

¡No compartas tus gérmenes!

Historia social sobre mantenerse saludable



¡Es importante compartir con tus amigos! Compartimos juguetes, compartimos útiles escolares, e incluso podemos compartir nuestros bocadillos a veces. ¡Pero, es importante NO compartir gérmenes!



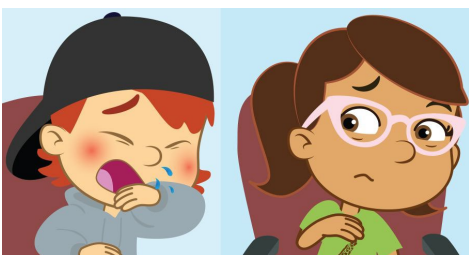
Los gérmenes pueden hacer que nuestros cuerpos se sientan mal. Tenemos gérmenes cuando nuestras narices moquea, cuando nos duele el estomago, cuando tenemos picor en la garganta y cuando estamos tosiendo y estornudando. ¡No queremos compartir estos gérmenes con nuestros amigos!

Por suerte, hay un montón de cosas que podemos hacer para NO compartir gérmenes.



¡Podemos lavar los gérmenes en nuestras manos! Debemos lavarnos las manos después de usar el baño, antes de comer, antes de jugar, y cada vez que nuestros padres y maestros nos lo recuerden.

También debemos lavarnos las manos después de comer, después de jugar, y después de que venimos de estar afuera. ¡Esto ayudará a mantener los gérmenes alejados!



Cuando sentimos cosquillas en la garganta y necesitamos toser, debemos cubrirnos la boca con los codos para no compartir gérmenes. Si accidentalmente tosemos sin cubrirnos la boca, debemos lavarnos las manos de inmediato.



Si no nos sentimos bien, deberíamos saludar a nuestros amigos y maestros y decir "¡hola!" en lugar de tocar, abrazar o dar el puño. ¡Esto ayudará a asegurarnos de que no compartimos ningún germen!



Y lo más importante, si nos sentimos mal, deberíamos informar a nuestros padres de inmediato. Tal vez necesitemos quedarnos en casa en vez de ir a la escuela hasta que nos sintamos mejor. ¡Nuestros amigos nos echarán de menos, pero estarán muy emocionados de volver a vernos cuando regresemos!

Así que recuerda: ¡Compartir juguetes con nuestros amigos es divertido, pero compartir nuestros gérmenes no es!