



# ¿Qué es el coronavirus? ¿Cómo prevenirlo?



**OFICINA NACIONAL DE EDUCACIÓN CATÓLICA  
ONDEC**

A microscopic image showing several spherical coronavirus particles with characteristic surface spikes, rendered in a golden-yellow color against a dark background.

## ¿Qué es el coronavirus?

Es una familia de virus que causa diversas enfermedades, tanto en humanos como en animales.

**ES UN VIRUS MUY CONTAGIOSO,  
PERO SE PUEDE PREVENIR.  
TÚ PUEDES SER PARTE DEL CAMBIO**

# Síntomas

• Fiebre



• Tos, estornudos



• Malestar general



• Dolor de cabeza



• Dificultad para respirar (casos más graves)



# Hábitos de prevención

## Buenos hábitos de prevención



Lavarse  
las manos  
frecuentemente



Cubrirse  
la boca  
y la nariz



Evitar  
el contacto  
cercano

# Te recomendamos

- Lávate las manos hasta el antebrazo con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos.
- Cúbrete la boca al toser o estornudar con el antebrazo. Nunca con las manos.



# No te olvides

- Si no cuentas con agua y jabón, puedes usar gel antibacterial.
- Esto no debe reemplazar el lavado de manos.
- Evita el contacto directo con otras personas. Mantén aproximadamente 1 metro de distancia.



# Además...

- No te toques los ojos, la nariz o la cara con las manos sin lavarlas.
- El contagio se da de persona a persona.
- Mantén siempre tu sitio limpio y sin bacterias.



# Recuerda...

- Cuando utilices papel higiénico o pañuelos, bóttalos en el basurero y lávate las manos.







- Para salir de casa por algún motivo permitido, usa mascarilla.
- Cuídate y se obediente.

Por ahora:  
**¡QUÉDATE EN CASA!**

# ¿Cuándo debes lavarte las manos?

- Al llegar a la casa.
- Luego de toser, estornudar o limpiarte la nariz.
- Antes de almorzar y comer.
- Antes y después de usar una mascarilla.



# Trata de:

- Realizar tareas en casa.
- Leer historias, libros u otros.
- Ayudar a tus papás en la cocina.
- Arreglar tu habitación.
- Ser ordenado y limpio.
- Realizar ejercicios.



# Habla con tus padres:

## Expresa tus sentimientos

- ✓ Todos podemos estar angustiados.
- ✓ Puedes estar ansioso, enojado o molesto.
- ✓ Tal vez extrañas amigos y familiares.
- ✓ La preocupación es normal.

**¡TÚ PUEDES SALIR ADELANTE!**





# No te preocupes, ¡todo tiene solución!



**¡MIREMOS AL FUTURO CON ESPERANZA!**

Elaborado por:  
Mag. Bertha Terrazas Duhaut de Orizola  
Coordinadora ONDEC