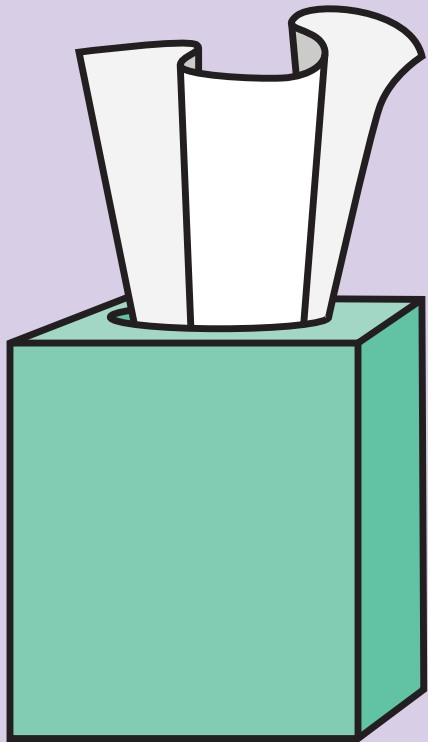


# LISTO CALIXTO

se prepara  
para la  
temporada  
de influenza



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

Esta serie cuenta con el respaldo de:

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)



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

### **Nota para Padres, Tutores legales y Maestros**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han creado Listo Calixto con el objetivo de brindar a padres, tutores legales, maestros y niños pequeños consejos, actividades y una historia que ayude a toda la familia a prepararse para emergencias. Junto con sus hijos, siga a Calixto, mientras él ayuda para que su familia se mantenga sana durante la temporada de influenza.

Este libro de actividades tiene el objetivo de ser una herramienta interactiva para aumentar los conocimientos de sus hijos y prevenir la propagación de influenza (o gripe) en su comunidad. Esperamos que usted fomente el uso de este libro en sus escuelas, comunidades y familias para ayudar a los niños a aprender sobre la importancia de estar preparados y mantenerse sanos.

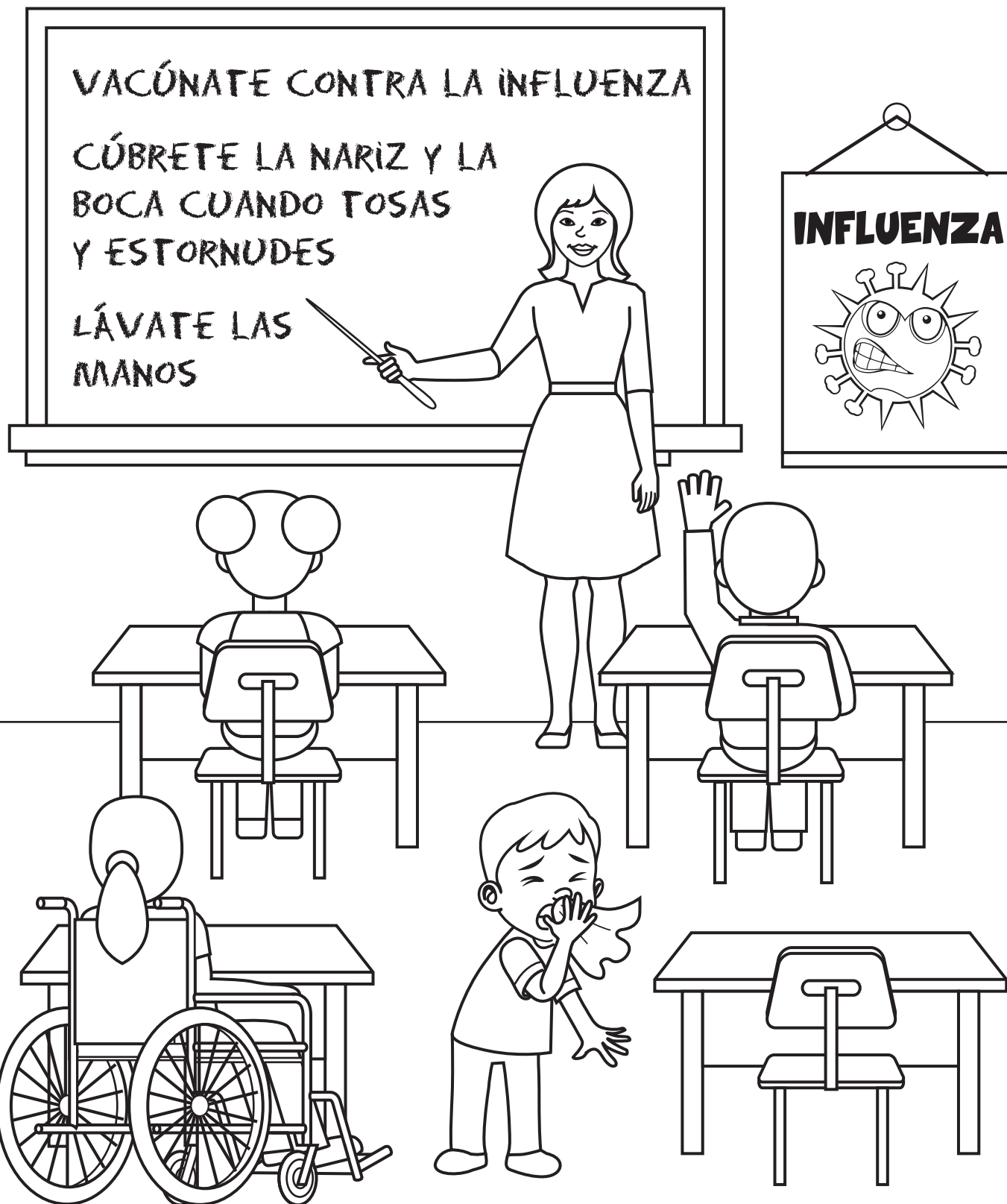
Cuando se acerca Halloween, ¡eso significa que también está por llegar la temporada de influenza!



La influenza te hace enfermarse. Puede hacer que todo tu cuerpo se sienta mal. Las personas contraen la influenza con más frecuencia en el otoño y el invierno. La influenza puede darte dolor de cabeza, dolores musculares y corporales, además de dolor de garganta, tos, o moqueo o congestión nasal. ¡Qué asco!



Algunas personas que contraen la influenza podrían no sentirse enfermas. Pero de todos modos pueden contagiar la influenza a las personas a su alrededor.



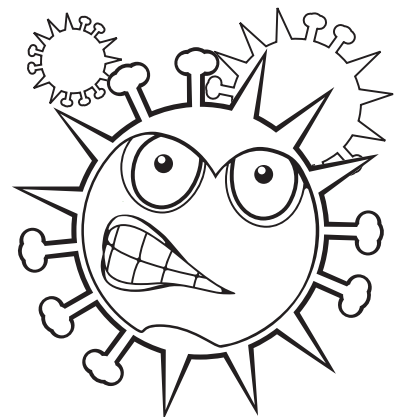
# Búsqueda de palabras relacionadas con la influenza

La influenza puede contagiarse de persona a persona y hacer que mucha gente se enferme.

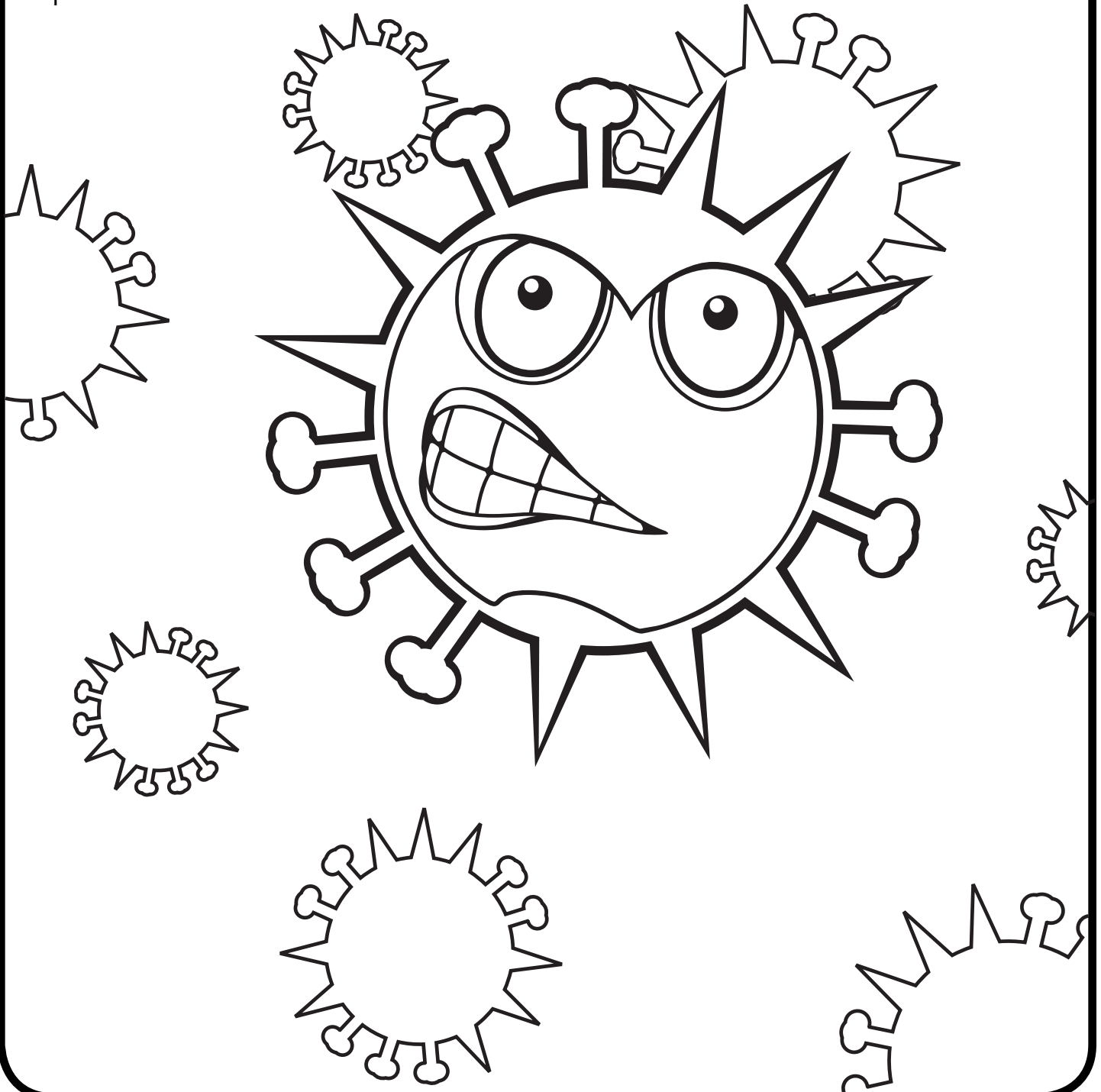
Ayuda a Calixto a encontrar a continuación todas las palabras relacionadas con la influenza: Puedes encontrar las palabras en forma horizontal, vertical o incluso diagonal.

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

CONGESTIONADO	FIEBRE
DESCANSO	INFLUENZA
DOLOR DE CABEZA	INYECCIÓN
ENFERMO	MICROBIOS
ESTORNUDO	TOS

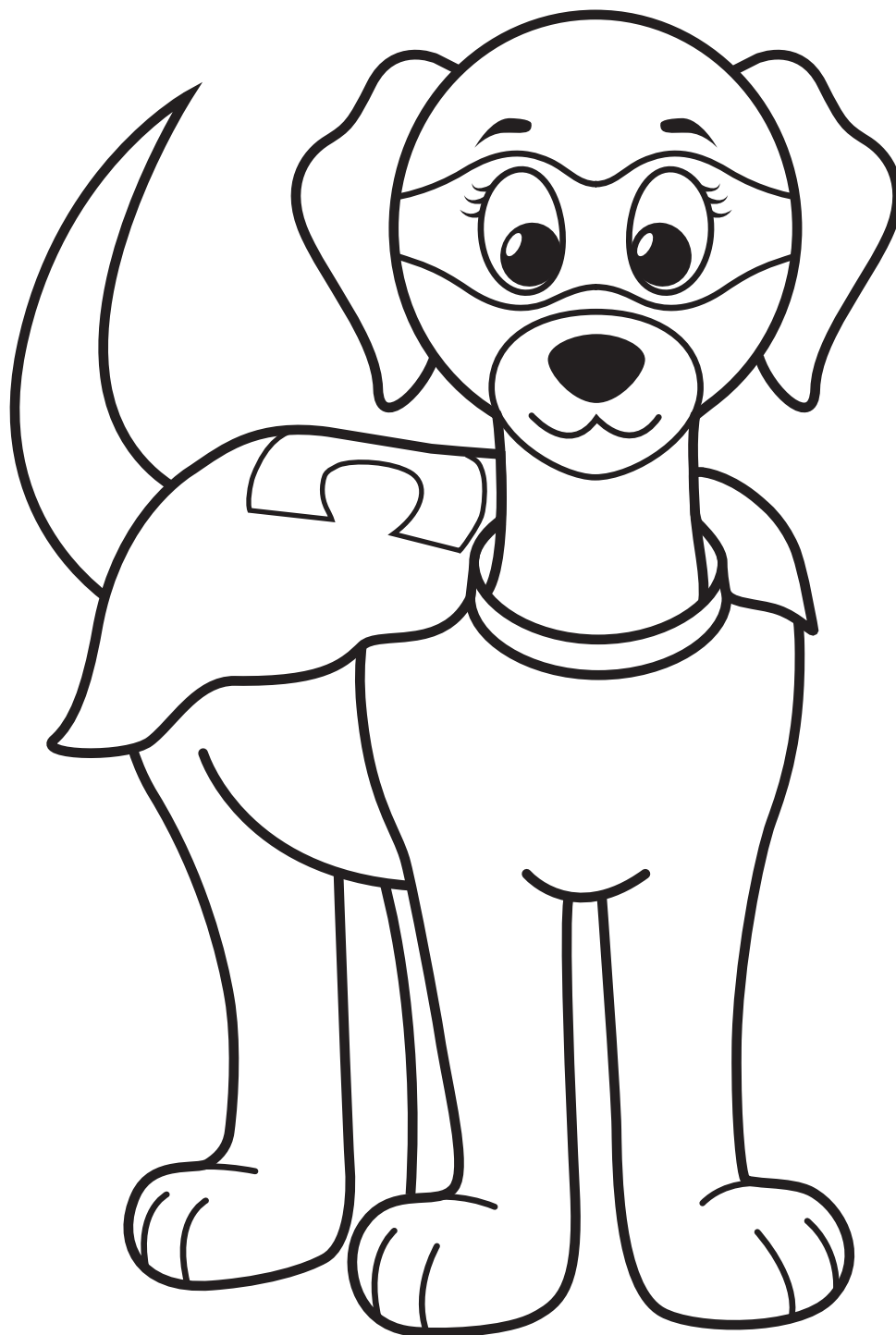


Los microbios de la influenza se transmiten cuando las personas enfermas estornudan o tosen. Tú puedes contraer la influenza cuando al respirar esos microbios entran al cuerpo. Los microbios de la influenza también pueden depositarse sobre las cosas. Si tocas algo que tiene microbios de la influenza y luego te tocas los ojos, la boca o la nariz, ¡también puedes contraer la influenza de esa forma!





¿Cómo te proteges de la influenza? ¡Listo Calixto sabe qué hacer!



**¡LISTO CALIXTO AL RESCATE!**

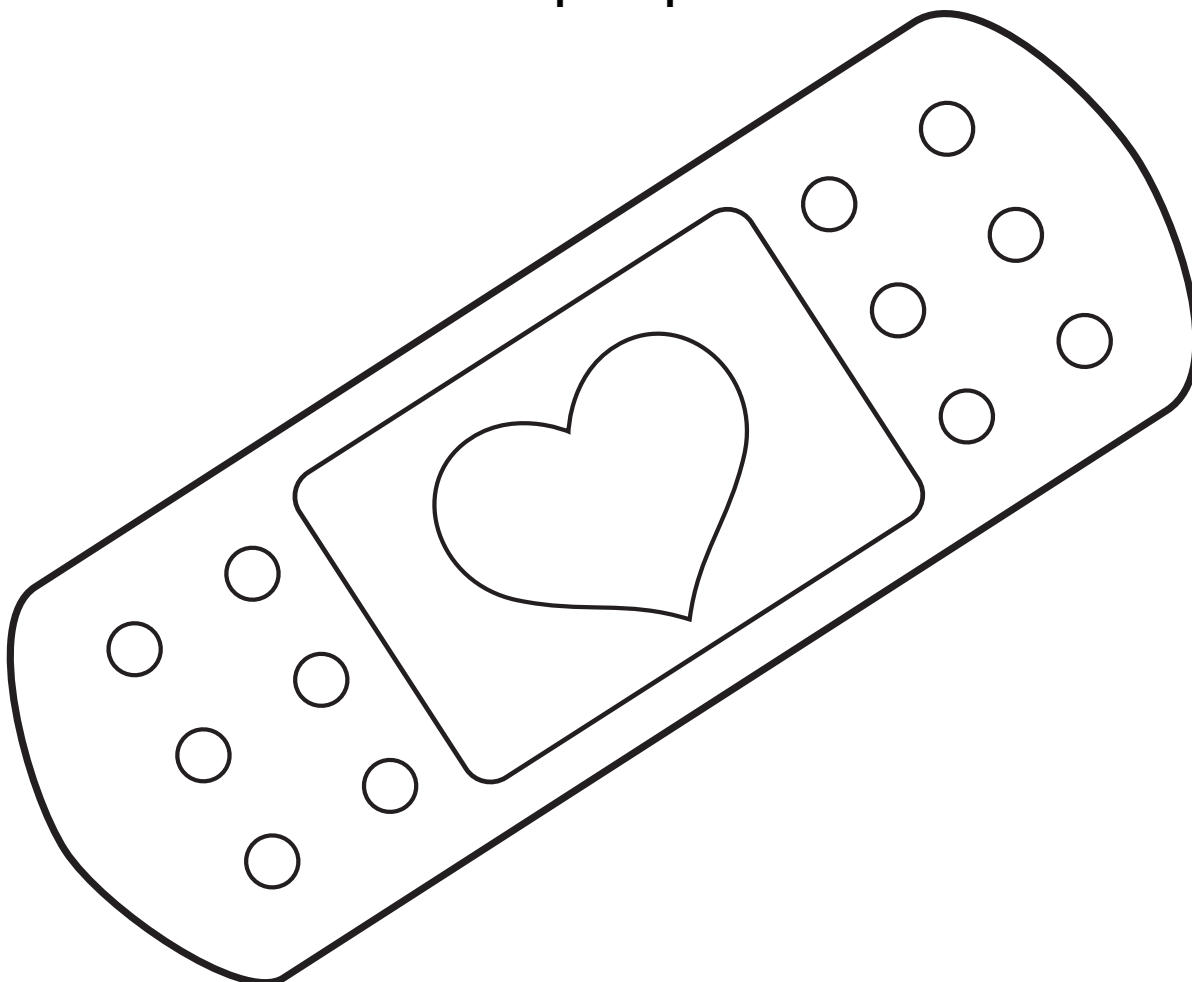
Calixto se asegura de que todos en su familia se pongan la vacuna contra la influenza. Esta es la mejor forma de protegerte para que no te enfermes con la influenza. Recibir una vacuna contra la influenza ayuda a proteger a otras personas, como tu hermanito o hermanita menor que son demasiado pequeños para recibir una inyección contra la influenza, o tus amigos que no pueden ponerse las vacunas.



Lo mejor es que te vacunen contra la influenza antes del fin de octubre, pero tú puedes recibir la vacuna mientras la influenza siga haciendo enfermar a las personas.

Las vacunas contra la influenza están hechas para protegerte de esta enfermedad. Las vacunas contra la influenza no te pueden dar influenza. La vacunación contra la influenza es muy rápido, pero puede doler un poco. Recuerda que te está manteniendo sano. ¡Una inyección rápida es mucho mejor que tener la influenza!

**¡Colorea una curita divertida para ponértela!**



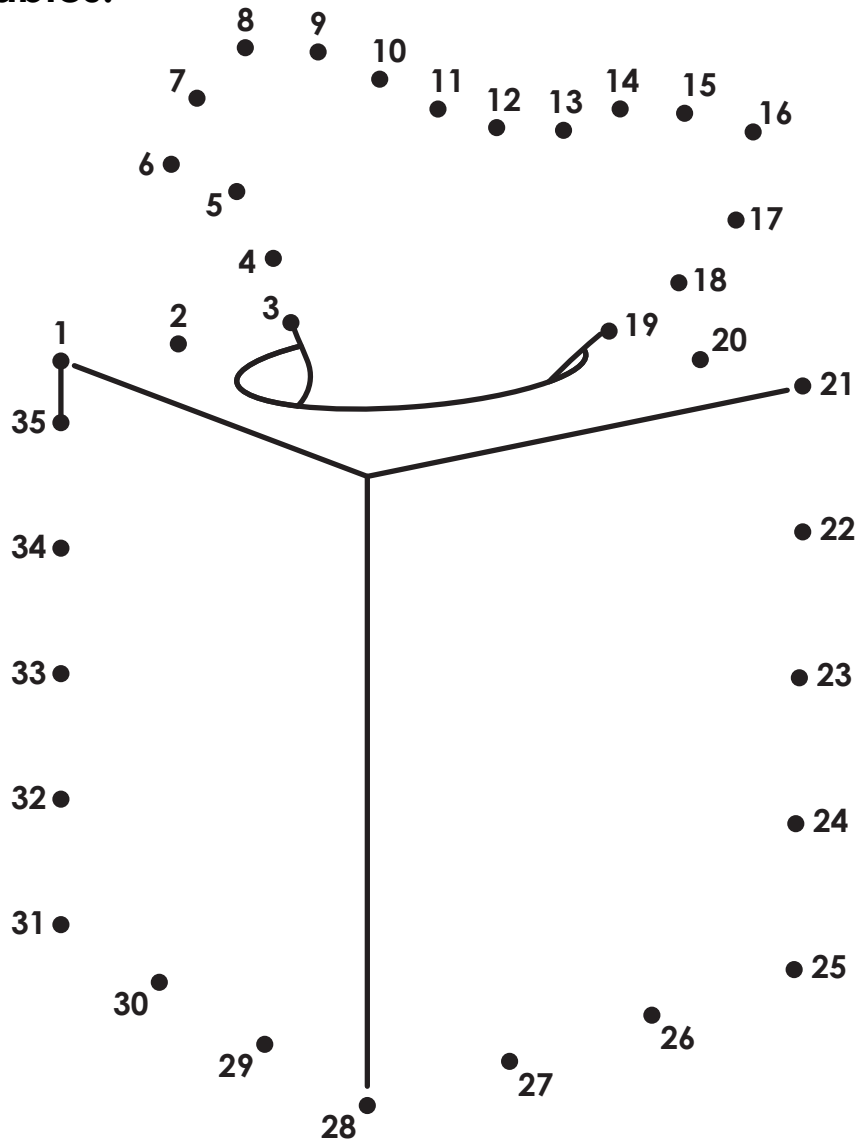
Es muy importante que los niños con necesidades de salud especiales reciban una vacuna contra la influenza todos los años, porque pueden contraer una enfermedad de influenza más grave. Si les da influenza, deberían recibir tratamiento de inmediato.

# UNE LOS PUNTOS

Además de recibir la vacuna contra la influenza, ¡hay otras cosas que deberías hacer TODOS LOS DÍAS para combatirla!

- Cúbrete la boca y la nariz al estornudar.
- Usa un pañuelo desechable y luego bótalalo
- Si no tienes un pañuelo desechable, tóse o estornuda cubriéndote con la parte superior de la manga.
- ¡Lávate las manos con frecuencia!

**Une los puntos para encontrar una caja de pañuelos desechables.**



Lávate las manos por al menos 20 segundos o lo que te demores en cantar la canción "Cumpleaños feliz" dos veces. Es importante que uses agua y jabón para asegurarte de que la suciedad y los microbios sean eliminados.



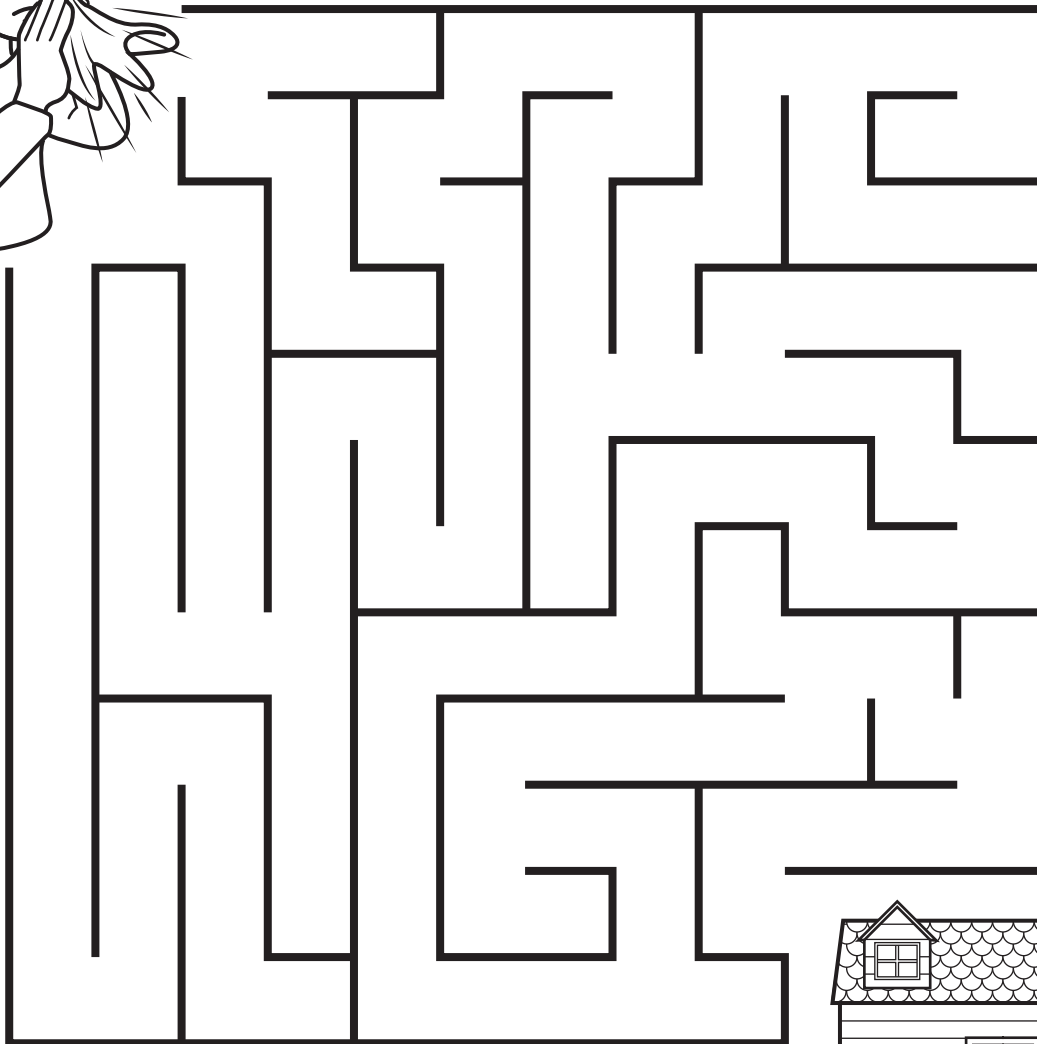
Papá no se siente bien. ¡Este año se olvidó de ponerse la vacuna contra la influenza y ahora está enfermo!

Papá además tiene asma. Las personas con asma y otros problemas de salud pueden enfermarse gravemente por la influenza. Papá va al médico para que le dé un medicamento especial que lo haga sentir mejor.

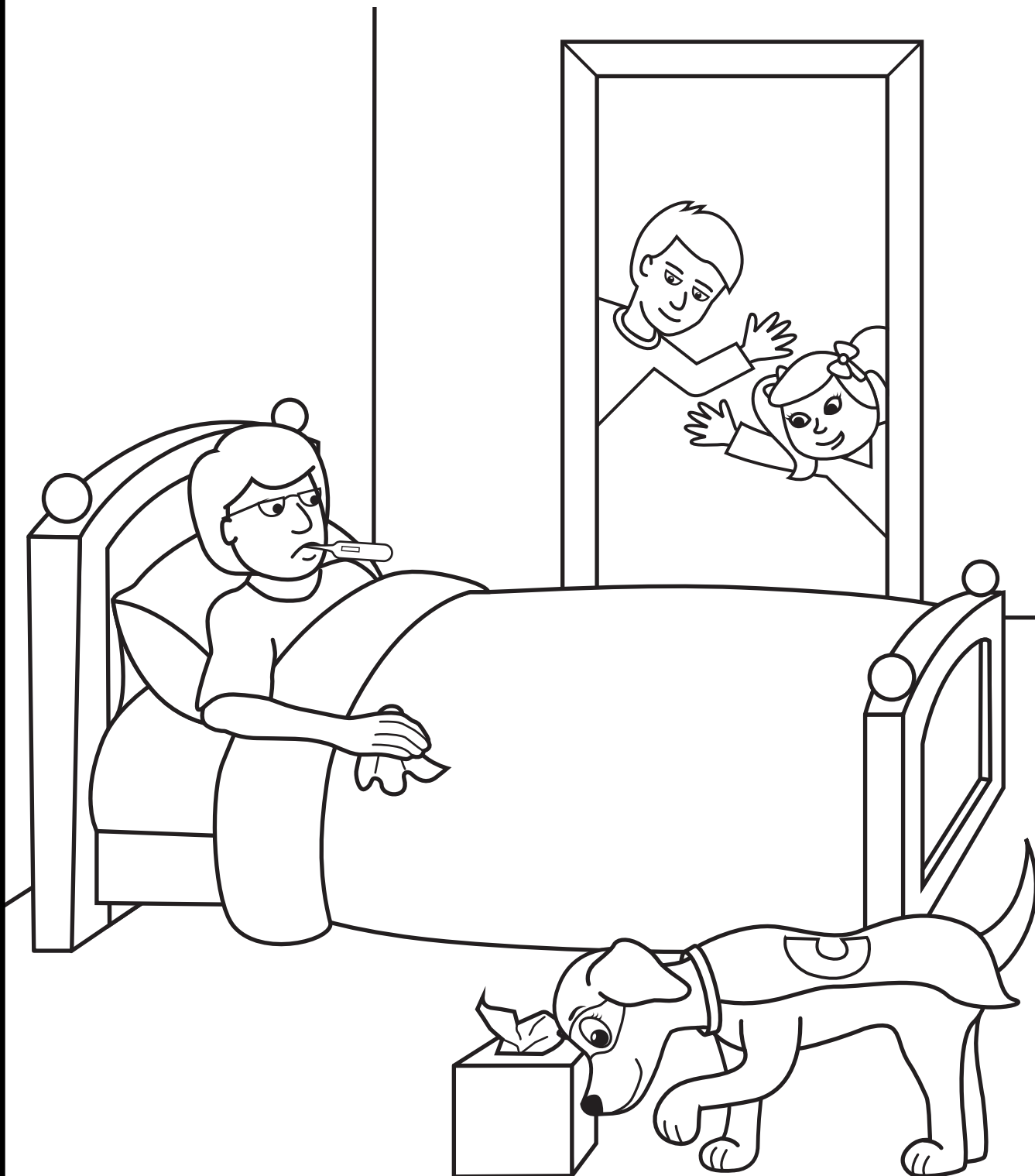
**¡Papá necesita descansar! Ayuda a papá a volver a casa desde el consultorio del médico.**



**EMPEZAR**



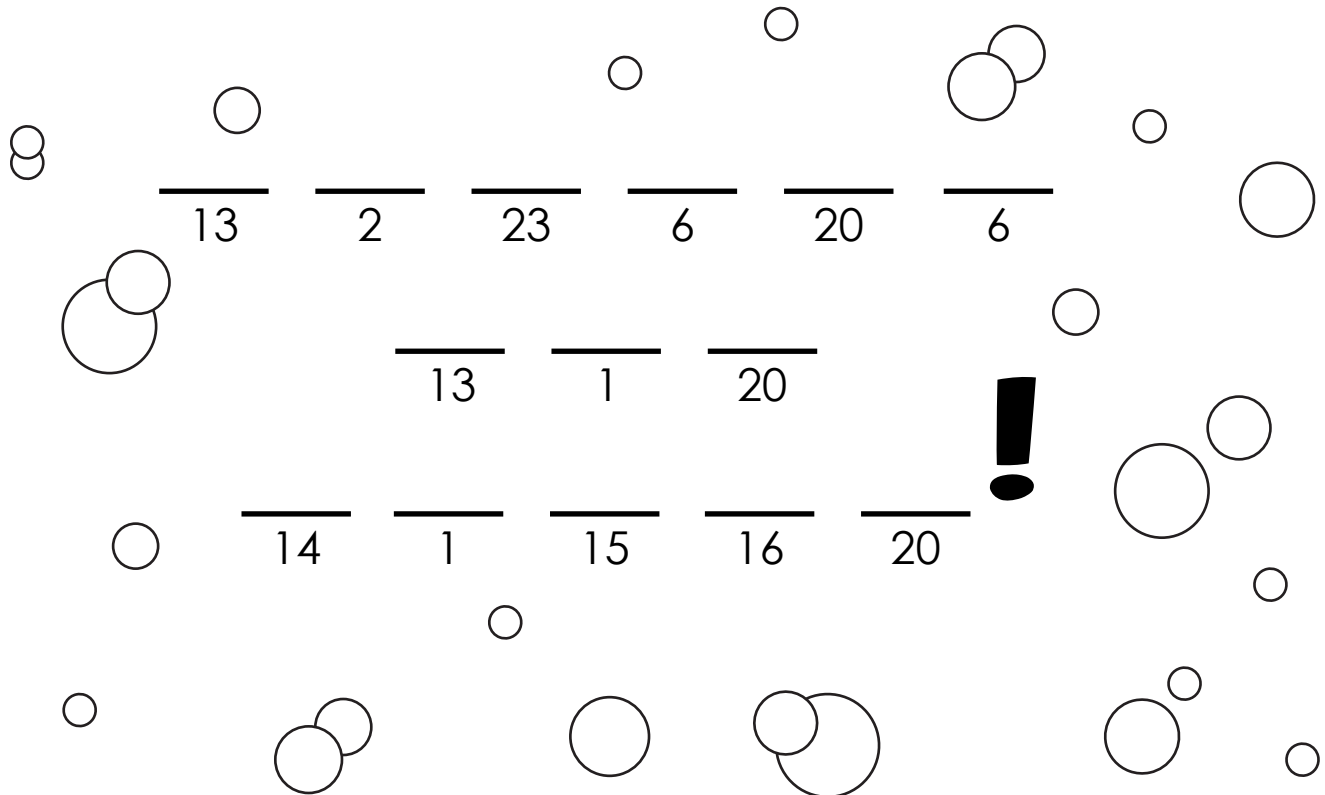
Papá le pide a los niños que no se le acerquen porque está enfermo. Calixto y los niños saludan a papá. ¡Es importante que te mantengas alejado de las personas que están enfermas para que no te enfermes tú también!



# MENSAJE SECRETO

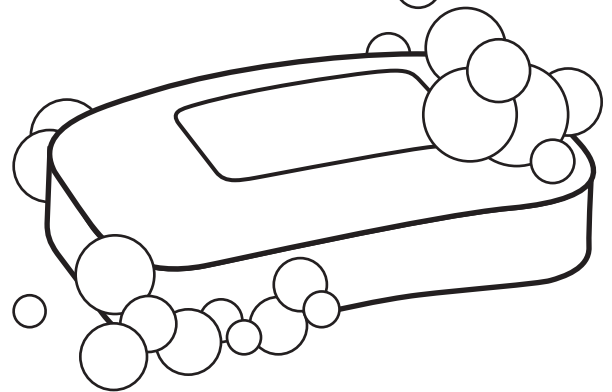
Mamá está cuidando a papá. Papá se cubre la boca cuando tose y la nariz cuando estornuda para que mamá no se enferme. ¡Ella se lava las manos enseguida!

**Descifra el mensaje secreto para conocer una medida para ayudar a prevenir la influenza.**



## CLAVE

1-A	8-G	15-N	22-U
2-Á	9-H	16-O	23-V
3-B	10-I	17-P	24-W
4-C	11-J	18-Q	25-X
5-D	12-K	19-R	26-Y
6-E	13-L	20-S	27-Z
7-F	14-M	21-T	

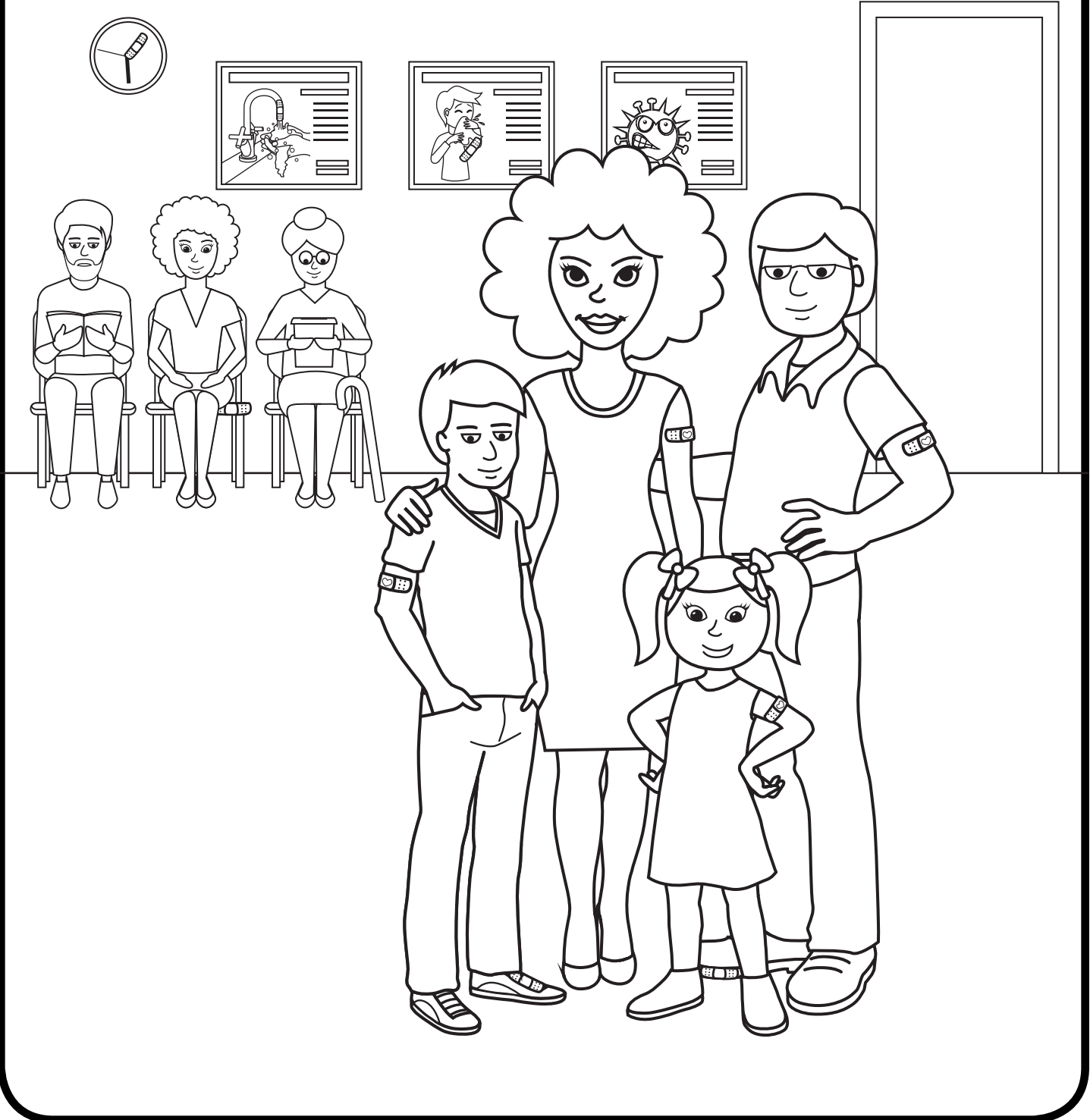




# ENCUENTRA EL DIBUJO

El año que viene, todos en la familia se asegurarán de ponerse la vacuna contra la influenza para protegerse de esa enfermedad.

**¿Cuántas curitas puedes encontrar en este dibujo?**



Corta aquí

# ¡QUÉ BUEN TRABAJO!

\_\_\_\_\_  
(Tu nombre)

¡Está preparado para la temporada de influenza!

## Recuerda:

- Vacúnate contra la influenza
- Cúbrete la nariz y la boca cuando tosas y estornudes
- Mantente alejado de las personas enfermas
- Dile a tu mamá y a tu papá si no te sientes bien

Estas son algunas cosas que aprendí sobre la influenza:

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_



Escrito por **Cate Shockey y Jessica Franks**

Ilustrado y diseñado por **Jennifer Hulse Oosthuizen**



**Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos**  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Para encontrar más actividades divertidas, visita:

**[www.cdc.gov/phpr/readywrigley](http://www.cdc.gov/phpr/readywrigley)**