

COVID-19 y LA VACUNACIÓN

Una guía para padres o tutores y sus niños



ANTES DE EMPEZAR...

Este folleto sirve para informar a padres e hijos acerca del COVID-19 y la importancia de las vacunas.

A LOS PADRES O TUTORES:

Revise este folleto con su hijo. Tomen turnos para leer la información en voz alta y completen los ejercicios juntos. Si a usted o a su hijo les quedan preguntas sin responder, consulte: wesparkhealth.com.

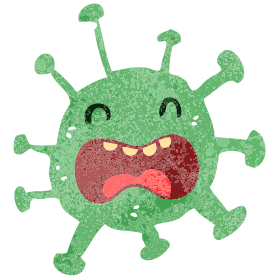
A LOS NIÑOS:

Pide a tu padre o tutor que revise este folleto contigo. ¡No tengas miedo a hacer preguntas!



¿Qué es un Virus?

Los virus son invasores de nuestro cuerpo que son peligrosos porque pueden interrumpir las funciones normales de nuestro cuerpo. Ellos hacen muchas copias de sí mismos, causando que nos sintamos enfermos y que tengamos síntomas – como nariz tapada, tos, fiebre, etc.



¿Son peligrosos?

Ellos pueden ser peligrosos porque los virus que causan enfermedades pueden hacer copias de sí mismos muy rápidamente, usualmente más rápido de lo que nuestro sistema inmune es capaz de protegernos.

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es una familia de virus que nos enferman. El COVID-19 es una nueva enfermedad que puede causarnos tos, fiebre, dificultad para respirar y muchos más síntomas. Para algunas personas puede causar problemas más serios.

¿Cómo me protejo del COVID-19?



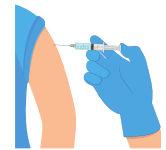
LAVANDO LAS MANOS



USANDO CUBREBOCAS



MANTENIENDO 2M DE DISTANCIA

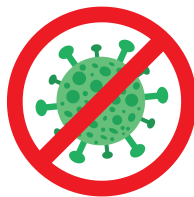
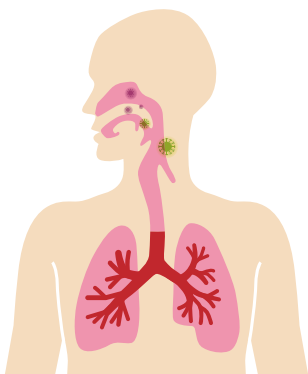


VACUNÁNDONOS

¿Qué hace la vacuna?

La vacuna ayuda a nuestro cuerpo a prepararse para combatir a los invasores, como son los virus y las bacterias que nos enferman.

Hay vacunas para muchos invasores, como la viruela, la influenza y el COVID-19.



Las vacunas nos han ayudado a prevenir epidemias de muchas enfermedades. Si mucha gente se vacuna contra el COVID-19, quizás podremos alcanzar la “inmunidad de rebaño”.



Eso significa que suficiente gente será inmune al virus, lo que desacelerará en gran manera el contagio.

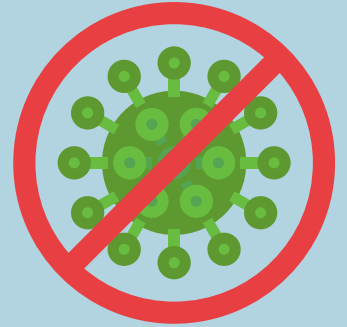
CAZADORES DE MITOS

Existen muchos mitos sobre el COVID-19 y la vacuna. Veamos algunos de los más comunes.



MITO: La vacuna causa COVID-19

La vacuna no utiliza un virus vivo de COVID-19. Simplemente enseña a nuestro sistema inmune a reconocer partes del virus para que nuestro organismo esté mejor protegido contra el COVID-19.



MITO: La vacuna cambia tu ADN

El ADN es nuestro material genético y se localiza en el núcleo del "cerebro" de nuestras células. La vacuna no entra en el núcleo y, por lo tanto, no puede afectar a nuestros genes.



MITO: La vacuna no es segura

Las vacunas contra el COVID-19 se desarrollaron rápidamente, pero su seguridad fue probada del mismo modo con el que se prueban otras vacunas. Se crearon tan rápidamente porque la tecnología utilizada para desarrollarlas ha sido estudiada durante más de 20 años.

MITO: No necesitas vacunarte si ya has tenido COVID

Es posible infectarte de COVID-19 varias veces, lo que se llama reinfección. El virus cambia constantemente, lo que da lugar a nuevas variantes. Las variantes son nuevas copias del virus que pueden aumentar tus posibilidades de reinfección. Para estar seguro, lo mejor es vacunarse.



¿Por qué debes vacunarte?

Algunas personas deciden no vacunarse. Esto no significa que vayan a contraer COVID-19 pero si contraen COVID-19, los pone en un riesgo mucho mayor de enfermedad que a las personas que están vacunadas.

A continuación te damos tres razones por las que deberías vacunarte:

1. Ir al colegio

No todos tus compañeros de clase estarán vacunados. Es difícil distanciarse físicamente en un aula, por lo que los gérmenes pueden propagarse fácilmente. La vacuna te mantendrá a salvo a ti, a tus compañeros y a los profesores para que puedas seguir aprendiendo.



2. Ir de vacaciones

Muchos lugares de vacaciones suelen estar abarrotados de gente. Al estar rodeado de gente no sabes si hay riesgo, ya que no sabes si están infectados de COVID. La vacuna es tu mejor defensa contra los síntomas del COVID para ¡qué puedas disfrutar tus vacaciones!



3. Visitar a la familia

Si no estás vacunado estás exponiendo a tu familia a un mayor riesgo de contraer COVID-19. Esto es peligroso para los familiares de alto riesgo, como los abuelos. ¡Vacúnate y mantén a salvo a tu familia!



¿Se te ocurren tres razones más por las que es importante vacunarse?

Escribe a continuación tus razones junto con una explicación.

4.

5.

6.



MI DIARIO DE VACUNAS

NOMBRE:

FECHA:

En una escala del 1 al 10, ¿con qué confianza te sientes para vacunarte?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo
confianza



Tengo mucha
confianza

Llena este formulario después de vacunarte.

FECHA DE LA VACUNA:

UGAR DE VACUNACIÓN:

TIPO DE VACUNA:

ME VACUNÉ PORQUE:

**DESPUÉS DE
VACUNARME ME
SIENTO:**



Pasos para Vacunar a su Hijo

(PARA LOS PADRES)



1.1. Hable con su hijo sobre la vacuna contra el COVID-19.

Utilice un lenguaje adecuado para su edad y hablele de los efectos positivos de vacunarse.



2. Haga su cita en línea.

Visite el sitio web de su unidad local de salud pública para obtener información actualizada sobre cómo hacer una cita para vacunarse.



3. Prepare a su hijo acerca de lo que le puede esperar

Explíquele lo que ocurrirá en la cita y responda a sus preguntas de antemano.



4. Venga preparado.

Traiga un cubrebocas y un objeto de consuelo para su hijo.

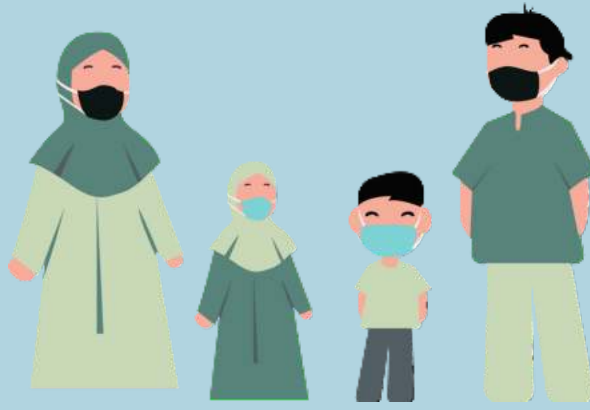
5. Utilice estrategias para afrontar situaciones

Durante la cita, haga ejercicios de respiración o use distracciones como un juguete favorito para lograr una experiencia positiva.

6. Recompense a su hijo.

Después de la cita, reconozca sus esfuerzos con una golosina o una pequeña recompensa.





¿QUIERE SABER MÁS?

Visite la página wesparkhealth.com



Este folleto fue creado como parte del proyecto
'Destellos de Confianza en las Vacunas'
por el estudiante voluntario Moneeza Sami.
Con la participación de: Nellie Bordignon



ST. CLAIR
COLLEGE



University
of Windsor



Investing
in People

MULTICULTURAL COUNCIL
OF WINDSOR AND ESSEX COUNTY



**NSERC
CRSNG**



Financial contribution from
Avec le financement de

Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada