



# un libro para niños

# COVID-19

\*enfermedad coronavirus 2019

**por Malia Jones**

traducido por Nohemi Saldaña

# a kids book about™

Text and design copyright © 2020  
by A Kids Book About, Inc.™

Copyright is good! It ensures that work like this can exist, and more work in the future can be created.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data is available.

*A Kids Book About COVID-19* is exclusively available online on the a kids book about website.

To share your stories, ask questions, or inquire about bulk purchases (schools, libraries, and non-profits), please use the following email address:

[hello@akidsbookabout.com](mailto:hello@akidsbookabout.com)

[www.akidsbookabout.com](http://www.akidsbookabout.com)

ISBN: 978-1-951253-30-1

Para mis niños Owen y Desmond,  
los mejores maestros que pude haber tenido.





## Kids Books That Matter.

We make challenging, empowering, and important kids books for kids 5+

[SEE BOOKS](#)

[akidsbookabout.com](http://akidsbookabout.com)



# Introducción

**E**l mundo es fascinante y sin precedente en una crisis de salud pública. Yo estudio las epidemias y tengo un buen entendimiento de lo que está pasando, y también me he sentido insegura y vulnerable en las semanas pasadas. Muchos adultos se sienten inseguros y temerosos.

Como madre (científica), yo sé que los niños pueden saber cuando tenemos emociones negativas, cuando nos sentimos temerosos, preocupados, solos, enojados o tristes. Yo quiero enseñarle a mis hijos que está bien tener sentimientos y hablar sobre ellos. Quiero que sepan que nos tenemos el uno para el otro y que se siente mejor tener una conversación honesta en vez de ocultar nuestros sentimientos.

Tal vez usted no sea un epidemiólogo, pero definitivamente es el experto que necesita su niño para llevar a cabo una conversación. Ellos están listos para hablar al respecto. Yo escribí este libro para dar un punto de partida a esta conversación.

Mi nombre es Malia.

Y soy una Epidemióloga Social\*.



\*Esto significa que soy una científica que estudia cómo se contagian las enfermedades humanas.

Éste es mi libro acerca de una nueva enfermedad llamada

# COVID-19.

¿Sabes qué significa esto?



Esto salió de lo siguiente:

**coronavirus disease 2019\***

(porque empezó en el año 2019).

\*enfermedad coronavirus 2019

Para estos momentos, definitivamente tú ya has oído

acerca de **COVID-19**, o comúnmente llamado, **coronavirus**, debido a que todos

están hablando de esto

TODO el tiempo.....



.....Esto es una pandemia\*.



\*Una pandemia es un brote de enfermedad que está ocurriendo en todo el mundo.

Puede ser que tu escuela este cerrada,  
los deportes cancelados,  
y tal vez los adultos que están a tu alrededor  
estén **asustados\***.

Parece que todo el mundo está  
pensando en una cosa.....

\*Está bien si te sientes asustado, aunque seas un adulto.

**CORONAVIRUS**

Así que estoy aquí para decirte  
qué es (qué no es) **coronavirus**.

**Coronavirus** es una  nueva enfermedad.

En toda la historia del mundo,  
**COVID-19** nunca había existido.

---

Esto quiere decir que nunca lo ha  
tenido nadie.

→ Hasta ahora.



**COVID-19** es causado por un virus\*.

El virus es una cosa bien pequeña

(tan pequeña que necesitas un microscopio para poder verla)

Que puede entrar en tu cuerpo  
y reproducirse a sí misma.

Esto te puede enfermar.

\* El virus es llamado SARS-Cov-2, y a la enfermedad que produce se le llama COVID-19, pero mucha gente a todo esto le llama solamente "coronavirus."

Definitivamente, tú ya has tenido antes un virus, estos causan resfriados y gripe.

**Coronavirus** puede causar temperatura, tos, congestión en la nariz, fatiga, o dolor de cabeza.

Algunas personas que lo contraen  
ni siquiera notarán que están enfermas,

que solamente tendrán  
una pequeña sensación de enfermedad.

Pero unas pocas personas  
que contraen **coronavirus**  
se pueden poner muy enfermas.



Afortunadamente, ustedes;

los niños, no se ponen muy enfermos

al contraer **coronavirus** → PERO sí pueden contagiar a otra gente.



Tal vez podrías haber escuchado que **coronavirus** es como una gripe.

**iNO  
LO  
ES!**

Éstas son las diferencias del **coronavirus**  
a las de una gripe.

---

ES  
**DIFERENTE**



No es el mismo virus  
que el de la influenza.  
Los doctores no están  
realmente seguros en  
cómo tratar **COVID-19**  
(pero están trabajando en esto).

ES  
**NUEVO**

No hay vacuna\*  
(los doctores también  
están trabajando en esto),  
y nadie antes lo había contraído.

\* Una vacuna es una medicina que te ayuda a prevenir a contraer el virus, dándole instrucciones a tu cuerpo a como combatir el virus. Generalmente las vacunas son dadas como inyecciones.

SE ESTÁ ESPARCIENDO  
**RÁPIDAMENTE**

**COVID-19**

te infecta rápidamente  
y fácilmente enferma  
a otras personas.

ES  
MÁS  
**DANINO**

Comparado con la gripe,  
la gente que contrae  
**COVID-19** es más  
propensa a ponerse muy  
enferma y morir de esta  
enfermedad\*.

\* La gente que se pone muy enferma,  
por lo general, son personas de mayor edad  
o personas que tienen otras enfermedades.



Todavía hay mucho que no sabemos de **coronavirus**, debido a que es muy nuevo.

¡Los científicos están aprendiendo cosas nuevas acerca de esto **LITERALMENTE** todos los días!

Pero una cosa que sabemos con seguridad, es cómo lo contraes...

Moocho

Cuando alguien tose o estornuda,  
moco y saliva sale de su nariz como una bomba atómica de...

# GÉRMENES\*

\* Los gérmenes son pequeñas partículas que pueden causar una enfermedad.  
Los virus son un tipo de germen. La Bacteria es otro tipo.

Estos gérmenes aterrizan en cualquier cosa  
y se pegan ahí, algunas veces por varios días;

como la manija de la puerta, mesas,  
tabletas, y lápices.

Aún en los emparedados.

Cuando tu tocas algo que contiene virus,  
estos se te pegan a tus manos.

¡Luego te frotas tu ojo,  
y puedes contraer el virus en tu ojo!



O cuando tocas tu emparedado,  
y pones tu emparedado en tu boca.

Ahora tienes el virus en tu boca.

También puedes respirar accidentalmente  
esos pequeños pedacitos de moco,  
si estás cerca a alguien que  
tosa o estornude.

Los virus están contentos en la boca y la nariz, donde se pueden reproducir fácilmente.

**Sí,**

**¡Esto es asqueroso!**

- Los científicos llaman a esto "transmisión de gota\*."

Transmisión de gota es una de las maneras de cómo el virus se pasa de una persona a otra. Se pasea en pequeñas gotas de saliva o moco.

\* Le podríamos haber llamado solamente moco, pero a los científicos les gusta usar palabras específicas.



Se que todo esto puede parecer muy  
espantoso y quieras entrar en pánico. —  
/ | \

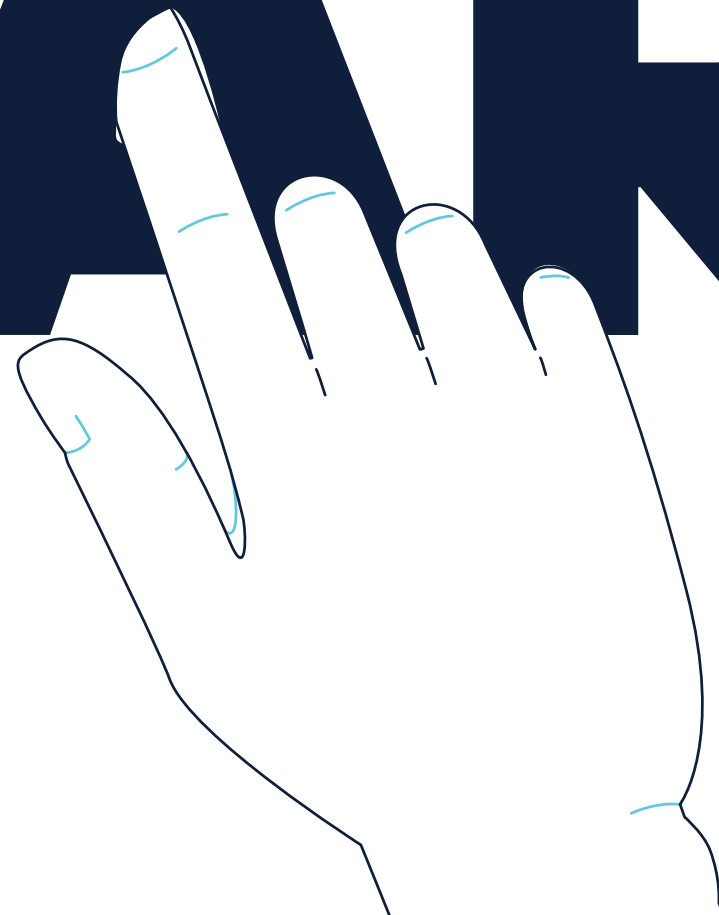
Muchos adultos tal vez también  
quieran entrar en pánico,  
y esto puede ser un poco temeroso.

Está bien tener estos sentimientos.

¡Pero esto es lo que puedes hacer para ayudar!

No te piques tu

**NARIZ**



(o poner tus manos en tu boca).

Aunque tus dedos no parezcan estar sucios, ¡ellos pueden tener **virus**!

Debes intentar mantener tus manos lejos de tu nariz y boca.

Si insistes en picarte tu nariz, después que un científico verdadero te dijo que no lo hicieras, hazlo con tus manos limpias.

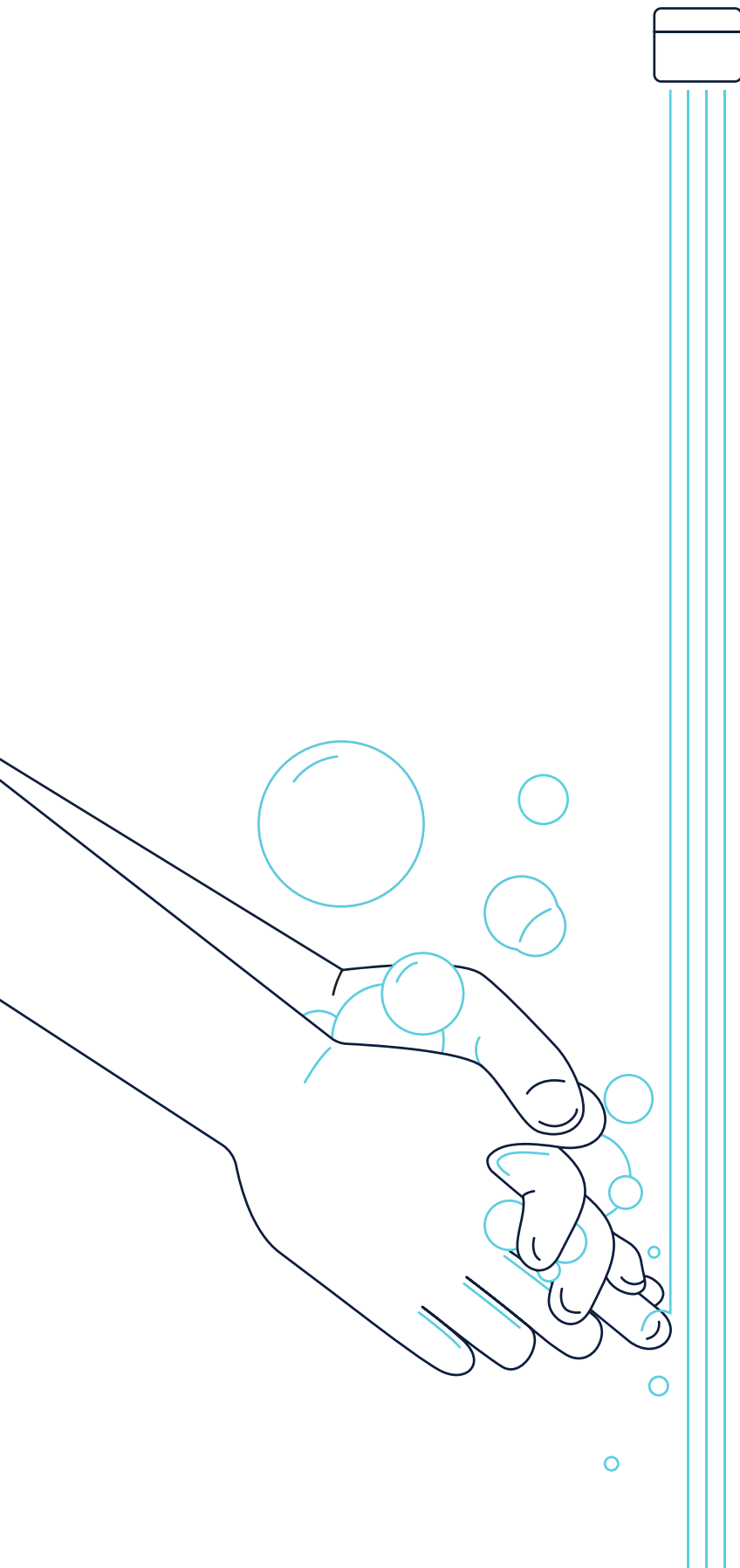
Lo que me lleva a mi siguiente punto.....

# LAVA TUS MANOS.\*

✨ Lavarse las manos con agua y jabón  
¡ayuda mucho!

Es importante tener las manos  
limpias, especialmente, para comer.

\* Lávate las manos tantas veces como te sea posible. Usa jabón y agua mientras lavas tus manos por 20 segundos, o lo que te tarde cantar toda la canción de Bebé Tiburón. ¡También puedes escoger otra canción que te guste cantar!



# EL CAPULLO

**por poco tiempo.**

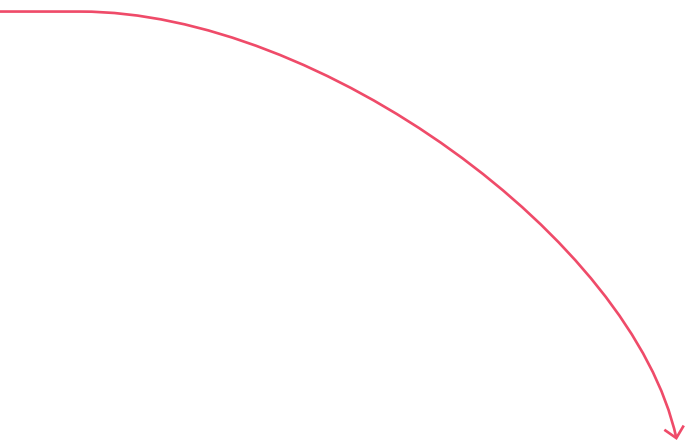
Esto significa que por poco tiempo, quédate en casa y no pases tiempo cerca de otras personas.

Puedes salir a jugar, pero no lo hagas con otros niños en grupo.

Los científicos le llaman a esto "distanciamiento social.\*"

\* Como ya te dije; ¡a los científicos les gusta usar palabras grandes!

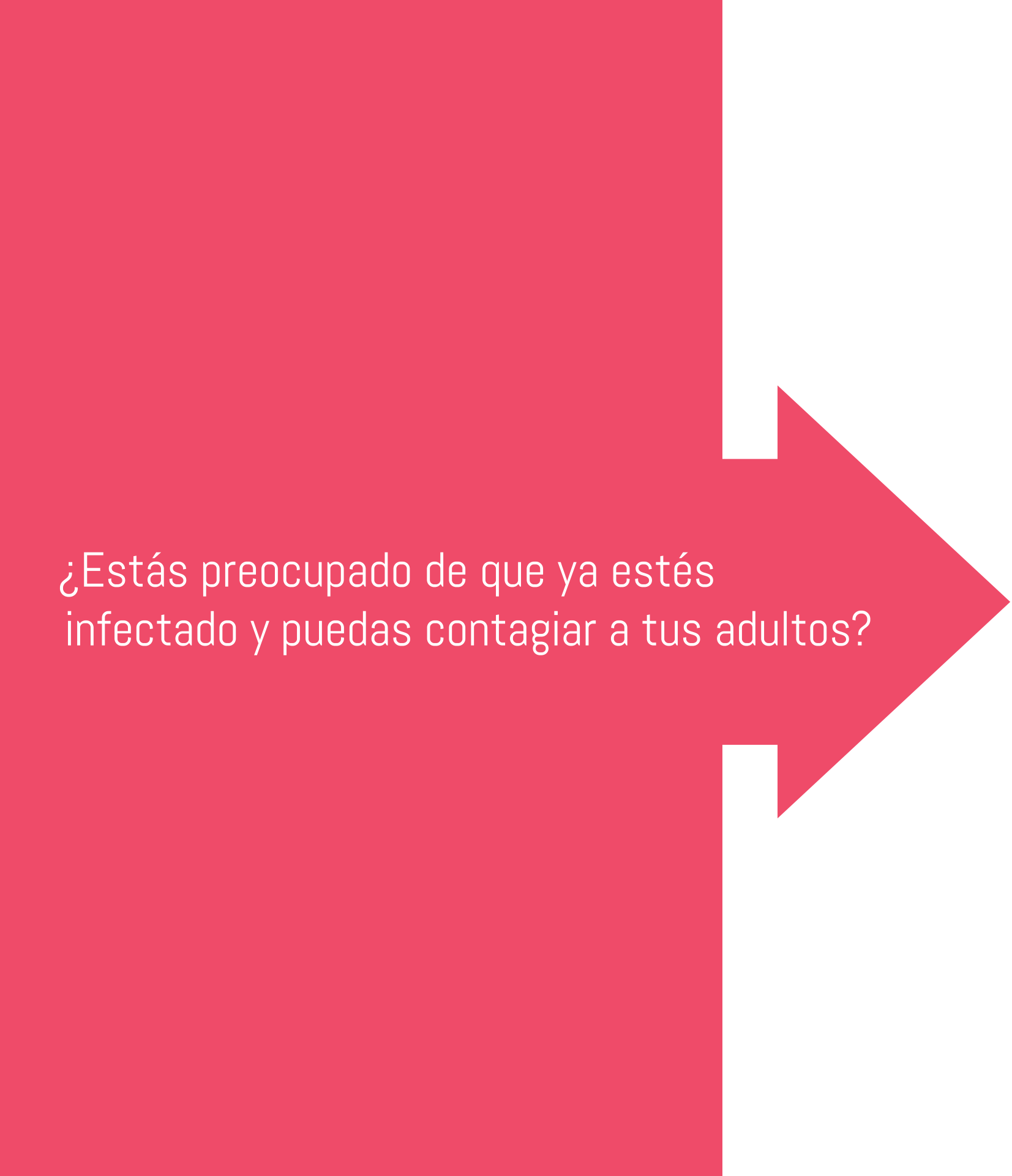




Todos tenemos que estar en nuestros capullos por poco tiempo debido a que el **coronavirus** se está esparciendo tan rápido que los científicos no pueden hacer la prueba a todos a la misma vez.

¡No sabemos quién está infectado y quién no!

En caso de que tú ya estés infectado  
(y tú no lo sabes),  
tú tienes que permanecer lejos de  
otras personas que puedan infectarse  
por medio de ti.



¿Estás preocupado de que ya estés infectado y puedas contagiar a tus adultos?

Si esto pasa, no es tu culpa.

No es tu trabajo investigar  
quién está infectado.

Los científicos están trabajando en esto tan rápido como les es posible.



**Tu trabajo es ser un niño.**



Y mientras que tú eres solo un niño,  
puedes hacer muchas cosas  
por los demás tan simples como:

lavar tus manos,  
no picarte la nariz

y estar en tu capullo por un poco de tiempo. —————> Tenemos que trabajar **JUNTOS**.

**Si trabajamos  
JUNTOS,**

menos gente será contagiada  
y menos gente estará en peligro.

**Si trabajamos  
JUNTOS,**

el contagio de la enfermedad será más despacio y de esta manera los científicos tendrán más tiempo de poder encontrar la forma de hacer la prueba a la gente, encontrar el mejor tratamiento y la vacuna para el **coronavirus**.

Va a tomar la ayuda de todos para  
mantenernos alejados unos de otros y  
detener el paso del **COVID-19**.

Si todos ayudamos, podremos  
mantenernos y mantener a la gente a  
nuestro alrededor sanos y salvos.

# hechos de COVID-19:

- El próximo paso a dar con respecto a la pandemia del COVID-19 es implementar ampliamente pruebas rápidas. Necesitamos saber quién está infectado para poder prevenir más contagio del virus. No sabemos cuánto tiempo tardará tener la capacidad de ponernos al corriente con la prueba.
- De hecho, hay muchos diferentes coronavirus que han existido por un buen tiempo. Existe toda una familia de esos virus. Se les llama coronavirus porque cuando los ves por el microscopio tiene la forma de un sol o una corona. Este tipo en particular de coronavirus es nuevo para el mundo.
- Este coronavirus es un primo genético del virus que causó el brote SARS en el 2003, el cual afectó a más de 8,000 personas antes de que fuera controlado exitosamente.
- El virus que causa COVID-19 probablemente vino de un virus ascendiente que infectó alguna población animal. Todavía no sabemos de qué tipo de animal salió pero probablemente algún día lo sabremos.
- Los perros y los gatos pueden contraer otros coronavirus, pero éste no.
- El jabón mata los virus haciéndolos explotar.

- No sabemos si este brote terminará cuando el clima sea más calientito, más sospechamos que a este virus no le importa mucho el clima.
- No sabemos últimamente cuanta gente será infectada por COVID-19. Más lo que sabemos es que entre más despacio ocurra esta pandemia más fácil será poder controlarla.
- Gente de Asia o con antepasados de Asia no son más o menos propensos a contraer o transmitir el COVID-19 que cualquier otra persona. Todo tipo de humano puede ser contagiado por el virus. Los humanos, de mayor edad, son más propensos a tener casos tan serios que es necesario que sean hospitalizados.
- Los científicos están trabajando en obtener un tratamiento y una vacuna. De hecho, los científicos ya están utilizando algunos nuevos tratamientos, pero la vacuna no estará disponible por un buen tiempo, por lo menos un año y medio o incluso mucho más tiempo.
- A los científicos que estudian las epidemias se les llama epidemiólogos. Los epidemiólogos son la parte de la ciencia llamada salud pública; es el estudio de cómo grupos de gente se mantienen saludables. Tal vez tu puedas ayudar a prevenir la próxima pandemia cuando seas grande ¡al estudiar salud pública!

## Cierre

**A**hora ya estás equipado con toda esta información, ¿que vas a hacer ahora? Ojalá empieces por platicar con tus niñitos. Estoy segura que ellos tienen preguntas e indudablemente sus propios pensamientos. Trata de escucharlos tanto como hablas. Óyelos.

Después, utiliza estas preguntas:

1. ¿Qué es lo que te preocupa ahora mismo?
2. ¿Qué preguntas tienes todavía acerca del coronavirus?
3. ¿Que otras creaturas tú conoces que utilizan un capullo como protección?
4. ¿Por qué estás agradecido hoy?

**find  
more  
kids  
books  
about**

**belonging, feminism, creativity,  
bullying, depression, failure,  
empathy, anxiety, money,  
cancer, body image,  
and mindfulness.**

# **comparte tu lectura\***

**\*Cuentasela a alguien,  
publica una foto,  
o regala este libro  
para compartir  
lo que le interesa.**

**@akidsbookabout**