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para funcionar.
16. Grupo de células similares que forman órganos, músculos, piel y otras partes del cuerpo.







**iSe acabó!**

¡Hora de cerrar este libro!

---

Fecha en que se terminó

Pon aquí tu firma más elegante

Este libro es obra de Children's Health.

**Nuestra misión: Mejorar la vida de los niños.**

Esperamos que hayas disfrutado este libro. Puedes descargar e imprimir gratis todas las actividades de este libro en [childrens.com/family-resource-library](http://childrens.com/family-resource-library)

children'shealth?