

Una guía
para niños sobre
el coronavirus
(alias) el microbio
con corona

de palabras e imágenes
Sharon Mentyka



Para cualquiera
que sienta miedo

Copyright © 2020
by Sharon Mentyka

Printed and bound in the U.S.A
Spanish and Chinese translations by translated.com
Typeset in Lemonberry Sans, a hand lettered font
designed by Sabrina Schleiger

All rights reserved, including reproduction
in whole or in part, in any form.
ISBN: 978-0-9863293-3-3

This project was supported, in part,
by a grant from 4Culture/King County Lodging Tax,
Cultural Relief Creative Response Program

Digital PDF copies of this Kids' Guide to the Coronavirus
are available (for free!) in English, Spanish, and Chinese.
Printed copies are \$5.00 to cover shipping and handling.

Email requests to
sharon@sharonmentyka.com



De vez en cuando,
te encuentras en una mala situación.
Le pasa a todo el mundo.

Pero a veces. . . algo tan grande,
algo tan raro sucede
que incluso los adultos
en tu vida se ven preocupados.

Entonces, ¿qué haces?

No puedes controlar el mundo.
Pero puedes controlarte TÚ.

Puedes ser inteligente.
Puedes enterarte de los hechos.
Puedes usar tu sentido común.
Puedes responsabilizarte por tu forma de actuar
o enfrentar las consecuencias.

Sabes qué son
las consecuencias, ¿verdad?
Sí, eso.

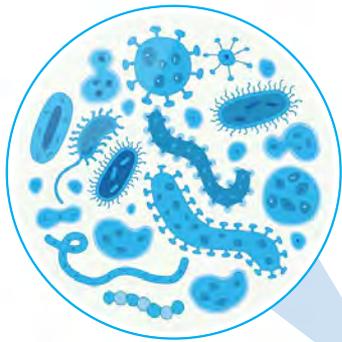
Esta 'zine
ha sido creada para ayudar.
¡Sigue leyendo!





Un día frío, lluvioso
y sin importancia
en enero de 2020,
comenzó algo
que pronto sacudiría
al mundo entero.

Empezó pequeño...
a nivel microscópico.



Microscópico significa
algo **tan diminuto**
que solo es visible
con una lupa especial.



Una partícula de virus
tomó un aventón con un viajero
que regresaba a su casa en Seattle, WA
después de visitar a su familia en China.

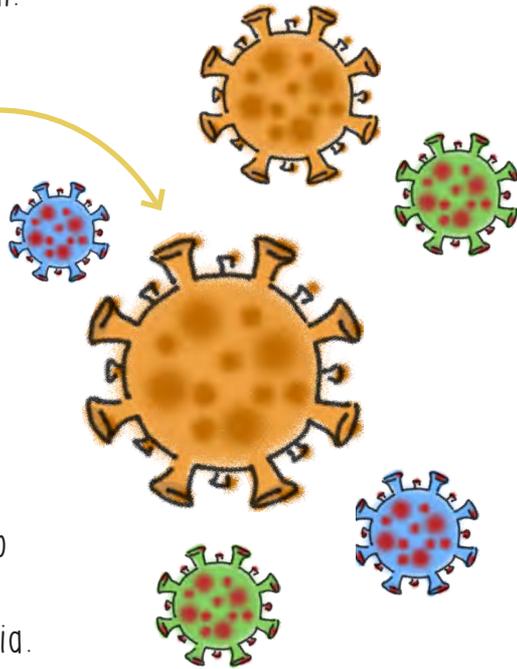


¡Ja, ja!
¡No puedes
verme!

El vagabundo invisible era un coronavirus, un miembro de la misma familia del virus que causa el resfriado común.

"Corona" significa "corona" en latín.

¿Se te parecen estas cosas puntiagudas a las coronas?



Pero este microbio con corona tenía una gran diferencia. Era **NUEVO**.

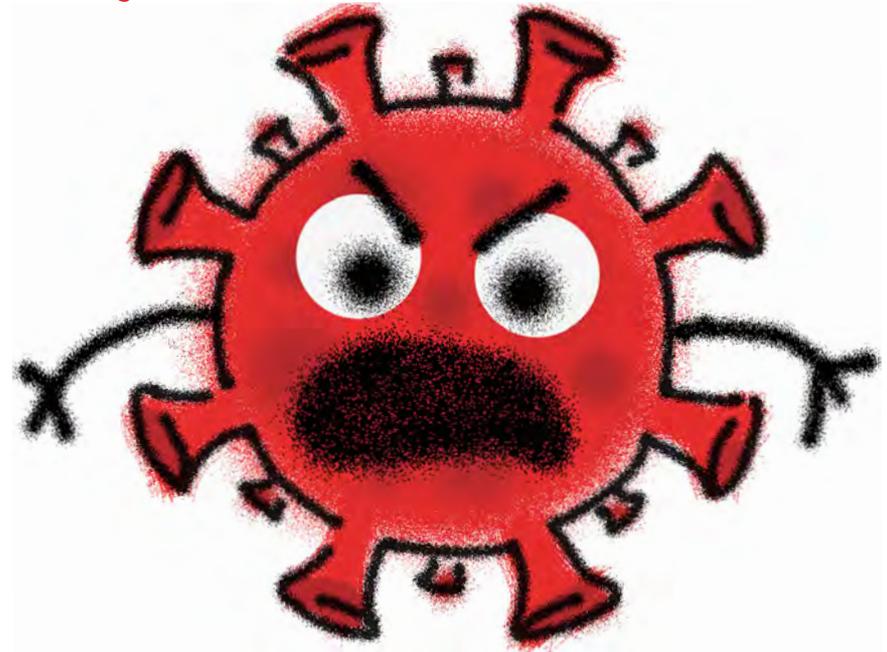
Tan nuevo que nadie se había enfermado antes, entonces nuestros cuerpos no tenían protección.

Un virus no puede vivir por sí mismo. Necesita que las células de nuestro cuerpo hagan más copias de él.

¿QUÉ?

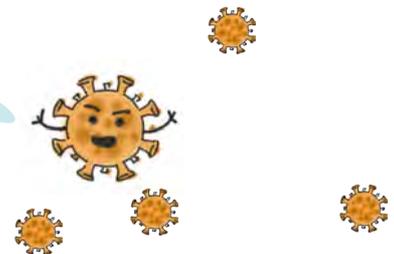
Ahora quizás te imagines este microbio con corona como un

monstruo abominable y malvado.



Pero realmente, es solo un germen diminuto, tratando (como todo lo demás en nuestro planeta) de permanecer vivo.

Oye, ¡Solo estoy tratando de sobrevivir!



Una vez que se puso en marcha,
¡el microbio con corona viajó *rápido!*

Pronto, la gente de todo el mundo
se estaba enfermando.

Algunos, especialmente los niños,
se sentían cansados y adoloridos.
Pero otros se enfermaron bastante.
Muchas personas murieron.

El microbio con corona causa una enfermedad
llamada Covid-19, que lleva el nombre del año
en que se identificó.



En los hospitales, las enfermeras y los médicos,
camareras y personal de limpieza,
conductores de ambulancias y cocineros
trabajaron y trabajaron y TRABAJARON.
Trabajaron hasta que se agotaron.

Eran un grupo valiente.
En esos primeros meses locos,
nos protegieron a todos.

Escuelas, restaurantes,
y muchas empresas
cerraron.

A todos se les pidió
que se quedaran en casa.



Al principio, puede que se haya
sentido nuevo y divertido.



Pero entonces— tal vez tu casa
comenzó a sentirse un poco
pequeña...

incluso más pequeña ...



muy, muy pequeña.



Y quedarse
en casa se volvió
aburrido.

Pero tal vez tus problemas eran **MÁS GRANDES**
que estar aburrido.

Tal vez alguien a quien amabas se enfermó
o perdió su trabajo,
y las cuentas tenían que pagarse,
o el automóvil necesitaba reparación,
o no había leche ni huevos
en la nevera.

Tal vez te sentiste
tan enojado que querías
golpear a alguien.
(No lo hagas)



Tal vez te sentiste
muy, muy triste.
(Está bien estar triste)

Pero sin una cura o vacuna para el microbio con corona, es demasiado pronto para volver a la vida de la forma en la que solía ser.

¡Piensa en ello como si fuera una maratón de enfermedades!

Ahora depende de nosotros actuar de manera segura.

ESTO ES LO QUE SABEMOS:

Al igual que los resfriados y la gripe, el microbio con corona se propaga de la misma manera—brincando de una persona a otra, algo así como un juego de la lleva.

Las vacunas hechas con células de virus muertos, permiten que nuestros cuerpos a reconozcan y destruyan el virus vivo sin causar enfermedad.

Estornudar o toser, vociferar o gritar y las gotitas del virus ¡se pueden propagar por todas partes!

Si se respiran esas partículas, podrían ir directamente a tu nariz y a tus pulmones.

¡Ewww!





Peor aún, **una** de cada tres personas que contraen el microbio con corona nunca presenta síntomas en absoluto— sin fiebre, sin tos, sin dolor de garganta.

¡Nada! Eso significa que, sin saberlo, aún podemos transmitirlo a otras personas. **¡Vaya!**

Apuesto a que ahora estás pensando
¡No quiero que se enferme mi abuelita!

¿Hay algo que pueda hacer para mantener a este microbio con corona lejos de mí?

Claro, **¡SÍ** que lo hay!

QUÉ PUEDES HACER:

¡LAVARTE LAS MANOS!

No me refiero a una lavadita rápida. Sino a 20 segundos de restregado con jabón.

Lávalas antes de comer, antes de tocarte la cara— (nos tocamos la cara 16 veces por hora, ¡Uf!) Lávalas después de ir al supermercado, después de andar en bicicleta, pasear al perro o traer el correo...ya tienes idea.

¡Buenas noticias!

Agua caliente o fría igual sirven.



¡USA MASCARILLA!

Puede parecer de pocos amigos y se siente raro al principio, pero usar mascarilla es

una de las cosas más bondadosas que puedes hacer.

Si todos usan una mascarilla, nos protegemos unos a otros.

Además, te ves ¡como tú animal favorito!



¡CUIDA TU DISTANCIA!

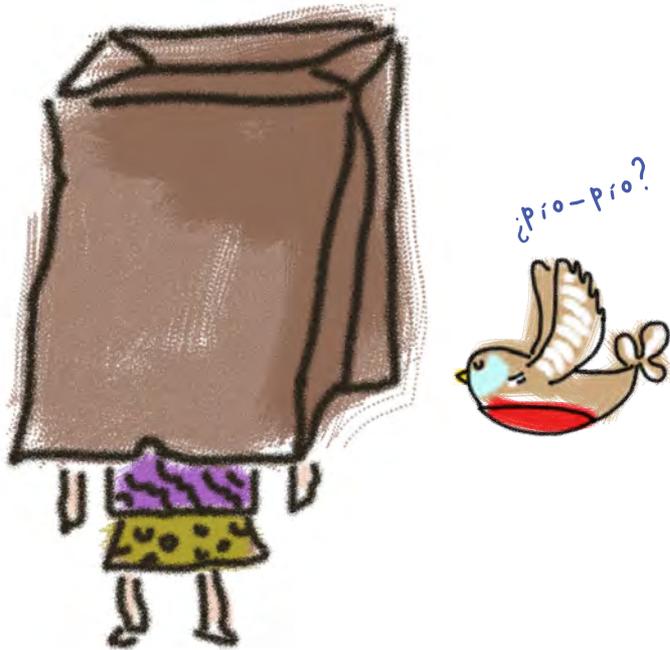
Los científicos han aprendido que el distanciamiento social—mantenerse a 6 pies de distancia y alejado de las grandes multitudes—hace que sea más difícil para el microbio con corona brincar de una persona a otra.

¡Piensa en ello como una forma de practicar las matemáticas!

Pero, ¿quizás deberíamos llamarlo "distanciamiento físico" entonces?

Ahora que sabes lo que PUEDES hacer,
hay dos cosas que es importante que RECUERDES:

1) NO DEBES PREOCUPARTE

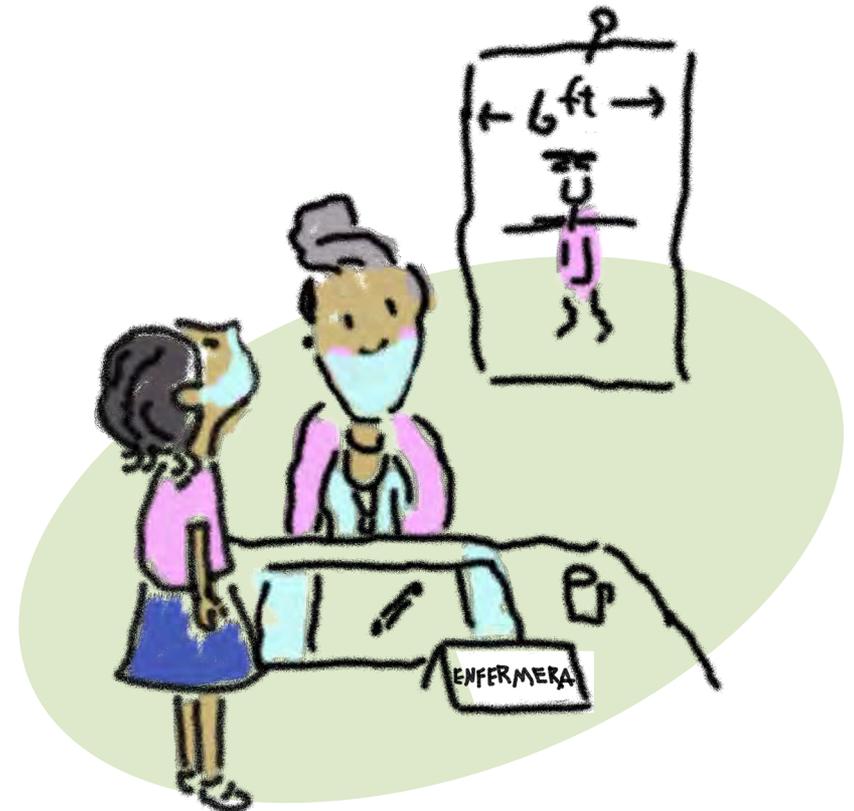


Lo sé.

A veces cuando tratas de no preocuparte
sobre algo, se te sigue
viniendo a la cabeza....
y lo piensas y lo piensas y lo PIENSAS
¡hasta que sientes que
tu cerebro va a explotar!

Hay cientos y miles
de científicos y médicos que están trabajando
las 24 horas del día para encontrar una vacuna
que sea efectiva contra el microbio con corona.

Lávate las manos, usa una mascarilla,
aléjate de las multitudes,
y deja que los adultos
se ocupen de lo demás.



2) TU NO TIENES LA CULPA

CUALQUIERA puede enfermarse de Covid-19.

¡ÉSTE ES IMPORTANTE!

No importa de qué color es tu piel, qué idioma hablas en casa, o en qué país nacieron tus padres.

Al microbio con corona no le importa.

Si alguien te dice lo contrario, NO los escuches.



Pronto, nuestra lucha contra el microbio con corona será solo un mal recuerdo.

Pero primero, tenemos que pasar por esto juntos. ¡Así que hagámoslo!

Seamos amables unos con otros, riámos, aprendamos, crezcamos y juntos alberguemos esperanzas.

¡Si lo hacemos, algo **glorioso** puede suceder!

Y podríamos descubrir que si nos mantenemos separados, todos nos acercamos más.

Ah, y QUIZÁS seas un niño que encuentra fascinante toda esta plática sobre los virus y la ciencia . . .



Tal vez serás **TÚ** quien encuentre una cura o vacuna para otro desagradable pequeño microbio algún día.

(Aunque yo sugiero algunos años más de escuela primero.)

¡Entonces, podrías ganarte una verdadera corona!

Mientras tanto, ¡ponte la mascarilla!

¡Ah! ¿y lo mencioné?

En REALIDAD deberías ir a lavarte las manos ahora.



¡Muchas gracias!

A big thank you to 4Culture of King County, Washington, for providing funding and support for this project through their Cultural Relief Creative Response Program.

Special thanks to Mark Phillips and Jeffrey Schwartz, both of the University of Washington, Seattle, for their helpful technical guidance.

For manuscript review, suggestions, and support, many thanks to Tamar Shapiro, Gabriela Denise Frank, Carol Mentyka, Denise Weir, Lena Mentyka, Scott Callander, Stephen Schlott, Nancy Megan Corwin, Barbara Young, and especially all my kid readers.

Recursos:

Seattle & King County COVID-19 Resources
www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19.aspx

City of Seattle: COVID-19 Community Resources
www.seattle.gov/mayor/covid-19

United Way of King County, WA: Coronavirus Resources
www.uwkc.org/need-help/covid-19-resources/

Solid Ground: COVID-19 information & resources for Seattle, King County & Washington State
www.solid-ground.org/get-help/coronavirus-resources/

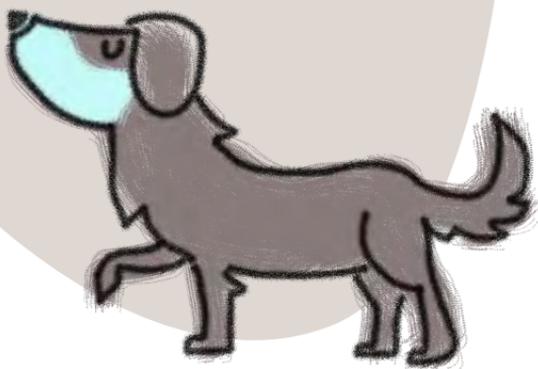
The Arc of King County: Coronavirus Resources
www.arcofkingcounty.org/resource-guide/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19.html

Sharon Mentyka

was once a child herself,
a long time ago. Now she writes stories
for children and sometimes draws
the pictures, too.

Digital copies of this Kids' Guide to the
Coronavirus are available (for free!)
in English, Spanish, and Chinese. Printed copies
are \$5.00 to cover shipping and handling.

To send a request and to see some of Sharon's
other books and projects, visit her website at
www.sharonmentyka.com



CULTURE

This project was supported, in part, by a grant from 4Culture/King County Lodging Tax,
Cultural Relief Creative Response Program.