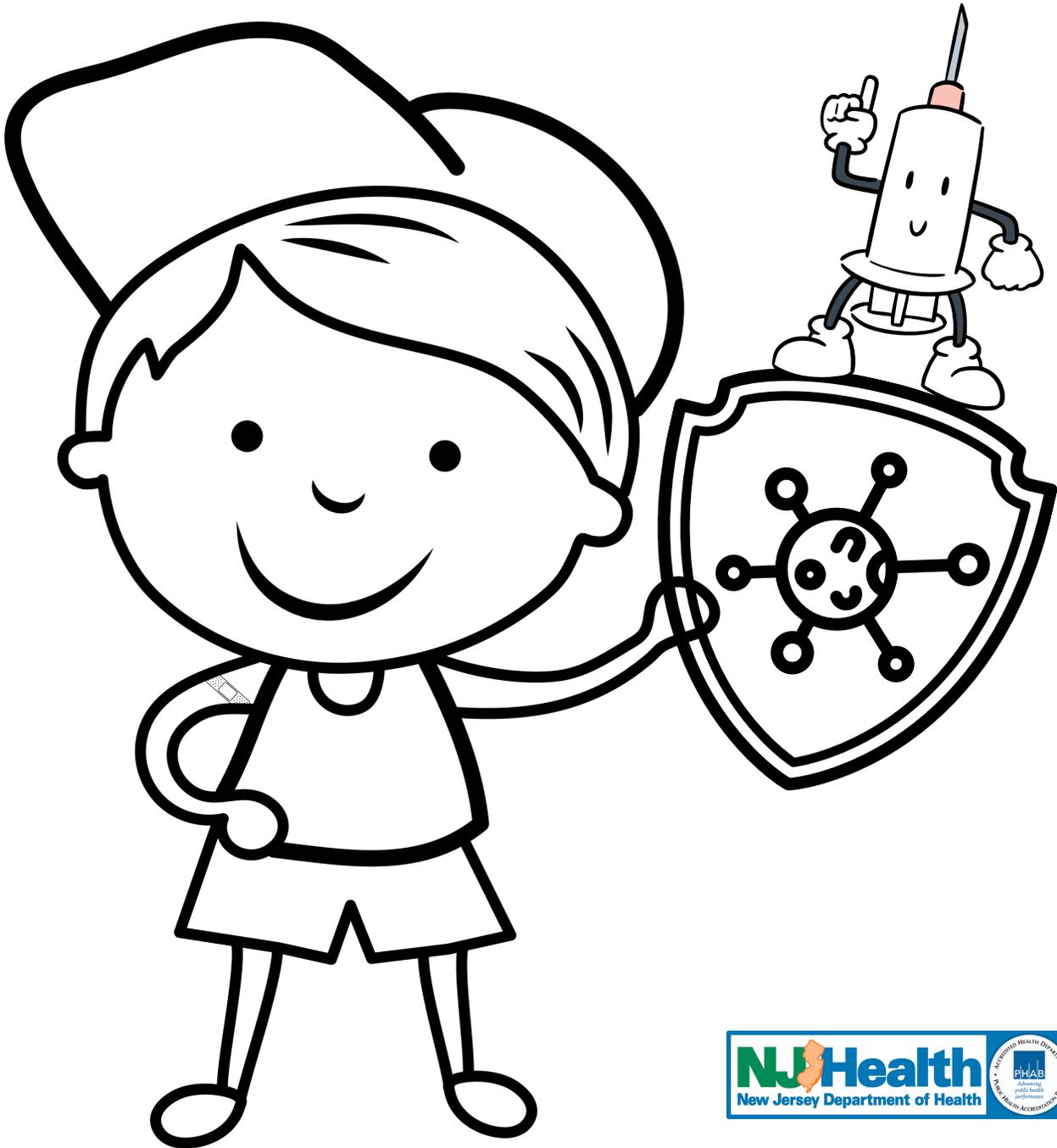
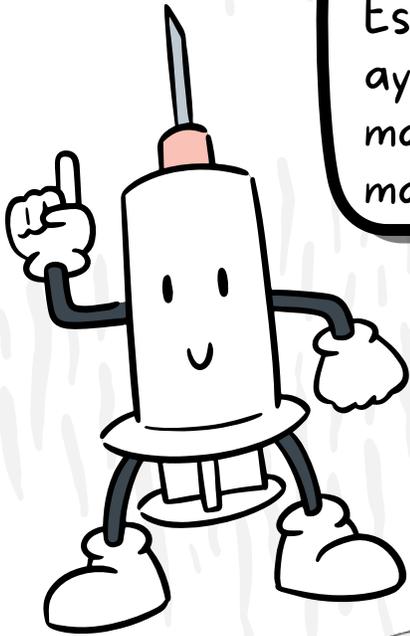


¡LAS VACUNAS ME PROTEGEN!

LIBRO DE ACTIVIDADES



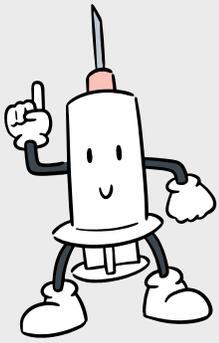
Este libro de actividades pertenece a: _____



¡Hola! Mi nombre es
Vinny la Vacuna.
Estoy aquí para
ayudarte a conocer la
manera importante de
mantenerte saludable.

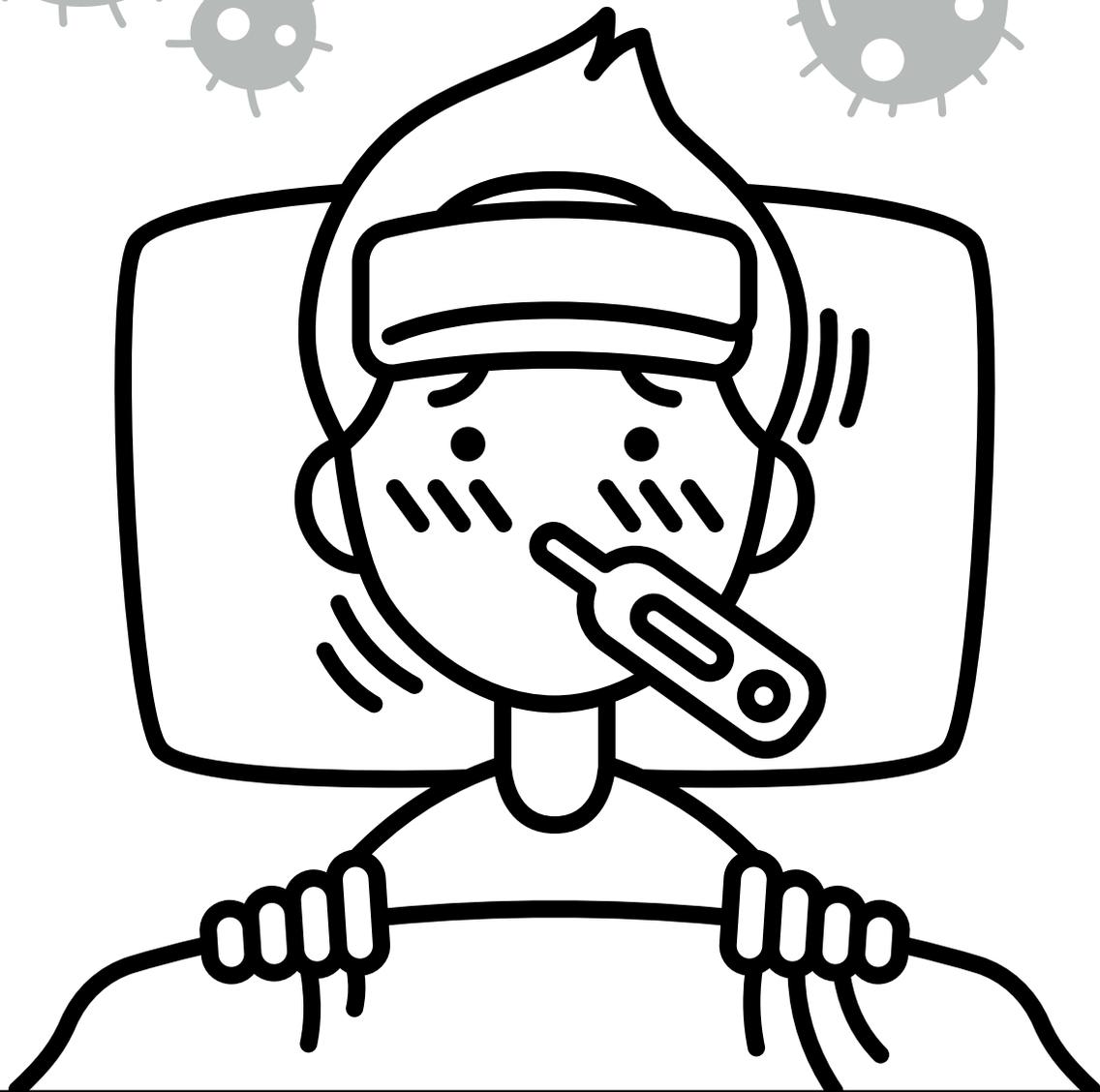
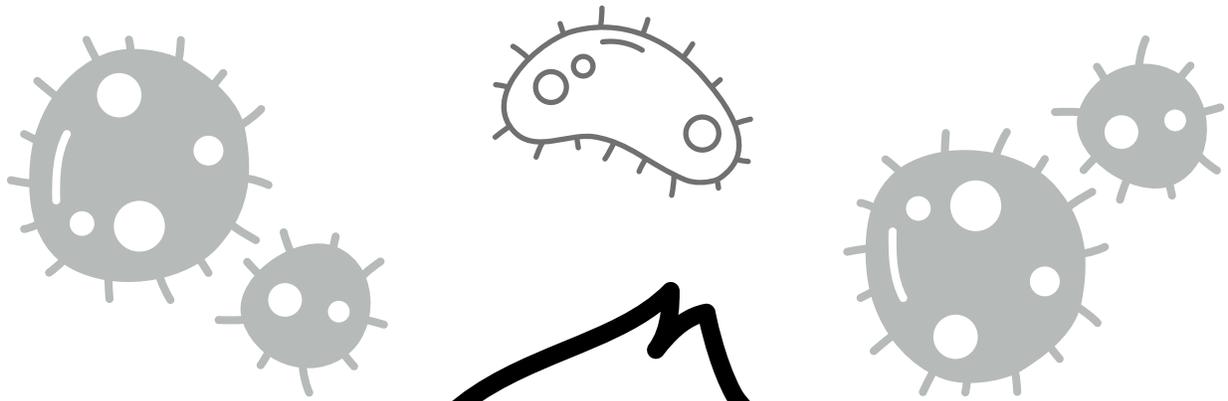
¡Las vacunas!

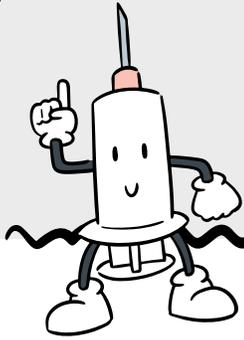




¿Alguna vez has estado enfermo y te has sentido cansado, has tenido fiebre o mocos?
¡Enfermarse NO ES DIVERTIDO!

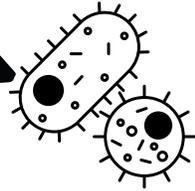
Las personas pueden enfermarse cuando los gérmenes entran en sus cuerpos.



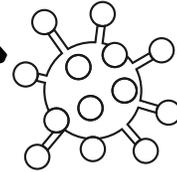


Los gérmenes son pequeños seres vivos como las bacterias y los virus. Son demasiado pequeños para verlos con los ojos, pero aun así pueden enfermarte.

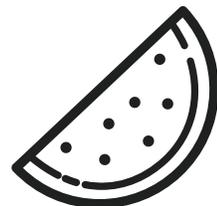
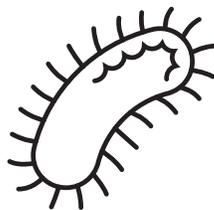
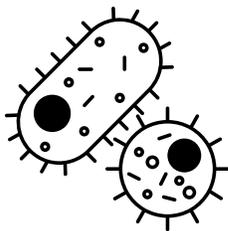
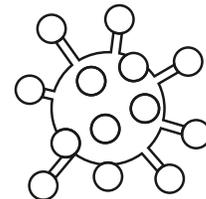
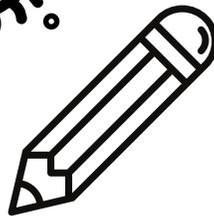
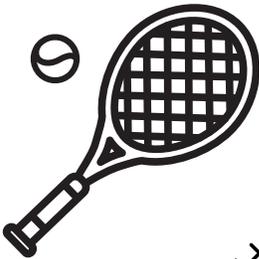
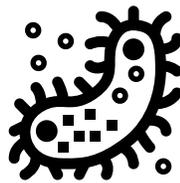
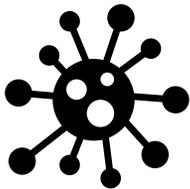
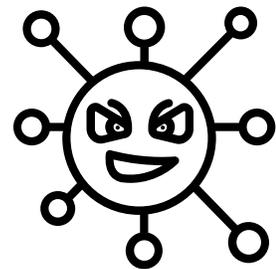
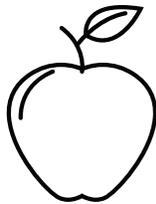
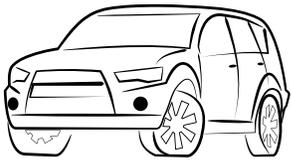
Bacteria



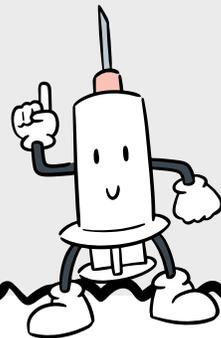
Virus



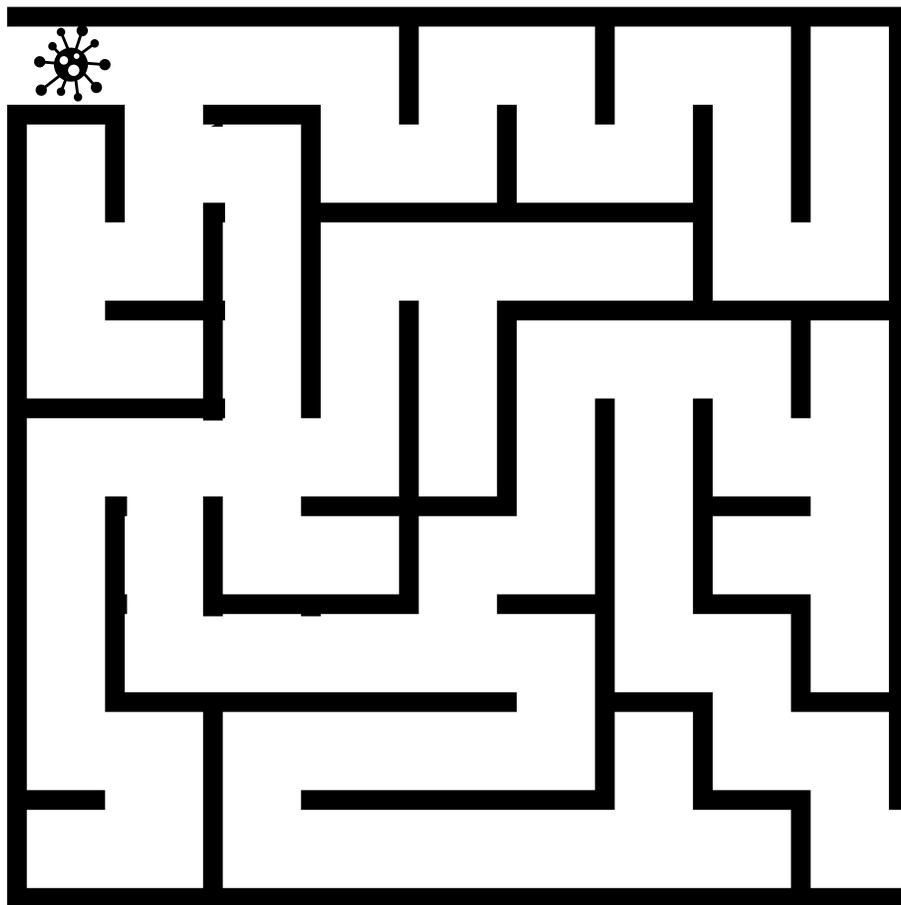
ACTIVIDAD: Encierra con un círculo todas las imágenes de bacterias y virus.

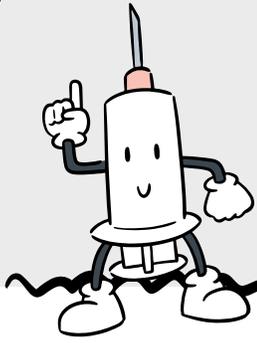


Los gérmenes se pueden propagar de una persona a otra a través del aire cuando estornudas y toses. Provocan enfermedades que tal vez conozcas, como los resfriados, la flu e incluso chickenpox.

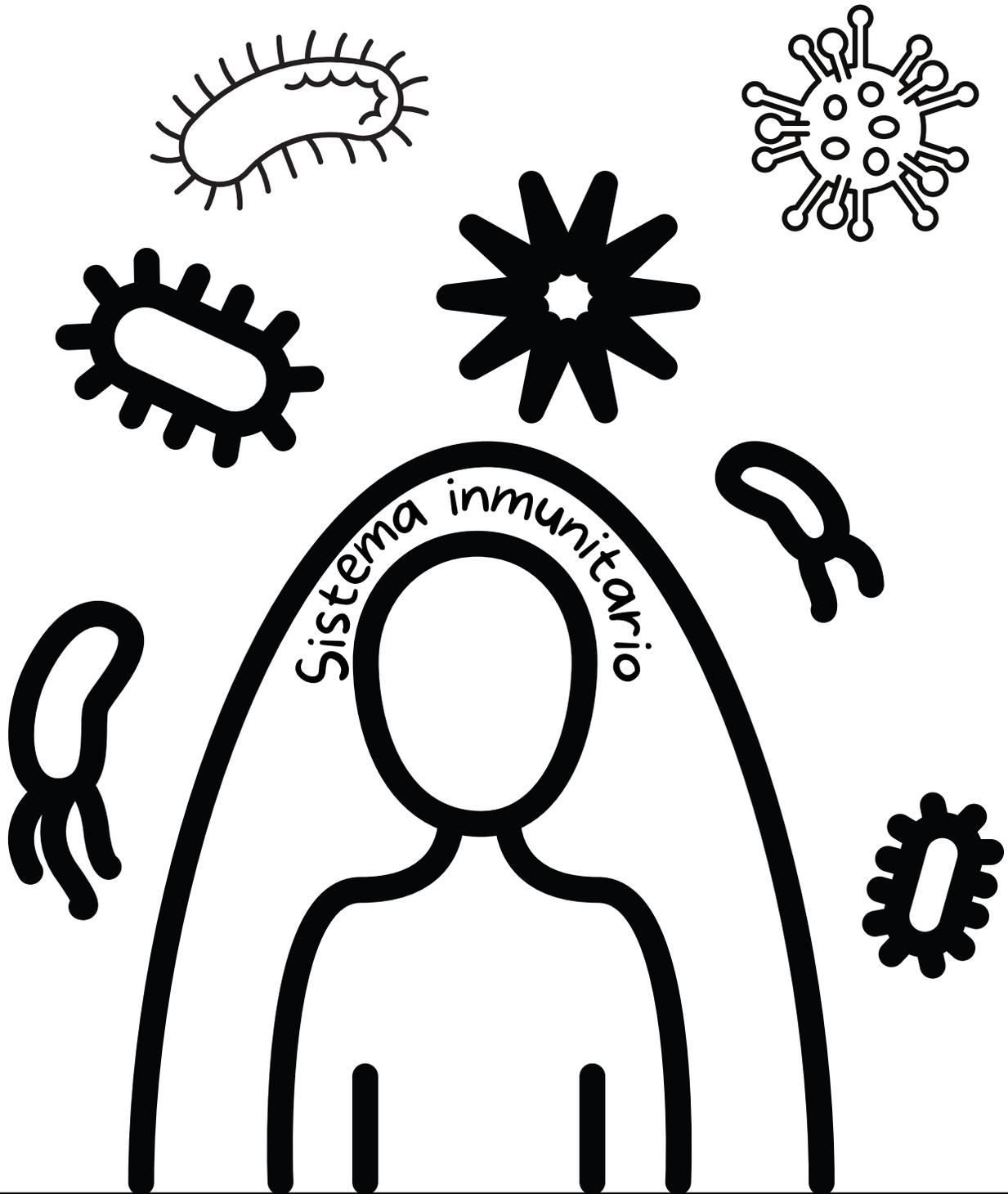


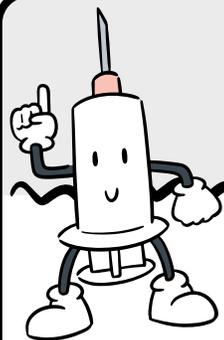
ACTIVIDAD: Sigue el camino del germen entre los dos amigos a través del laberinto.





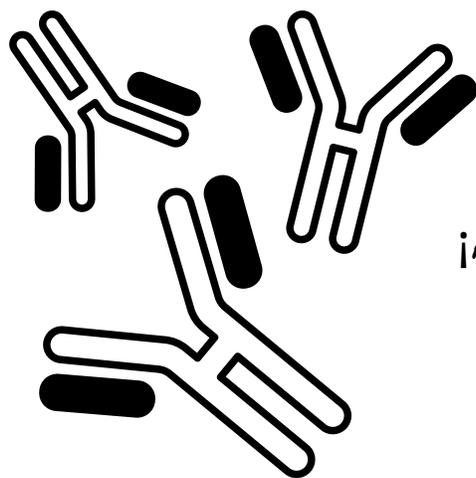
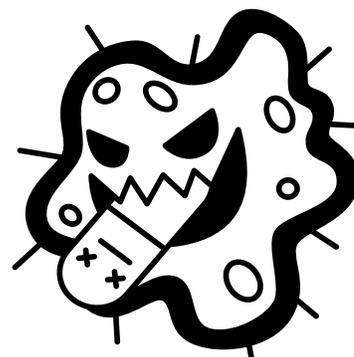
Por suerte, ¡tu cuerpo trabaja para protegerte contra estos gérmenes! El cuerpo tiene un sistema inmunitario para luchar contra los gérmenes y protegerlo de las enfermedades.





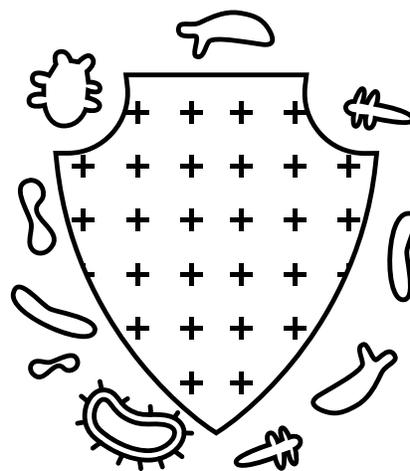
Seguro ahora te estás preguntando cómo funciona tu sistema inmunitario. ¡Déjame explicarte!

Cuando un germen no deseado ingresa a tu cuerpo, tu sistema inmunitario comenzará a producir anticuerpos.

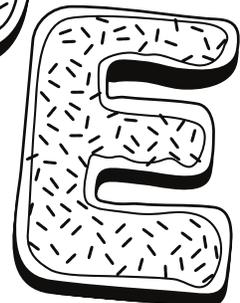
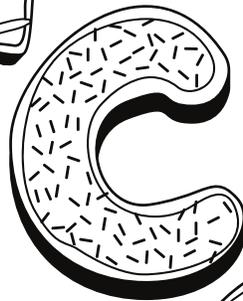
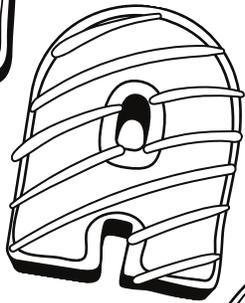
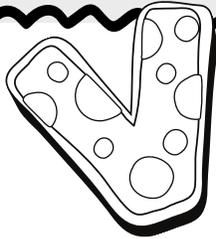
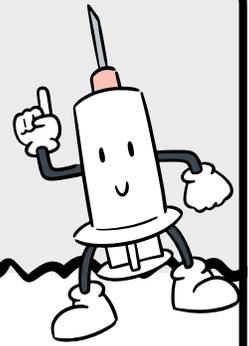


¡Así es como se ven los anticuerpos!

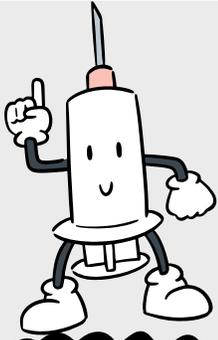
Estos anticuerpos luego encuentran y destruyen los gérmenes malos para mantenerte saludable.



Para algunas enfermedades, los científicos crearon una manera de ayudar al sistema inmunitario a prepararse para los gérmenes entrantes... ¡LAS VACUNAS! Las vacunas son una de las herramientas más importantes disponibles para ayudar a prevenir enfermedades.

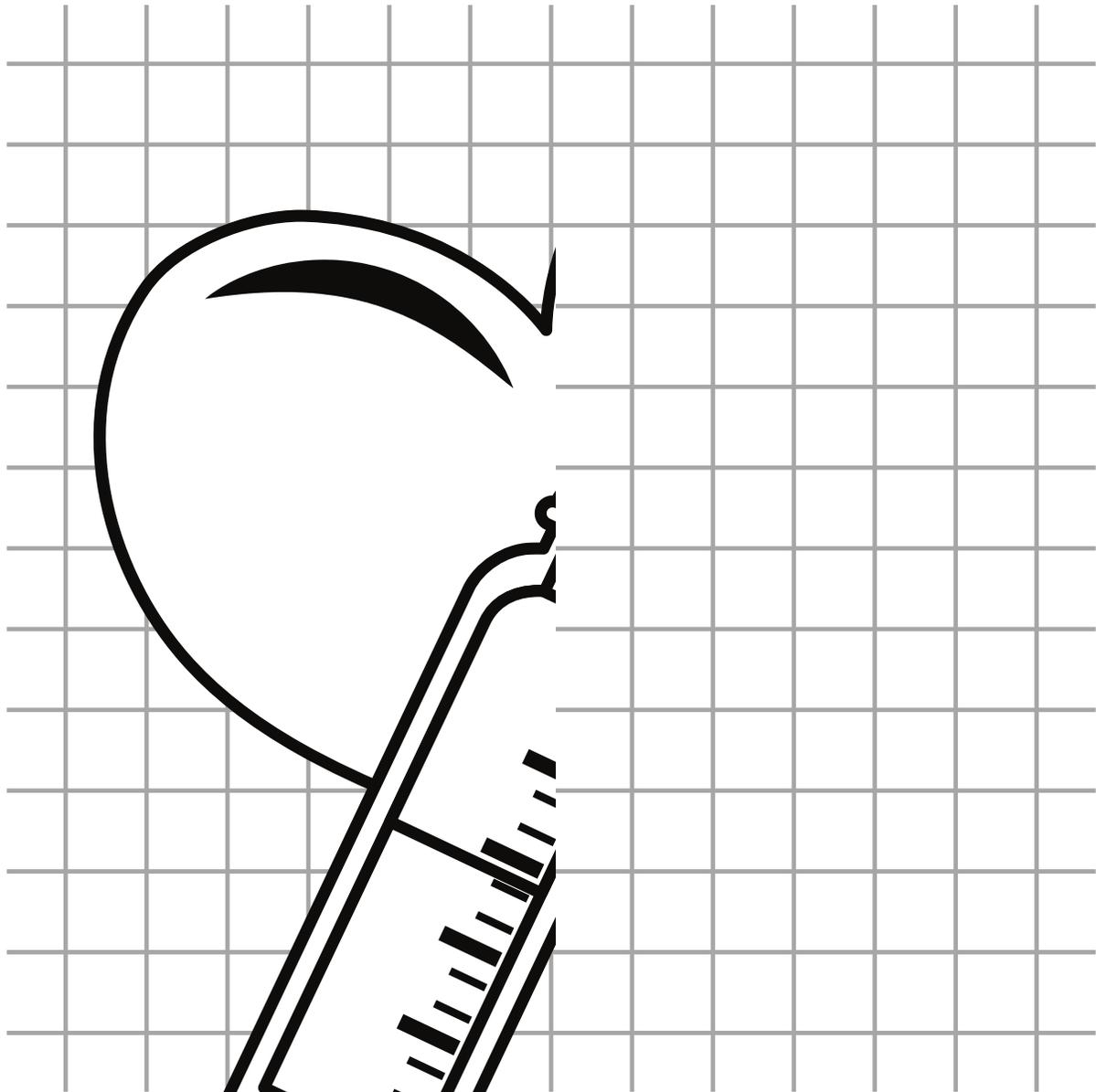


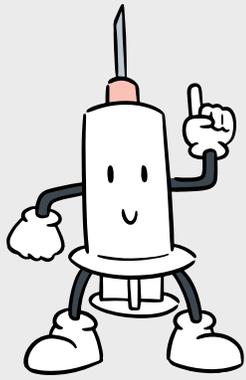
Hace muchos, muchos años (allá por 1700), un médico y científico llamado Edward Jenner creó la primera vacuna para proteger contra una enfermedad llamada smallpox.



Las vacunas son inyecciones que le enseñan al sistema inmunitario a identificar y proteger contra gérmenes dañinos sin que tengas que enfermarte. Ayudan a tu cuerpo a crear anticuerpos ANTES de que los gérmenes entren en tu cuerpo para que esté preparado para luchar.

ACTIVIDAD: Usa la cuadrícula para que te ayude a completar la otra mitad de esta imagen:





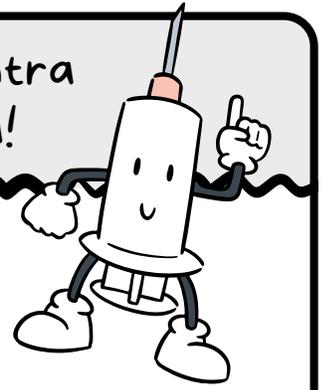
Las vacunas son necesarias desde que eres bebé hasta que te conviertes en adulto. Vacunarse te protege tanto a ti, a tu familia como a las demás personas. Cuando un número suficiente de personas se vacuna contra una enfermedad, es más difícil que esa enfermedad se propague a otros. Esto significa que toda la comunidad recibe cierta protección.

A large rectangular area with a dashed border, intended for drawing.

ACTIVIDAD: Usa el espacio de arriba para dibujar a tu familia y amigos que proteges al vacunarte.



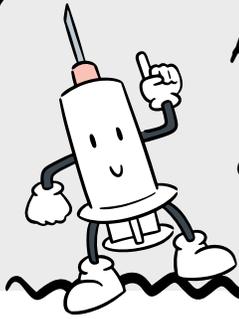
¡Actualmente existen vacunas que te protegen contra 16 enfermedades en la niñez y en la adolescencia!



ACTIVIDAD: Encuentra los 16 nombres de enfermedades. Las enfermedades se enumeran en la lista que aparece al final de esta página.

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

- COVID-19
- Chickenpox
- Diphtheria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Measles
- Meningococcal
- Mumps
- Pertussis
- Polio
- Pneumococcal
- Rotavirus
- Rubella
- Tetanus



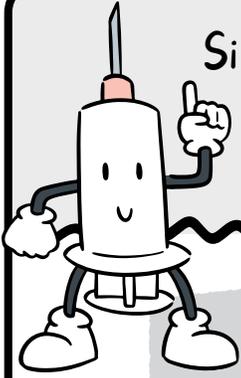
A veces, necesitarás varias dosis de la misma vacuna para obtener una protección completa. Por suerte, algunas vacunas se fabricaron para proteger contra múltiples enfermedades al mismo tiempo.

ACTIVIDAD: Traza una línea desde cada enfermedad hasta el frasco de la vacuna al que pertenece. Las respuestas están al final de la página.



Diphtheria
Measles
Mumps
Pertussis
Rubella
Tetanus



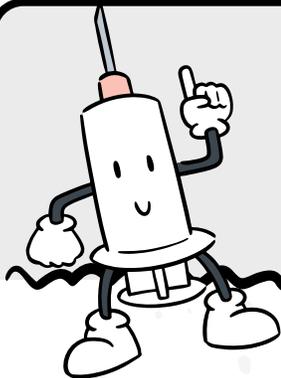


Si estás nervioso por recibir inyecciones, ¡eso es normal!
Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte a
sentirte tranquilo mientras recibes tus inyecciones.

Lista sobre [★]qué puedes hacer [★]

- Trae tu juguete favorito.
- Pide un dulce después de tu vacuna.
- Canta tu canción favorita.
- Toma la mano de tus padres.
- Aplica una toalla fría en los puntos doloridos.
- Recuerda que eres el ¡CAMPEÓN de las vacunas!



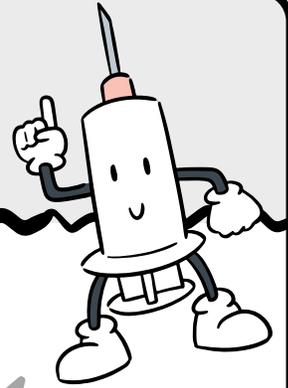


Por lo general, las vacunas no duelen mucho o por mucho tiempo y son muy importantes para mantenerte saludable.



Me duele un poco el brazo después de la inyección, pero está bien porque sé que significa que mi sistema inmunitario se está preparando para combatir los gérmenes dañinos que pueden hacer que me enferme.

Además de vacunarte, puedes tomar otras medidas para evitar enfermarte, por ejemplo:



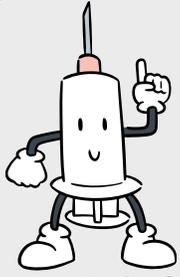
Evita tocar
tus ojos, nariz
o boca.

Lavarte las
manos.

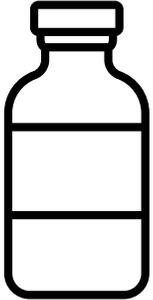
Descansar lo
necesario.

Toser en un
pañuelo o en el
codo.

Quedarte en
casa si no te
sientes bien.

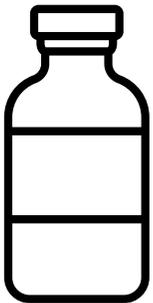


A medida que envejeces, necesitarás más vacunas para mantener tu protección y protegerte contra otras enfermedades. Las vacunas enumeradas a continuación son las que necesitarás cuando cumplas 11 años.



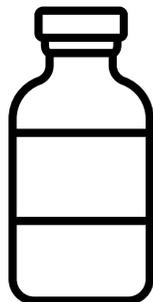
Vacuna contra la Tdap

Esta vacuna te protege contra el tetanus, diphtheria y pertussis (whooping cough). Necesitarás una dosis a entre los 11 años y los 12 años.



Vacuna contra el HPV

La vacuna contra el HPV (human papillomavirus) protege contra los cánceres causados por la infección por HPV. Para una protección completa, necesitarás varias dosis y debes recibir la primera dosis a entre los 11 años y los 12 años.



Vacuna contra la MenACWY

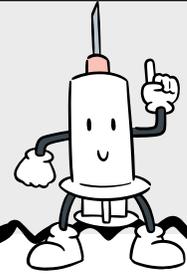
Esta vacuna te protege de la bacteria que causa la meningococcal disease. Necesitarás una dosis entre los 11 años y los 12 años y una segunda dosis a los 16 años.



Vacuna contra la influenza

La vacuna contra la flu es necesaria cada año para protegerte del virus de la flu. Debes intentar colocarte esta vacuna alrededor de octubre de cada año.

Es importante tener una copia de tu carnet de vacunas para asegurarte de que estás al día con todas las vacunas recomendadas.

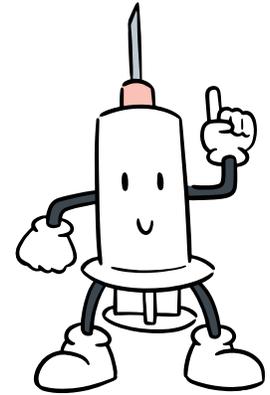


ACTIVIDAD: Pídele a un adulto que te ayude a identificar cuáles de las siguientes vacunas ya has recibido y márcalas en la tabla.

Vacuna	Recibida	Fecha
Hep B (hepatitis B)		
DTaP (diphtheria, tetanus, y pertussis)		
IPV (polio)		
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)		
PCV (pneumococcal disease)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (measles, mumps, y rubella)		
Varicella (chickenpox)		
Hep A (hepatitis A)		



Algunas personas pueden necesitar otras vacunas por motivos de viaje o por tener una enfermedad en particular. Tu médico puede decirte qué otras vacunas puedes necesitar.



Este libro de actividades fue elaborado por Vaccine Preventable Disease Program del New Jersey Department of Health.

Para obtener más información, visite: <https://nj.gov/health/cd/vpdp.shtml>.



La traducción e impresión de este libro de actividades fue financiada por The Boggs Center on Developmental Disabilities a través de la subvención n.º 90DDUC0036-05-00 del U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Community Living, Administration on Disabilities.

Septiembre de 2022

RUTGERS
Robert Wood Johnson
Medical School

THE BOGGS CENTER ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES
New Jersey's University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research, and Service
New Jersey's Leadership Education in Neurodevelopmental and Related Disabilities Program

