

Lo que Nathan y sus amigos Pueden hacer



Una historia sobre cómo mantenerse saludable

Por Amy Bamforth, MS (Ed.), LICSW.



Nathan tiene 4 años y medio y va a la pre-escuela. Él sabe mucho sobre el mundo. Es un experto en animales y construcción y dinosaurios.

Aprende cosas de personas como su familia y sus maestros, de los libros, la televisión y la computadora.



Nathan también sabe mucho sobre el cuerpo humano.

Él sabe que estar saludable es muy importante para aprender y crecer.

Él sabe que, para estar saludable, es muy importante comer un arcoíris de frutas y verduras.

Él sabe que dormir bien todas las noches es importante.

Él sabe que cuando alguien está enfermo, debe quedarse en casa y descansar hasta que se sienta mejor (porque eso ayuda a mejorar y también ayuda a mantener otras personas sanas al no compartir los gérmenes)



Nathan sabe que hay muchas formas en que los cuerpos pueden enfermarse.

A veces las personas tienen dolores de cabeza. A veces cuando las personas se resfrían, la nariz se les congestiona y les da tos. A veces, las personas tienen que vomitar o tienen infecciones del oído. A veces, las personas contraen gripe u otras enfermedades como la varicela. Él sabe que las personas pueden mejorar después de haber estado enfermas por un tiempo.

Nathan también sabe que hay muchos adultos que pueden ayudar cuando la gente está enferma. Doctores, enfermeras y otras personas que trabajan en medicina.

Las oficinas u hospitales saben mucho sobre cómo hacer que las personas se sientan mejor.

Los adultos que cuidan a los niños, también saben qué hacer. Padres y otros miembros de la familia ayudan a los niños a descansar y mejorar. Los maestros les dicen a las familias cuándo los niños no se sienten bien en el colegio.



Un día, un enfermero llamado José visitó la pre-escuela de Nathan para ayudar a que los niños aprendieran a mantenerse saludables.

Kumi, la maestra, le dijo a José que los niños estaban aprendiendo sobre cómo mantenerse saludables. Ella dijo que los niños habían escuchado sobre personas enfermas y tenían curiosidad por aprender más.

Invitar a un experto como el enfermero José, fue una buena decisión para que los niños pudieran aprender información muy importante.



José trajo libros y calcomanías para compartir. Él leyó un cuento a los niños sobre la comida y hablaron acerca de los alimentos saludables. José les preguntó a los niños si ellos sabían que cosas podían hacer para evitar compartir gérmenes y enfermarse. Muchos amigos de Nathan tenían algunas ideas:

- Toser o estornudar en el codo o en un pañuelo
- Limpiar la nariz para quitar la mucosidad de la cara y botar el pañuelo en el basurero
- Lavarse las manos con jabón hasta hacer muchas burbujas.
- Usar la propia taza, cuchara y botella de agua, no hay compartirlas con otros niños u otras personas
- No poner los juguetes en la boca
- Decirle a un adulto cuando no te sientas bien
- Descansar si te sientes enfermo: dormir, es una buena manera de ayudar a sentirse mejor

- Beber mucha agua
- Tomar los medicamentos que el doctor haya recetado.

¡¡Increíble!! ¡La clase de Nathan sabía mucho acerca de estar enfermo y estar sano!

El enfermero José estaba impresionado de que los niños tuvieran tantas buenas ideas.

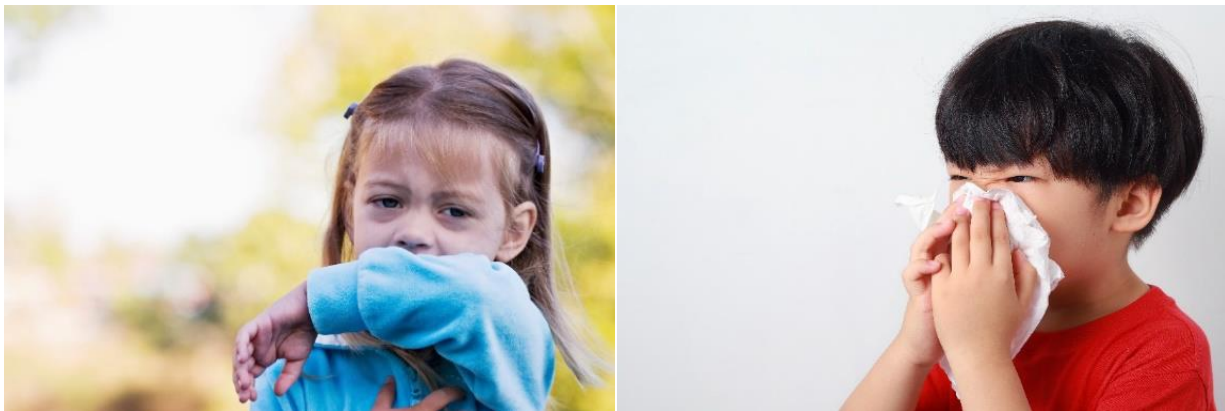
José les dijo que tenía más información para compartir y les dijo que ellos que serían aún más expertos en mantenerse saludables. Él les dijo que los gérmenes son los que enferman a las personas. Algunos gérmenes se llaman virus.

Un virus es como un pequeño insecto diminuto que es tan pequeño que no podemos verlo.

Un virus puede ingresar a nuestros cuerpos y enfermarnos. José les dijo a los niños que los virus y otros gérmenes pueden provenir de muchos lugares diferentes, y que los virus pueden vivir en cualquier lugar y que simplemente no podemos verlos.

Dijo que si alguien estornuda o tose y no cubre su boca, sus gérmenes pueden aterrizar en cualquier lugar cercano, en juguetes o teléfonos o en las manillas de las puertas. Cuando tocamos esas cosas, los gérmenes pueden pasar a nuestras manos. Si tocamos nuestra cara, los virus y gérmenes pueden entrar en nuestro cuerpo a través de nuestros ojos, nariz o la boca.

José les dijo que le gustaba mucho ver como los niños de la clase de Nathan, sabían que debían toser o estornudar en el codo. Les recordó a los niños que después de hacer eso siempre deben lavarse las manos.



A José también le gustó la idea de toser o estornudar en un pañuelo. Él les dijo a los niños que es muy importante botar el pañuelo en el basurero y nunca dejarlo en sobre una mesa u otra superficie, porque todos queremos mantener los gérmenes y virus lejos de donde otras personas puedan tocarlos accidentalmente.

¡Y luego muy importante es lavarse las manos!

Algunos niños de la clase de Nathan, comenzaron a preocuparse cuando escucharon acerca de tantos gérmenes. Algunos habían escuchado a personas hablar sobre un virus con un nombre largo: el virus Corona. Algunos habían visto gente en la televisión hablando al respecto. Algunos dijeron que sus familias estaban nerviosas por eso.

Algunos niños estaban preocupados porque como no podían ver los gérmenes ni los virus, ellos podrían entrar en sus cuerpos y enfermarlos.

El enfermero les dijo que no se preocuparan, porque están los adultos para ayudar a los niños si se enferman y porque hay cosas que los niños pueden hacer para mantenerse lo más saludables posible.



José les recordó acerca de todas sus buenas ideas para mantenerse saludable. Él dijo que había una estrategia que era realmente importante para mantenerse saludable. Todos los niños querían saber de qué se trataba. Él les dijo que ellos ya sabían que era: **¡LAVARSE LAS MANOS!**



José les dijo a los niños, que todas las personas debían lavarse las manos muchas veces durante el día, no solo cuando están preocupados por los virus, sino que todos los días, muchas veces. Eso les ayudaría a todos para seguir saludables. José dijo que todos deberíamos lavarnos las manos:

- Antes y después de comer.
- Después de ir al baño.
- Cuando llegamos a algún lugar como la escuela o la casa de alguien
- Después de estornudar, sonarse la nariz o toser
- Antes y después de visitar a alguien que está enfermo.
- Cuando estamos preparando comida
- Después de tocar un animal o alimento para animales, y
- Después de tocar la basura

¡Eso es mucho lavado de manos! Nathan pensó que no quedaría tiempo para jugar, pero José dijo que hay tiempo para lavarse las manos y jugar. José le dijo a Nathan que él lavaba sus manos muchas veces durante el día y todavía le alcanzaba el tiempo para trabajar y visitar las escuelas.

José les contó a los niños que lo primero que hizo cuando llegó a la escuela, fue ir al baño a lavarse las manos.



El enfermero le recordó a la clase de Nathan lo importante de lavarse las manos bien, porque muchas personas lo olvidan y no siguen todos los pasos para dejar las manos bien limpias.

José les dijo a los niños que la única forma de obtener todos los gérmenes y virus es seguir estos pasos:

Cómo lavarse las manos

1. Mojar las manos con agua limpia que este corriendo de la llave. Cortar el agua y ponerse jabón en las manos.
2. Frotar las manos juntas para hacer muchas burbujas. Frotar el frente y el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas
Cantar 3 veces la canción (con la melodía de "Row, Row, Row Your Boat ") para asegurarse de que se está frotando las manos por suficiente tiempo:



Frota, frota, frota tus manos,
Frota los gérmenes.
Por delante, por atrás y en cada dedo
Todo el día.

3. Volver a dejar correr un chorro de agua y enjuagar las manos para sacar todas las burbujas.
4. Secarse las manos con una toalla limpia.

José dijo que lo más importante es frotar las manos con jabón por al menos 20 segundos, por eso él le enseñó la canción a la clase de Nathan.



Enfermarse no es divertido, pero hay cosas que todos pueden hacer para mantenerse sano. Nathan y sus amigos de la escuela saben mucho sobre cosas que hacer para ayudarles a mantenerse alejados los gérmenes.



Los niños decoraron las calcomanías que el enfermero José trajo para ayudar a enseñar a otras personas sobre cómo eliminar los gérmenes y mantenerse saludable. Y ahora los niños sabían cómo usar la estrategia más importante de todas, ¡**lavarse las manos!**