¡LAS VACUNAS ME PROTEGEN!

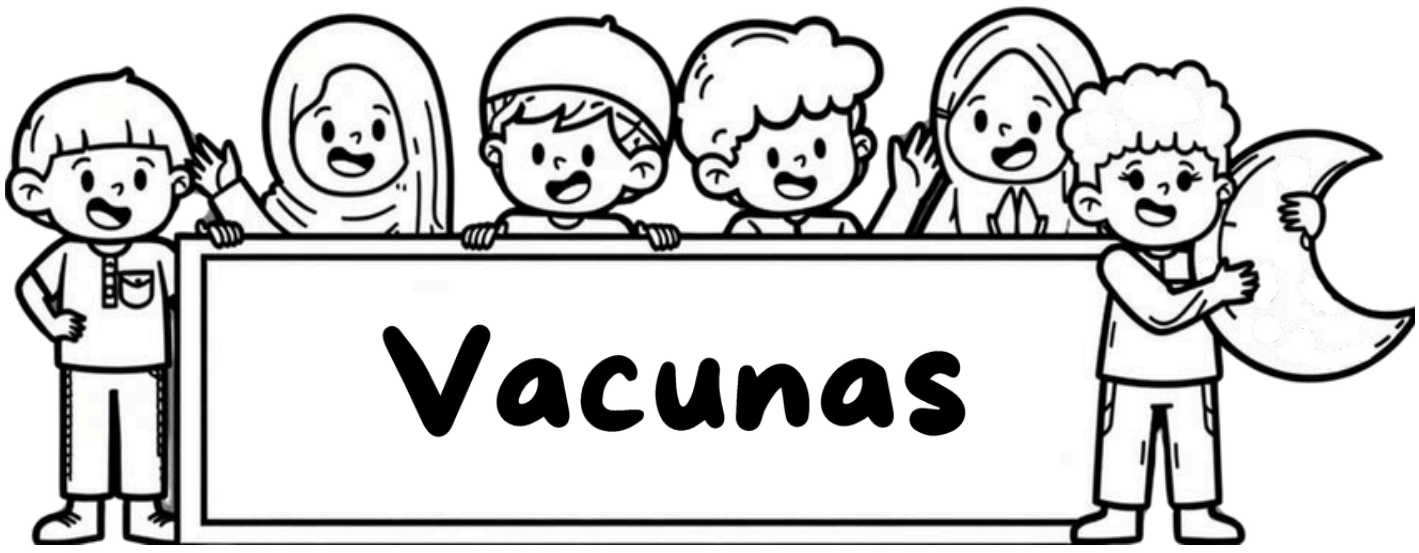
LIBRO DE ACTIVIDADES



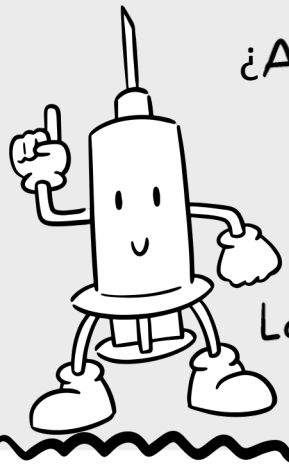
NJHealth
New Jersey Department of Health

Este libro de actividades pertenece a:



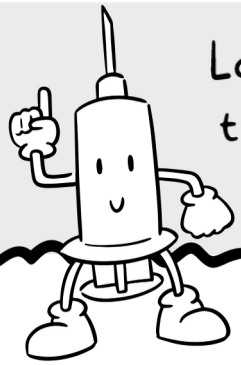


Vacunas



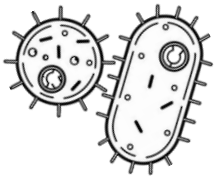
¿Alguna vez has estado enfermo y te has sentido cansado?
¿Tenías fiebre, dolor de pancita o mocos?
Enfermarse NO ES NADA DIVERTIDO.

Las personas pueden enfermar cuando los gérmenes entran en su cuerpo.

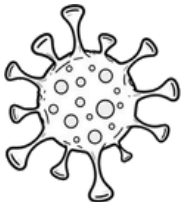


Los gérmenes son demasiado pequeños para ser vistos con tus ojos e incluyen cosas como bacterias y virus. A pesar de ser tan pequeños, aún pueden enfermarte mucho.

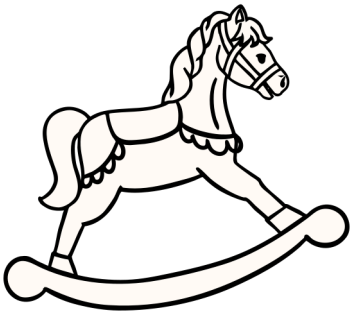
Bacterias



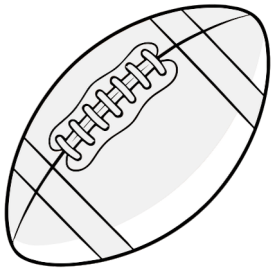
Virus

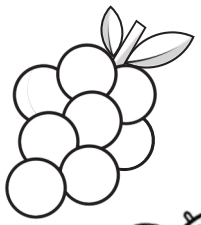


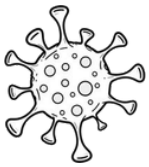
ACTIVIDAD: Circula todas las imágenes de bacterias y virus de abajo.

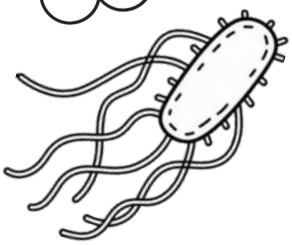


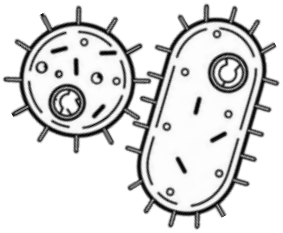


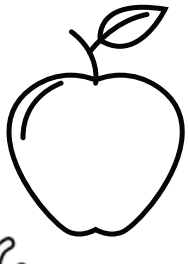


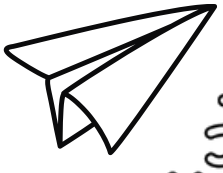






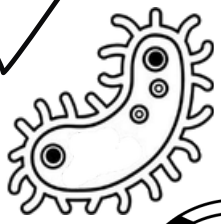




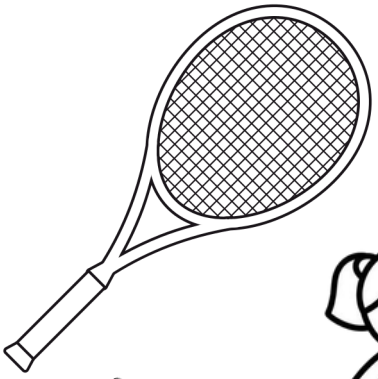










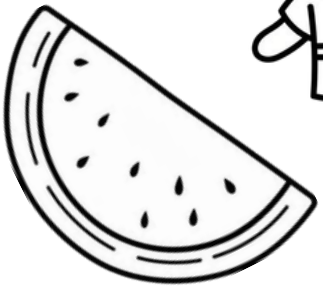


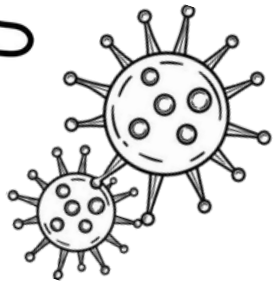


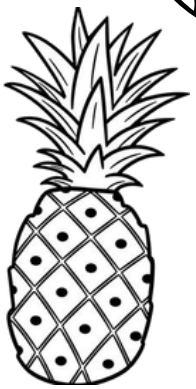






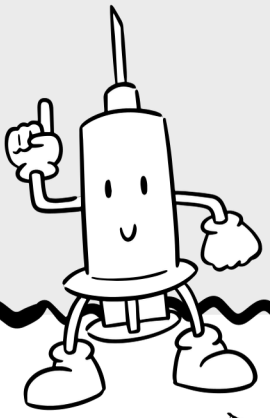






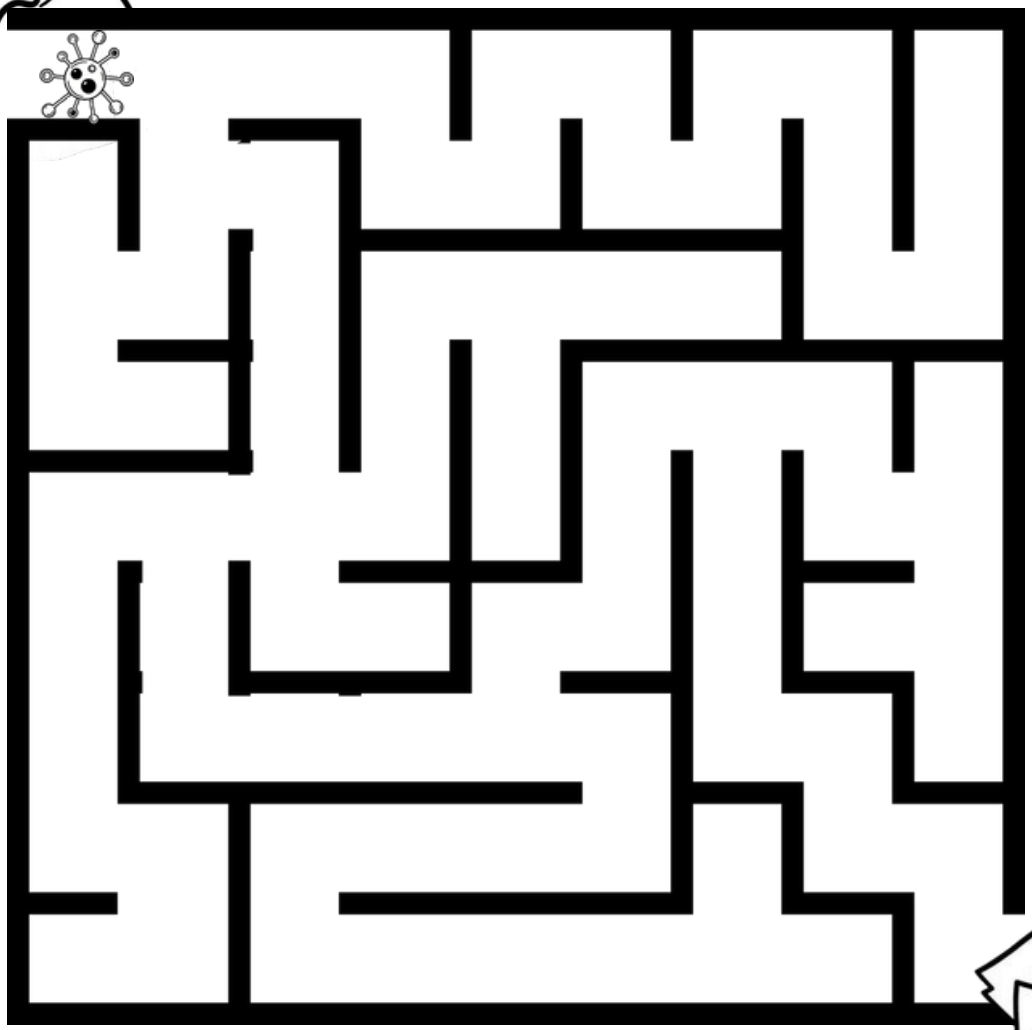


Los gérmenes pueden transmitirse de persona a persona por medio del aire al estornudar o toser. Provocan enfermedades de las que quizá hayas oído hablar como el resfriado, la gripe, los virus estomacales e incluso la varicela.

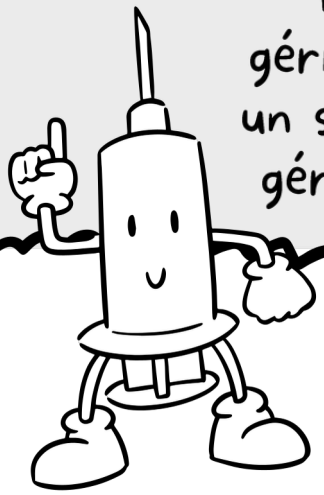


ACTIVIDAD: Sigue el camino del germen por medio del laberinto entre los dos amigos en la imagen de abajo.





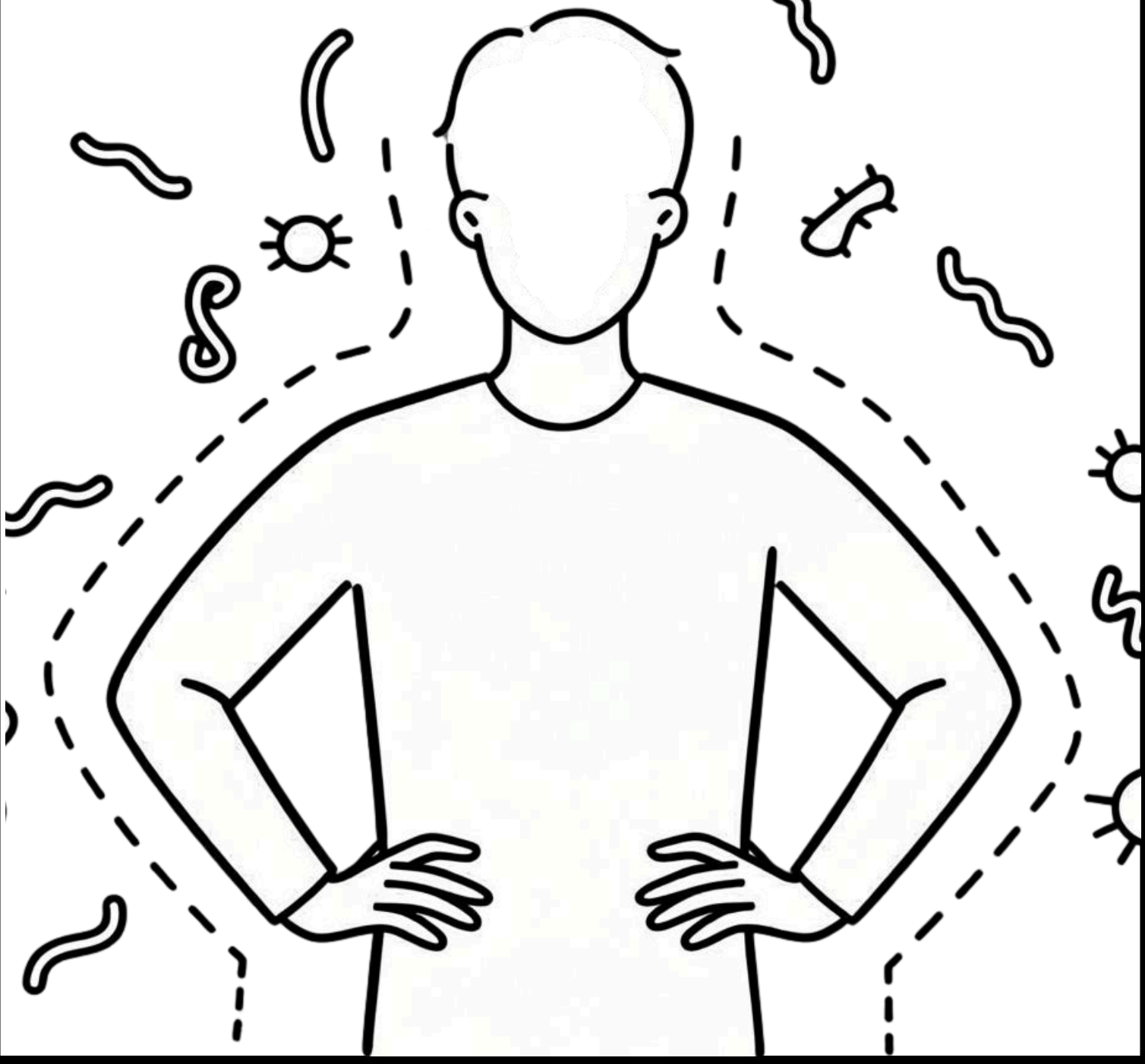


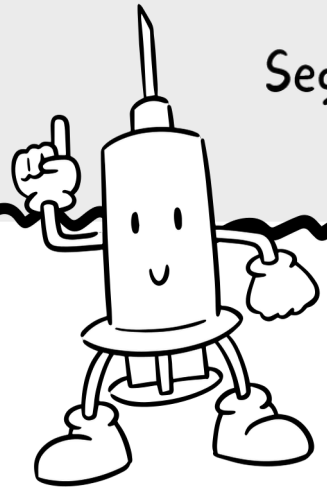


Tu cuerpo trabaja para protegerte de estos gérmenes, igual que un superhéroe. El cuerpo tiene un sistema inmunológico increíble para combatir los gérmenes y protegerte para que no te enfermes.

ACTIVIDAD: Dibuja el conjunto que usa tu superhéroe favorito.

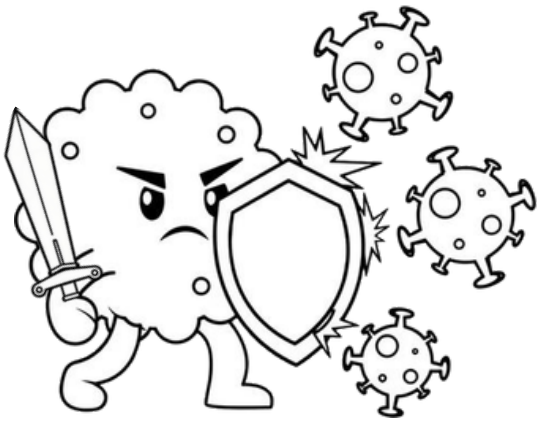
Sistema inmunológico

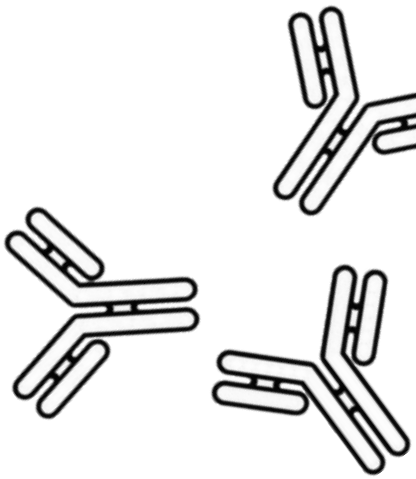




Seguro te estás preguntando cómo funciona tu sistema inmunológico. Déjame explicarte.

Cuando un germen entra en tu cuerpo, tu sistema inmunológico lo encontrará, sabrá que no debería estar ahí y luego lo capturará junto con células llamadas glóbulos blancos.

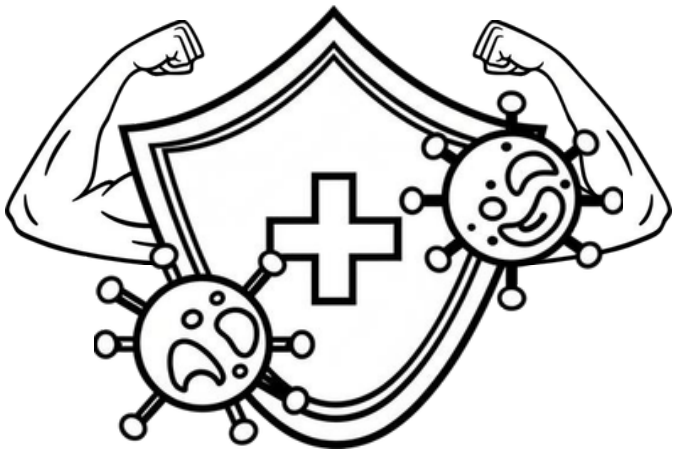




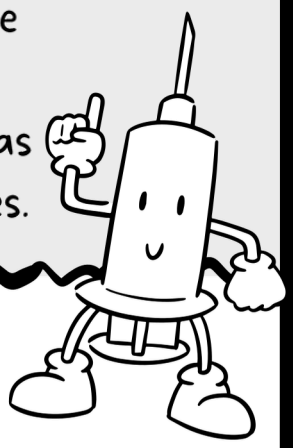
Esos glóbulos blancos ayudan al cuerpo a crear defensores especializados llamados anticuerpos.

Así es como se ven los anticuerpos.

Los anticuerpos buscan y destruyen gérmenes peligrosos. Esto te ayuda a mantenerte sano.



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



Civilizaciones de África, India y gran parte de Asia tienen registros de uso de vacunas durante cientos de años, (algunos tan antiguos como el año **1000** d.C.).

ACTIVIDAD: Dibuja una línea de letra en letra para deletrear la palabra VACUNA.







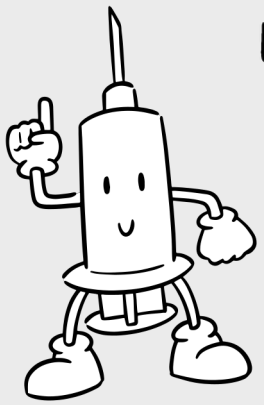








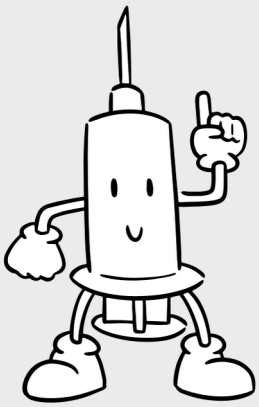
Sin embargo, en **1796**, un médico y científico llamado Edward Jenner desarrolló el primer proceso científico para crear una vacuna que protegiera contra una enfermedad llamada viruela. Tomó tan buenas notas que le llaman "El padre de las vacunas".



Las vacunas son inyecciones que enseñan a tu sistema inmunológico a identificar los gérmenes dañinos y a protegerse de ellos sin que tengas que enfermarte. Ayudan a tu cuerpo a crear anticuerpos diseñados para buscar y destruir gérmenes específicos. Ayudan a tu cuerpo a combatir los gérmenes ANTES de que te hagan enfermar.

ACTIVIDAD: Usa la cuadrícula para ayudar a completar la otra mitad de esta imagen:

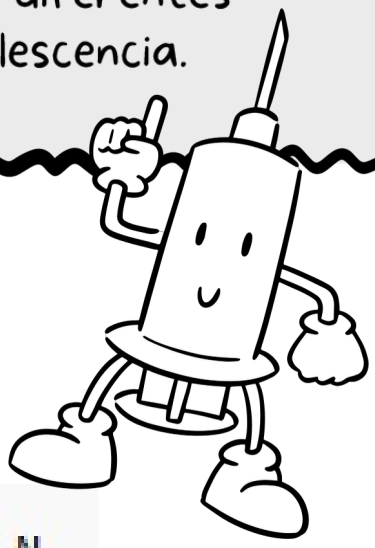




Las vacunas son necesarias desde que eres bebé hasta que te vuelves adulto. Vacunarse te protege a ti, a tu familia y a los demás. Cuando suficientes personas están vacunadas contra una enfermedad, es más difícil que esa enfermedad se transmita a otros. Esto significa que toda tu comunidad recibe cierta protección.

ACTIVIDAD: Usa el espacio de arriba para dibujar una imagen de tu familia y amigos a los que proteges vacunándote.

Existen varias vacunas que te protegen contra diferentes enfermedades en la infancia y durante la adolescencia.

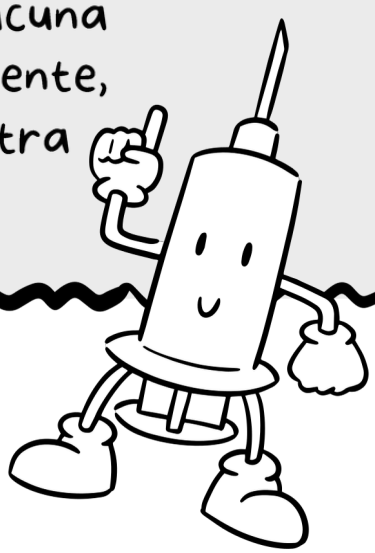


ACTIVIDAD: Encuentra los nombres de las enfermedades listadas en la sopa de letras de abajo. Las enfermedades se listan al final de esta página.

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

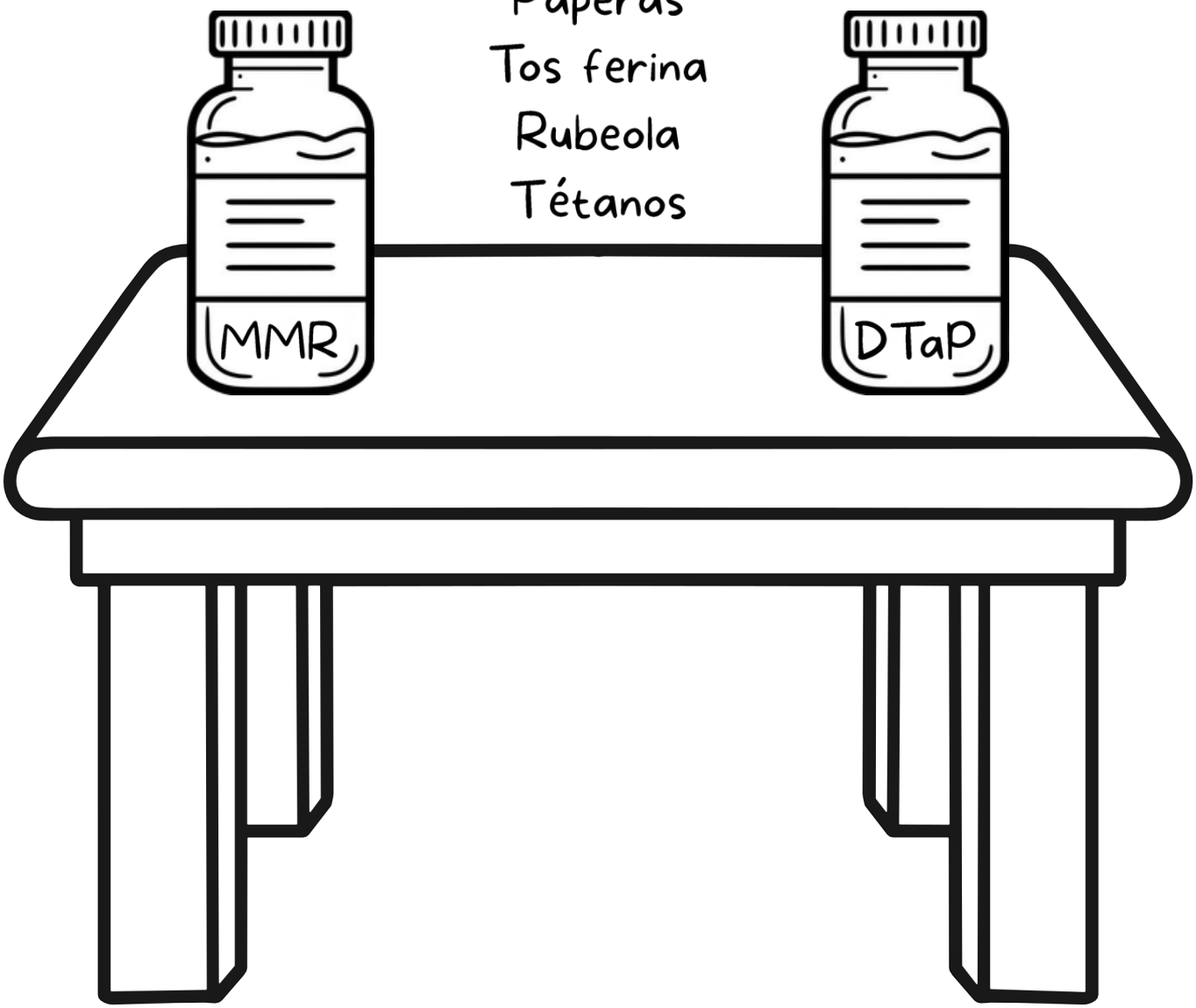
- COVID-19
- Chickenpox (Varicela)
- Diphtheria (Difteria)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Influenza
- Measles (Sarampión)
- Meningococcal (Meningococo)
- Mumps (Paperas)
- Pertussis (Tos ferina)
- Polio (Poliomielitis)
- Pneumococcal (Neumococo)
- Rotavirus
- Rubella (Rubeola)
- Tetanus (Tétanos)

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

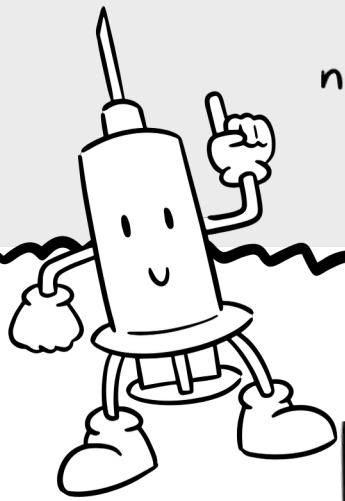


ACTIVIDAD: Dibuja una línea desde cada enfermedad hasta el frasco de vacuna al que pertenece. Las respuestas están en la parte de abajo de la página.

Difteria
Sarampión
Paperas
Tos ferina
Rubeola
Tétanos



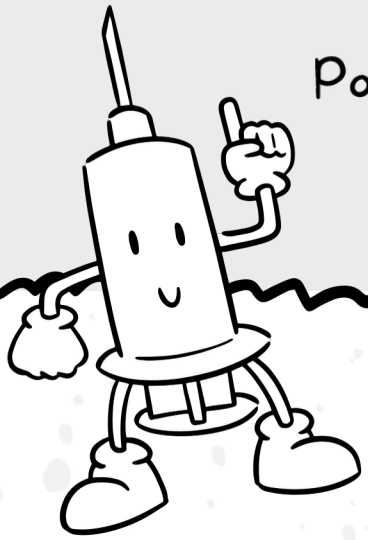
La MMR (vacuna triple vírica) contiene: sarampión, paperas y rubeola. La vacuna DTaP contiene: difteria, tétanos y tos ferina.



Si estás nervioso por las vacunas, eso es normal. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a sentirte tranquilo mientras te ponen las vacunas.

LISTA DE TAREAS PENDIENTES

- [ ] Lleva tu juguete favorito
- [ ] Pide una paleta después de la vacuna
- [ ] Canta tu canción favorita
- [ ] Aplica una toalla fría en los puntos con dolor
- [ ] Toma la mano de tus padres
- [ ] Recuerda que eres un CAMPEÓN de las vacunas.



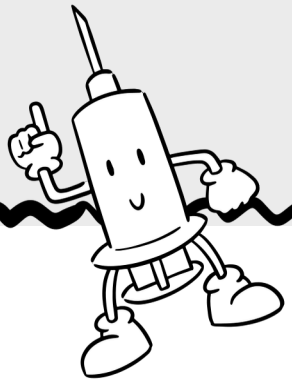
Ponerte las vacunas no debería doler mucho, ni durar mucho, y son muy importantes para ayudarte a mantenerte sano.



Me duele un poco el brazo después de la inyección, pero está bien porque sé que significa que mi sistema inmunológico se está preparando para combatir los gérmenes malos que pueden hacerme enfermar.



Además de ponerte las vacunas, puedes tomar otras medidas para evitar enfermarte, como:



Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca

Lávate las manos

Descansa bien

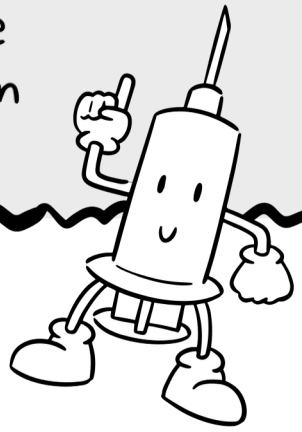
Tose en un pañuelo o en el codo

Quédate en casa si estás enfermo

ACTIVIDAD: Ahora que sabes más sobre vacunas, apunta cualquier pregunta que tengas. Guarda estas preguntas y pregúntale a un adulto o a tu médico sobre ellas.



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



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

Vacuna	Recibida	Fecha(s) de recepción
Hepatitis B (hepatitis B)		
DTaP (difteria, tétanos y tos ferina)		
VPI (poliomielitis)		
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)		
PCV (enfermedad neumocócica) (vacuna de neumococo)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (sarampión, paperas y rubeola)		
Varicela (varicela)		
Hepatitis A (hepatitis A)		
COVID-19		

Algunas personas pueden necesitar otras vacunas por motivos como viajar o tener una enfermedad concreta. Tu médico puede decirte qué otras vacunas podrías necesitar.

Este libro de actividades fue desarrollado por el Departamento de Salud de Nueva Jersey Programa de Enfermedades Prevenibles mediante Vacunación.

Para obtener más información, visite:
nj.gov/health/cd/vpdp

