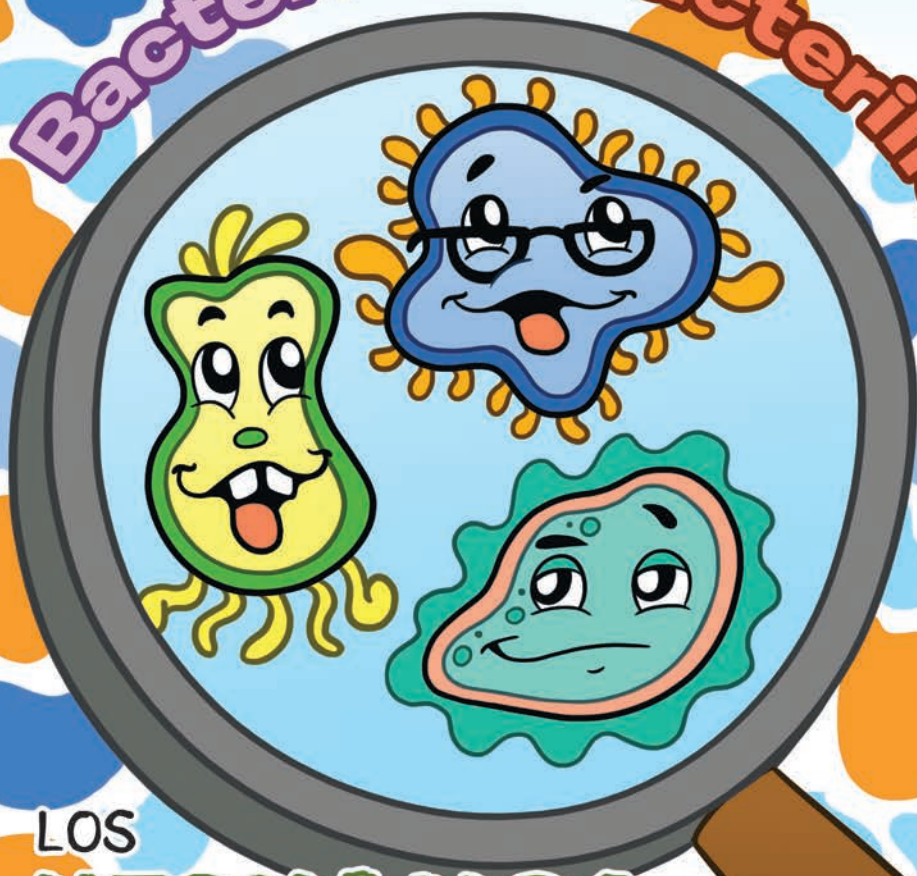
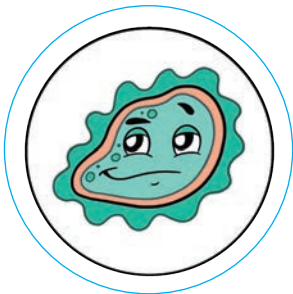
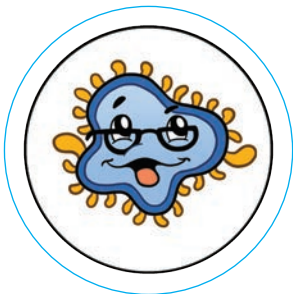


Bacterio, Bacterín & Bacterillo



LOS **HERMANOS BACTERIANOS**

Escrito & Creado
por Michelle Bain



¡HOLA, CHICOS! ES BUENO Y DIVERTIDO MANTENERSE LIMPIO ¡Y LIBRE DE GERMENES! VAMOS A VER QUE SABEN ANTES DE EMPEZAR A LEER ESTE LIBRO... ¡Y DESPUÉS DE LEERLO!



¡PRUEBITA!

¡HAGAN ESTA PRUEBITA CON BRUNO BRINCOS! CONTESTEN VERDADERO O FALSO.

1. UNA BUENA MANERA DE EVITAR QUE LOS GÉRMENES SE PROPAGUEN ES LAVÁNDOSE LAS MANOS CON FRECUENCIA.

VERDADERO

FALSO

2. NUNCA DEBES LAVARTE LOS DIENTES ANTES DE IR A LA CAMA.

VERDADERO

FALSO

3. LOS REFRESCOS Y LOS DULCES TE FORTALECEN LOS DIENTES.

VERDADERO

FALSO

4. USAR ROPA LIMPIA TE HACE SENTIR LIMPIO Y FRESCO.

VERDADERO

FALSO

5. LOS GÉRMENES SON TAN PEQUEÑOS QUE SOLO SE PUEDEN VER CON UN MICROSCOPIO.

VERDADERO

FALSO

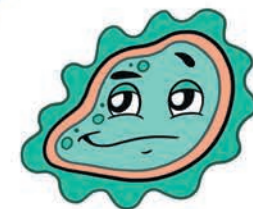
NOTA LEGAL: Este libro proporciona información general sobre la higiene personal. Esta información no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de ningún problema de salud, ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos de salud y cualquier pregunta sobre higiene personal u otras preocupaciones médicas.

© 2014 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

¡PON TU MANO Y TRÁZALA!



¡HUY! ¡MIRA TODA LA MUGRE ASQUEROSA QUE TIENES EN LA MANO! ¡VAMOS A REMEDIAR ESO!



¡VAMOS A APRENDER A LAVARNOS BIEN!

¡ESCRIBE TU NOMBRE AQUÍ!

¡Datos sobre los gérmenes!

DOS TIPOS DE GÉRMENES

VIRUS
SON LOS GÉRMENES MÁS PEQUEÑOS. CAUSAN GRIPE Y RESFRIADOS.

BACTERIAS
SON GÉRMENES DE UNA SOLA CÉLULA. MUCHAS VIVEN EN TU CUERPO Y ¡HASTA TE MANTIENEN SALUDABLE!



CUANDO ESTORNUDAS, LOS GÉRMENES PUEDEN VOLAR DE 3 - 5 PIES Y VIAJAR HASTA 100 MILLAS POR HORA.

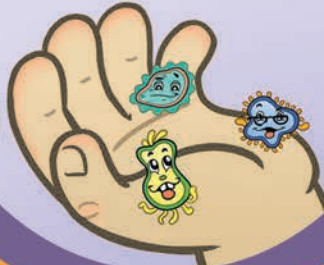
¡ACHÚ!

¡EUREKA!
¡EN 1861, LOUIS PASTEUR FUE EL PRIMERO EN DESCUBRIR QUE LA GENTE SE ENFERMABA A CAUSA DE LOS GÉRMENES!



¡CARAMBA!
¡HAY TANTO QUE APRENDER SOBRE LOS GÉRMENES!

¡GÉRMENES A LA MANO!
NORMALMENTE, HAY MILLONES DE BACTERIAS EN CADA UNA DE LAS MANOS.



¡Abajo la mugre!

LA HIGIENE CONSISTE EN MANTENER LIMPIOS Y PULCROS TU CUERPO Y TU APARIENCIA. ESTO INCLUYE LAVARSE LAS MANOS, CEPILLARSE LOS DIENTES, USAR ROPA LIMPIA Y BAÑARSE CON REGULARIDAD. ¡TENER BUENA HIGIENE TE MANTENDRÁ SALUDABLE Y FELIZ!

LAVARSE LAS MANOS IMPIDE QUE LOS GÉRMENES SE PROPAGUEN PARA QUE NI TÚ NI LOS QUE TE RODEAN SE ENFERMEN.



CEPILLARSE LOS DIENTES Y USAR EL HILO DENTAL FAVORECE QUE LOS DIENTES CREZCAN FUERTES Y SANOS.

¡FO!

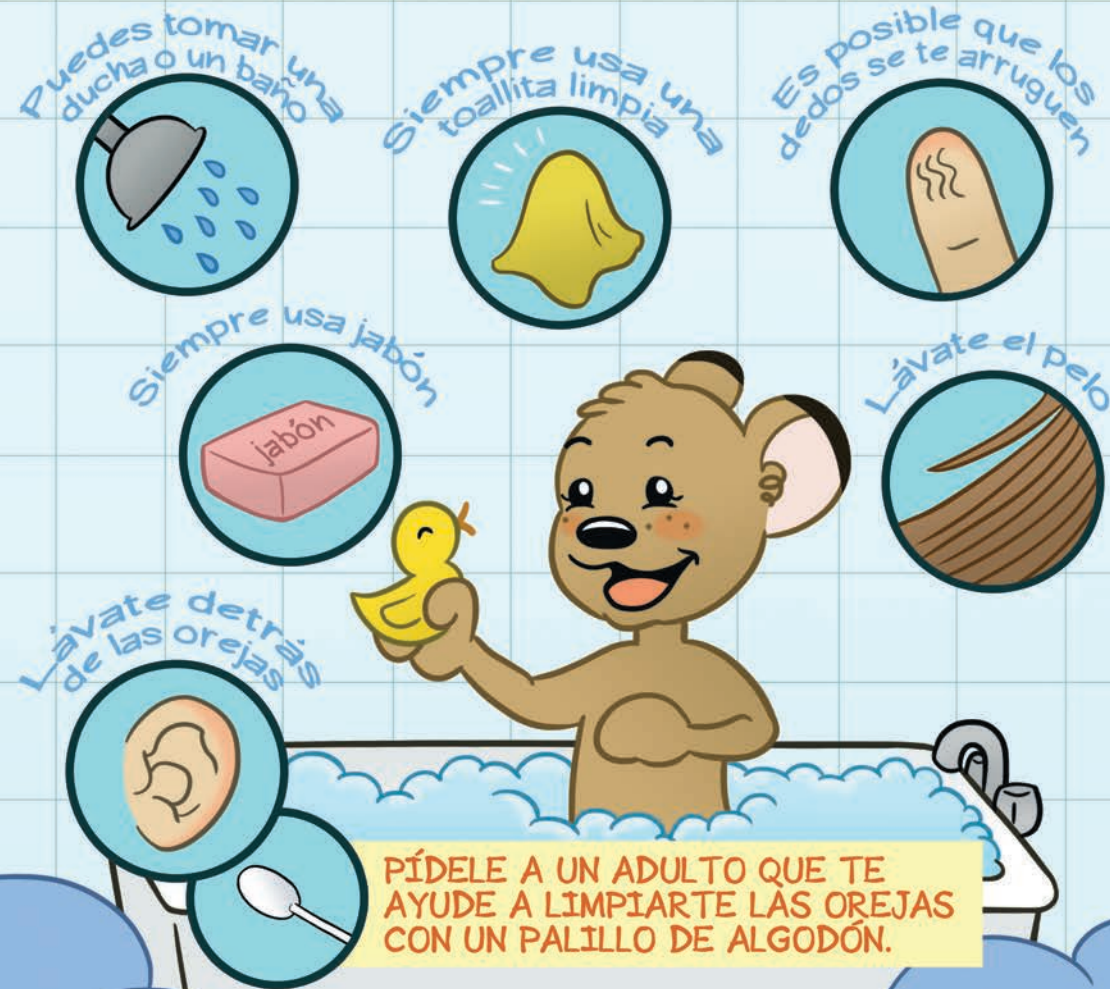


¿Sabías que tus dientes están vivos?

BAÑARTE Y USAR ROPA LIMPIA TE MANTIENE FRESCO Y SALUDABLE DE MODO QUE A LOS DEMÁS LES GUSTARÁ ESTAR CERCA DE TI.



La mugre y la bañera



BAÑARSE Y DUCHARSE ES MUY IMPORTANTE POR MUCHAS RAZONES. CUANDO JUEGAS, SUDAS Y TE ENSUCIAS. ES IMPORTANTE QUE CUANDO TERMINES DE JUGAR, TOMES UN BAÑO PARA ELIMINAR LA SUCIEDAD, LOS GÉRMEENES Y LA MUGRE. LOS GÉRMEENES Y LA SUCIEDAD TE PUEDEN ENFERMAR Y PUEDEN AFECTARTE LA PIEL SI PASAS MUCHO TIEMPO SIN BAÑARTE. INCLUSO SI NO TE SIENTES SUDADO NI SUCIO, ES BUENO DUCHARSE O BAÑARSE ANTES DE IR A LA CAMA.



¡Fuera con la costra de los dientes!

¡CUIDA DE TU BOCA!

USAR EL HILO DENTAL ES IMPORTANTE PARA MANTENER LOS ESPACIOS ENTRE LOS DIENTES LIMPIOS Y SALUDABLES.



DIENTES
TE PERMITEN MASTICAR LA COMIDA Y TE AYUDAN A FORMAR PALABRAS

LABIOS
TE AYUDAN A FORMAR PALABRAS CUANDO HABLAS.

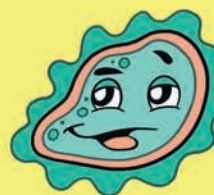
LENGUA
TE AYUDA A HABLAR Y A SABOREAR LA COMIDA.

ENCÍAS
RODEAN A LOS DIENTES Y LOS MANTIENEN EN SU LUGAR.

CEPILLARTE DESPUÉS DE LEVANTARTE Y ANTES DE IR A LA CAMA TE AYUDARÁ A NO TENER CARIES.



CADA VEZ QUE COMES, QUEDAN PEDACITOS DE COMIDA ENTRE LOS DIENTES Y ALREDEDOR DE ELLOS. ES IMPORTANTE LIMPIARLOS PARA QUE TENGAS DIENTES FUERTES Y UNA SONRISA SANA. CUANDO TE CEPILLES, HAZLO POR 30 SEGUNDOS O DURANTE UNA ESTROFA DE TU CANCIÓN FAVORITA. CEPÍLLATE DOS VECES AL DÍA Y USA EL HILO DENTAL UNA VEZ, PORQUE SI CUIDAS TUS DIENTES, ¡ELLOS CUIDARÁN DE TI!



Todo sobre tu boca

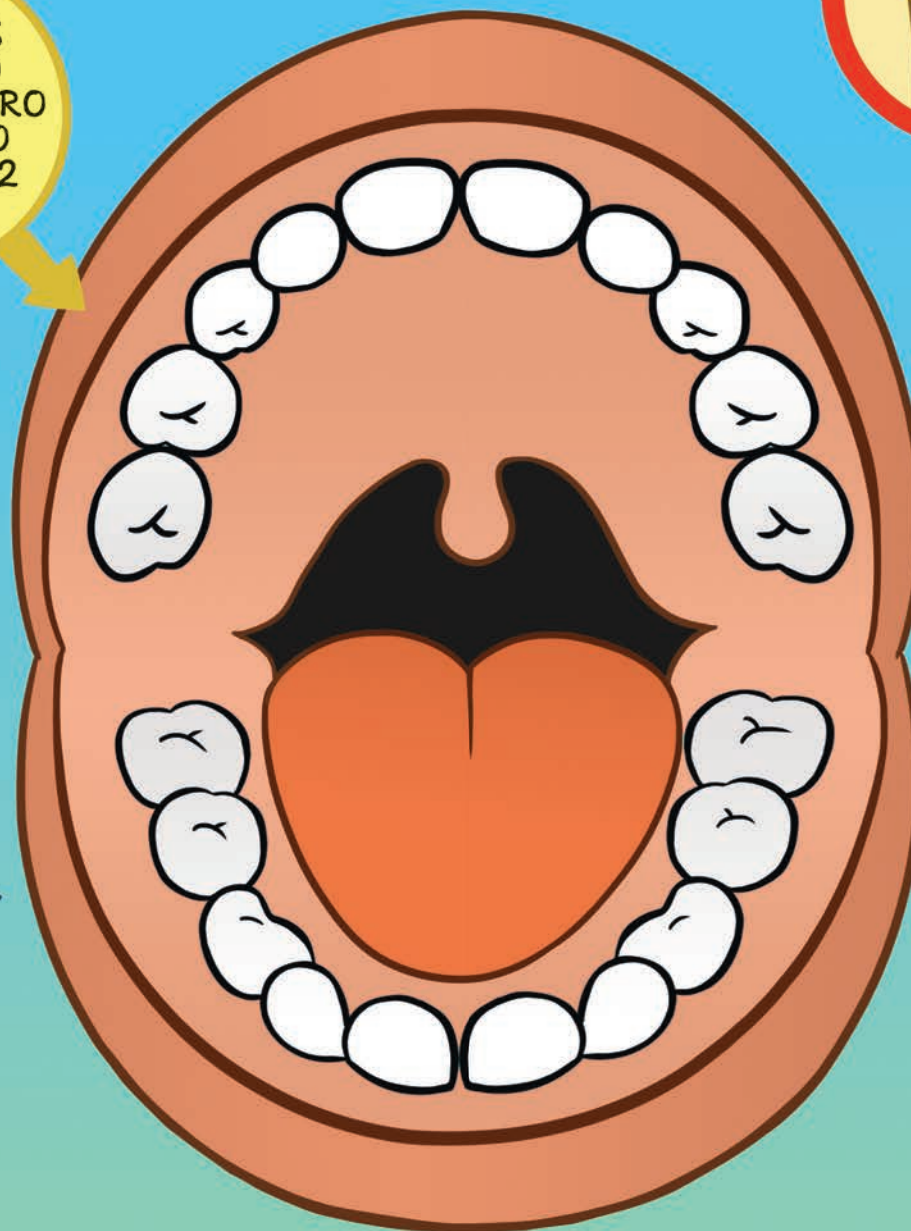
LOS NIÑOS TIENEN 20 DIENTES, PERO DE ADULTO TENDRÁS 32 DIENTES.

LOS PRIMEROS DIENTES QUE TE SALEN SON LOS DE LECHE. ESOS SE CAERÁN CUANDO TE SALGAN LOS PERMANENTES.

CUATRO DIENTES QUE SALEN EN LA PARTE DE ATRÁS DE LA BOCA CUANDO CRECES SE LLAMAN MUELAS DEL JUICIO O CORDALES.

PUEDES TOMAR REFRESCOS Y DULCES DE VEZ EN CUANDO, PERO COMER MUCHOS NO ES BUENO PARA LOS DIENTES.

¡LA BOCA CRECE JUNTO CONTIGO! ¡RECUERDA CEPILLARTE, USAR EL HILO DENTAL Y VISITAR AL DENTISTA!



Greñitas de Oro y los cuatro pelos



TIPOS DE PELO

NO IMPORTA QUÉ TIPO DE
PELO TIENES, ¡DEBES
MANTENERLO LIMPIO Y
BIEN PEINADO!



PARA DESENREDAR
EL PELO



TAMBIÉN PARA
DESENREDAR



PARA MANTENER
EL PELO HÚMEDO
Y EN SU LUGAR

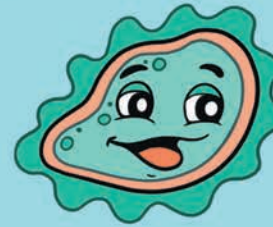


PARA LIMPIAR EL PELO
Y MANTENERLO SUAVE



SI MANTIENES EL
PELO LIMPIO Y BIEN
PEINADO, CRECERÁ
SANO Y OLERÁ BIEN.

¡Fuera con las prendas mugrosas!



USAR ROPA LIMPIA
TE AYUDA A SENTIRTE
LIMPIO Y FRESCO, Y
ALEJA A LOS GERMENES
DE TU CUERPO.



PRIMERO:
¡A LA LAVADORA
Y CON JABÓN!



HAY QUE LAVAR
TODA LA ROPA
CON REGULARIDAD,
¡INCLUSO AUNQUE
NO PAREZCA ESTAR
SUCIA!



SEGUNDO:
¡A LA SECADORA!

¡PÍDELES A TUS
PADRES O A UN
FAMILIAR QUE TE
ENSEÑE A HACERLO!

¡QUÉ AGRADABLE
ES ESTAR LIMPIO!



TERCERO:
¡NO OLVIDES
DOBLAR Y
COLGAR LA
ROPA EN EL
CLÓSET!



¡Prohibido tener garras mugrosas!

¡FO! ¡QUÉ PESTE!
SI CREES QUE APESTAS,
¡SEGURAMENTE TIENES
RAZÓN! ¡ELIMINA EL MAL
OLOR, LAVANDO LA MUGRE!

¡CÓRTATE LAS UÑAS!



¡LÁVATE LA PLANTA
DE LOS PIES!



¡LIMPIATE BIEN
ENTRE LOS DEDOS!

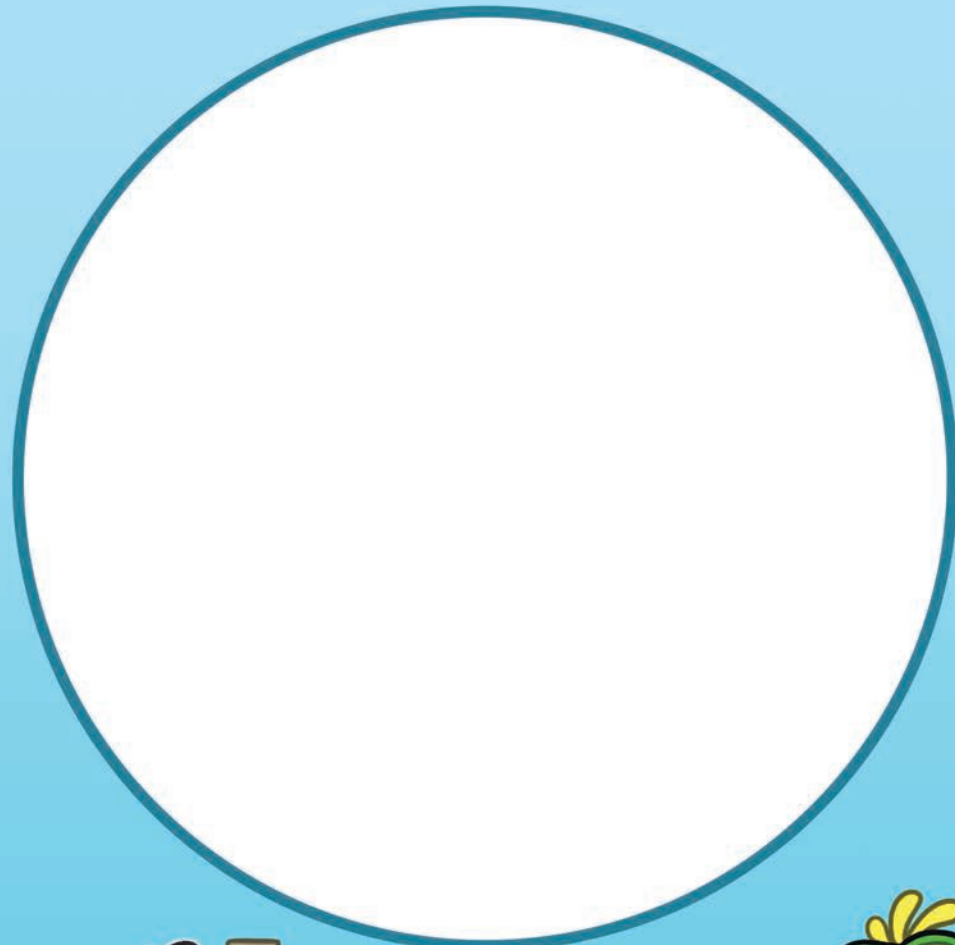


ES POSIBLE QUE
NO PIENSES MUCHO EN
TUS PIES, PERO SON MUY
IMPORTANTES. TE
PERMITEN CAMINAR,
CORRER Y JUGAR, ¡ASÍ
QUE MANTENLOS LIMPIOS
Y FRESCOS!



¡Dibuja un germen!

LOS GÉRMESES TIENEN MUCHAS FORMAS,
TAMAÑOS Y COLORES. USA TU IMAGINACIÓN
PARA DIBUJAR TU PROPIO GERMESEN.



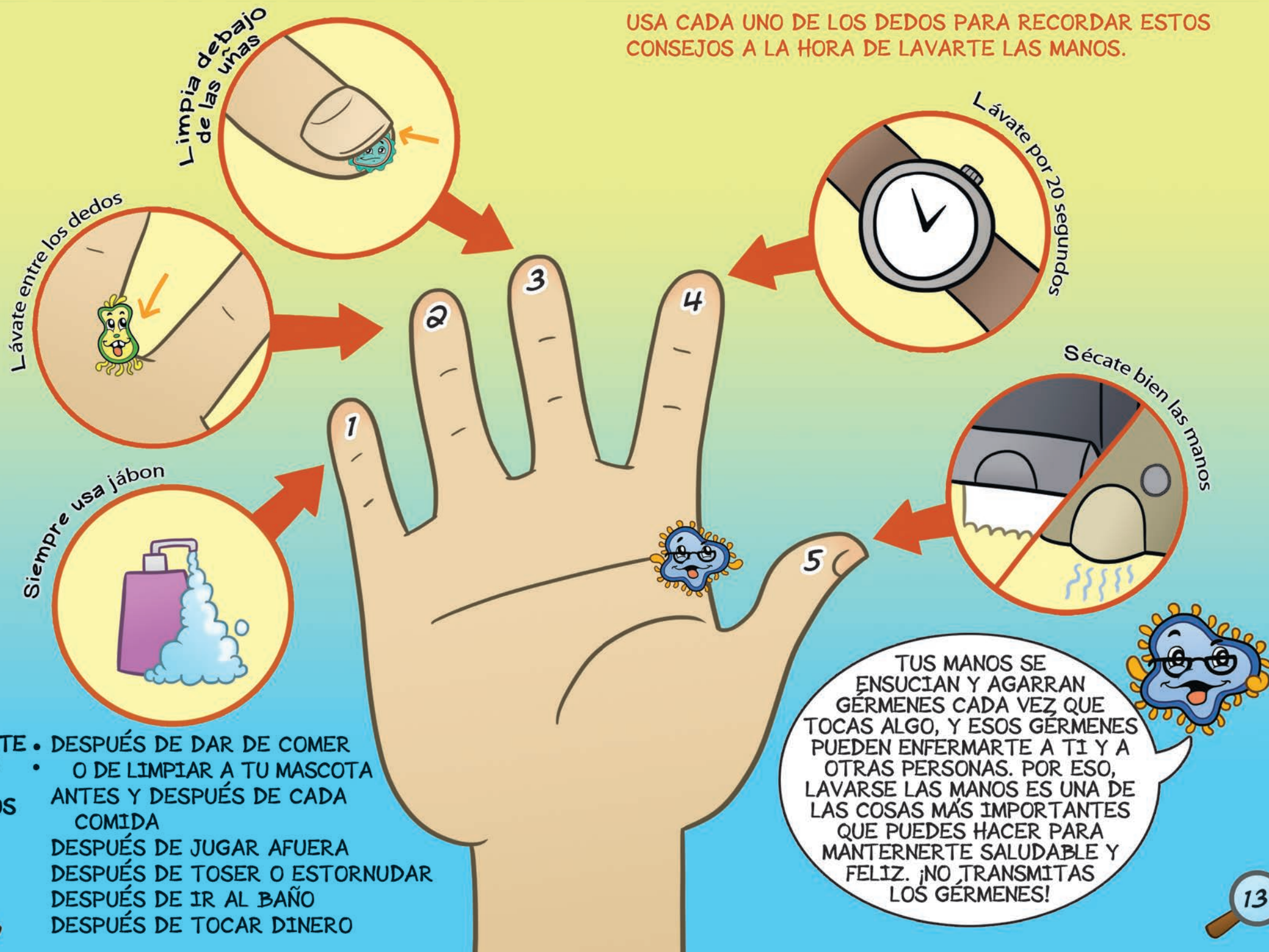
MICROSCOPIO

LOS
GÉRMESES SON TAN
PEQUEÑOS QUE PARA
VERLOS NECESITAS UN
INSTRUMENTO
ESPECIAL LLAMADO
MICROSCOPIO.



El plan de cinco pasos

USA CADA UNO DE LOS DEDOS PARA RECORDAR ESTOS CONSEJOS A LA HORA DE LAVARTE LAS MANOS.

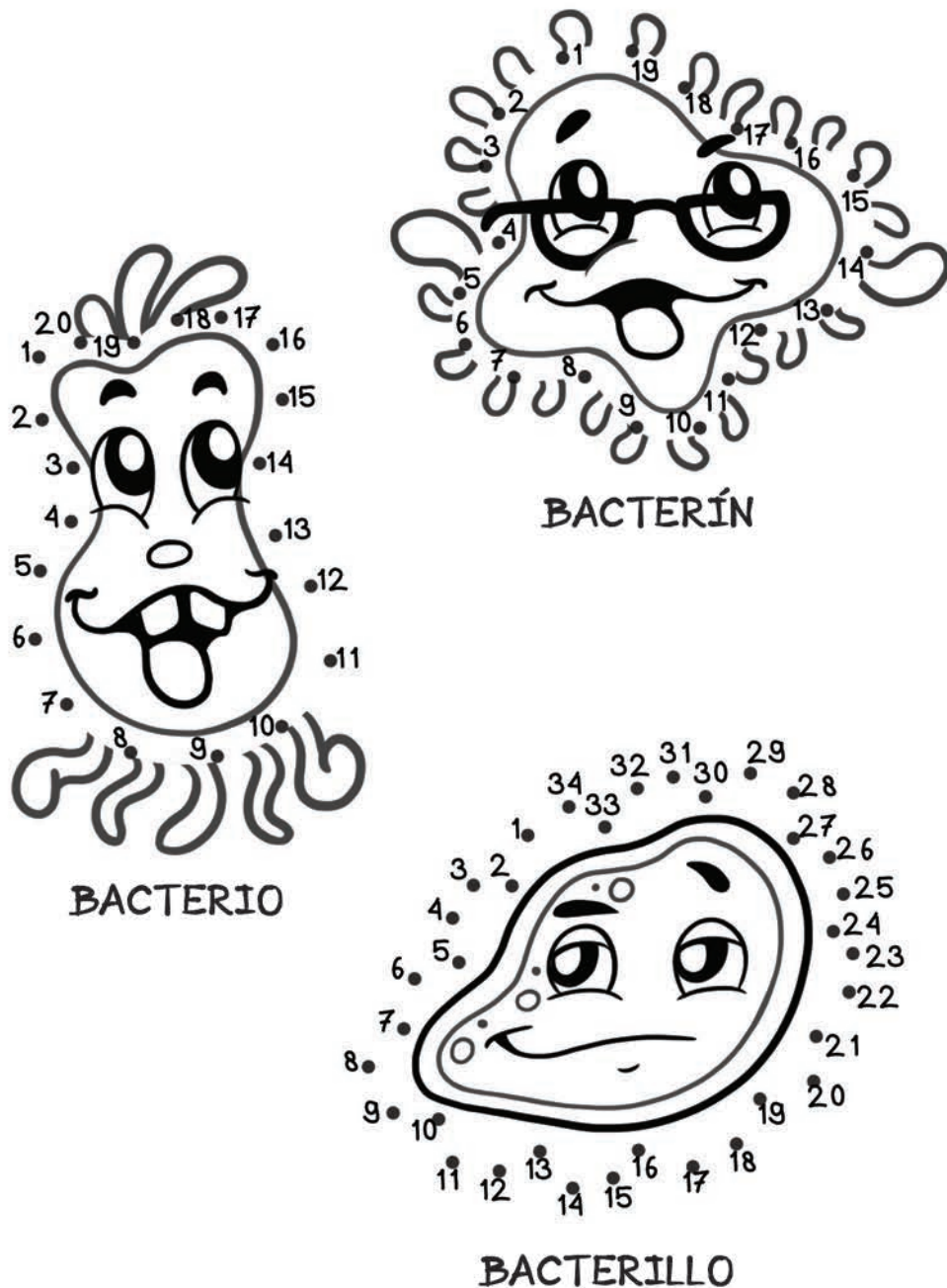


LÁVATE BIEN LAS MANOS

- DESPUÉS DE DAR DE COMER
- O DE LIMPIAR A TU MASCOTA
- ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA
- DESPUÉS DE JUGAR AFUERA
- DESPUÉS DE TOSER O ESTORNUDAR
- DESPUÉS DE IR AL BAÑO
- DESPUÉS DE TOCAR DINERO

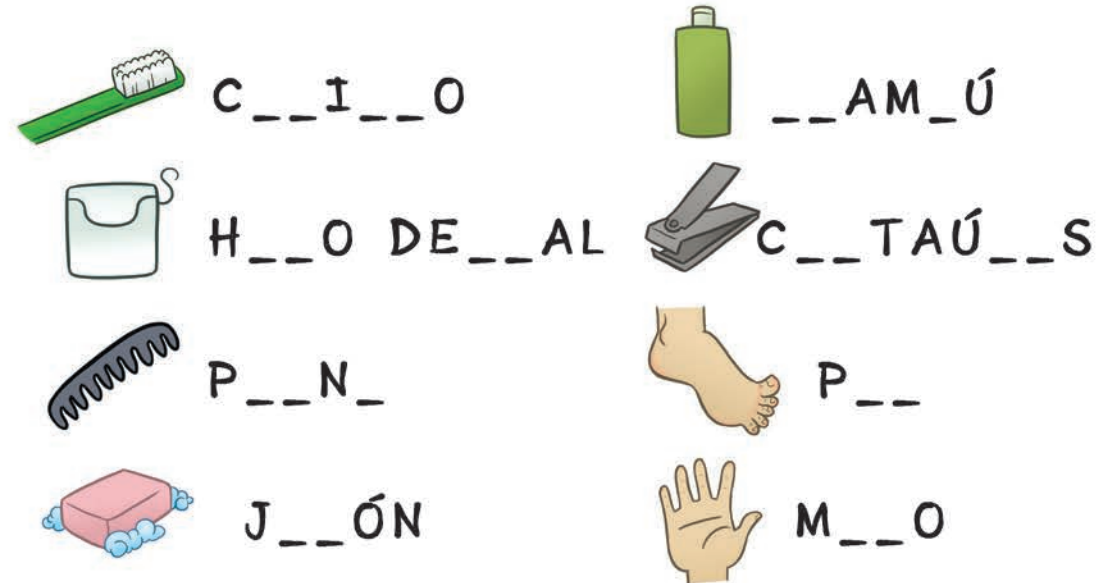
Conecta los puntos

¡Y colorea a los Hermanos Bacterianos!



Busca las palabras

Llena los espacios en blanco y luego busca esas mismas palabras en la sopa de letras que aparece debajo.



C L O Ñ P L D T H P C
 A M L M I R Z V A M E
 L A R P E M Ú D N Q P
 L N A M P J A B Ó N I
 C O R T A Ú Ñ A S E L
 Z H I L O D E N T A L
 T F Ó E N I E P E P O
 V Ú S B S C H A M P Ú

Responde



¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?

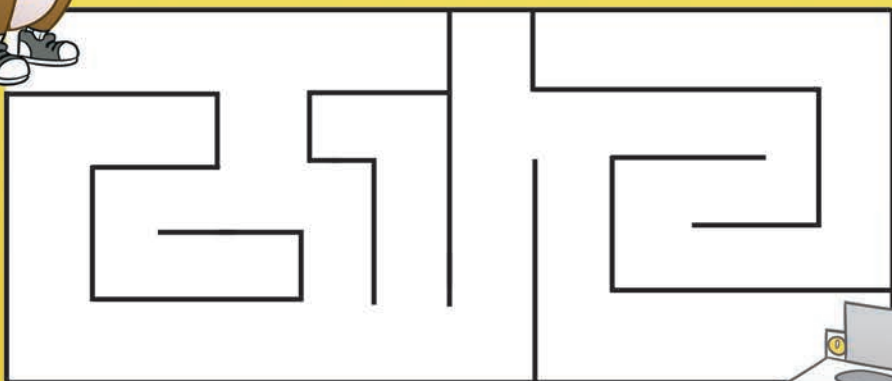


¿CUÁNDO DEBO LAVAR MI ROPA?





¡AYUDA A BRUNO A LLEVAR LA ROPA A LA LAVADORA!



¡LEE LAS PALABRAS QUE APARECEN DEBAJO Y ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS QUE VEAS EN EL DIBUJO!



GÉRMENES
CEPILLO DE DIENTES
JABÓN
CEPILLO DE PELO

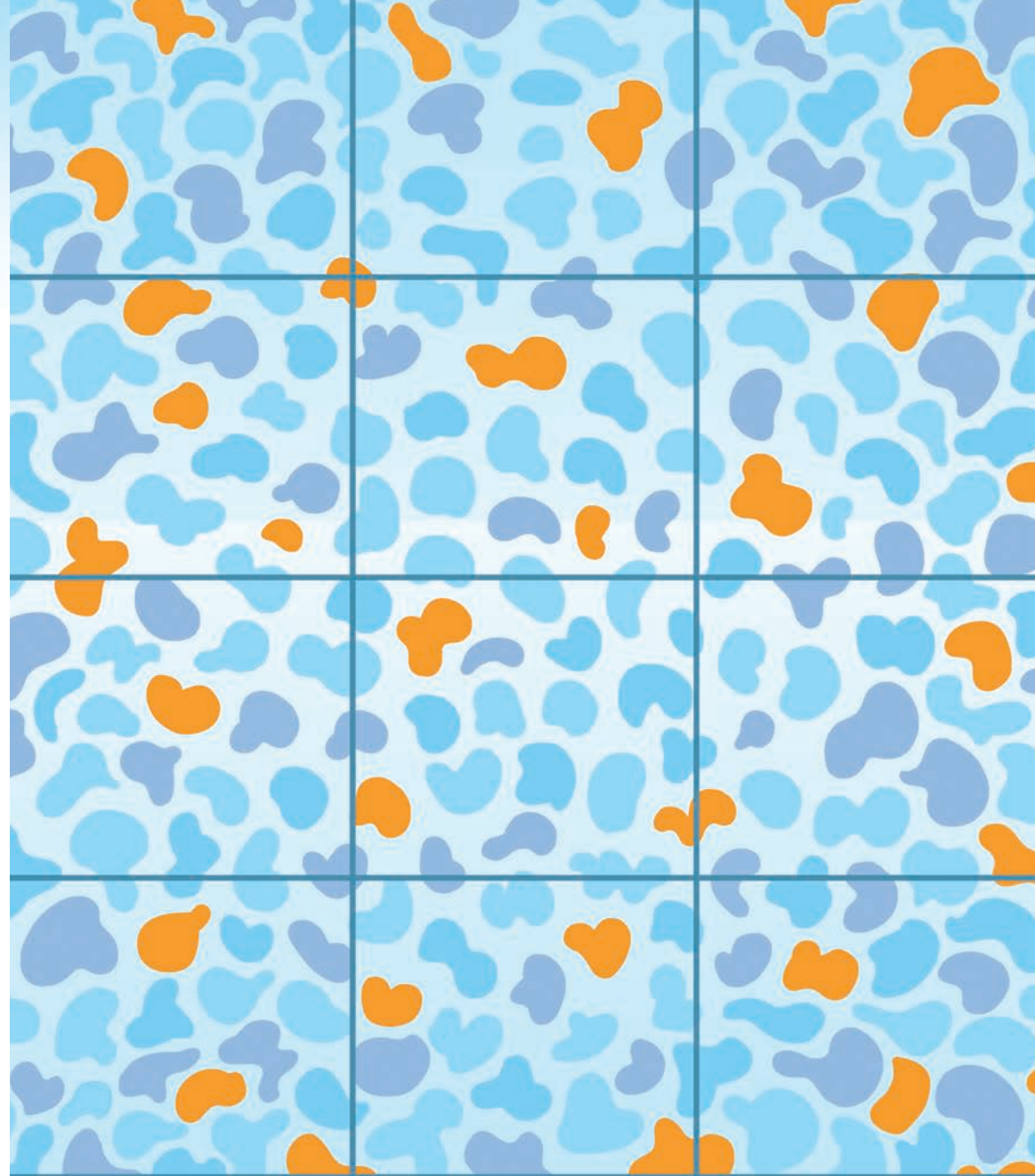
CESTA DE LA ROPA
CORTAÚÑAS
GEL DESINFECTANTE
TOALLA SECA



¡CARAMBA!
¡MIRA LO LIMPIAS
QUE TIENES LAS
MANOS AHORA!



¡PON TU MANO Y TRÁZALA!



PÍDELE A UN ADULTO QUE TE AYUDE A CORTAR LAS
PIEZAS DEL ROMPECABEZAS QUE APARECE ARRIBA.
LUEGO, MÉZCLALAS Y PONLAS CON EL LADO DONDE ESTÁ
EL DIBUJO DE LOS GÉRMEDES HACIA ARRIBA. VIRA DOS
CARTAS AL MISMO TIEMPO Y TRATA DE UNIR CADA
OBJETO CON LA PARTE DEL CUERPO DONDE SE USA.



PALILLO DE
ALGODÓN
¡PIDE AYUDA A
UN ADULTO!



JABÓN



PEINE



CEPILLO
DE DIENTES



ENTRE LOS DIENTES



MANO



PELO



OREJA



CORTAÚÑAS



HILO DENTAL



UÑAS



DIENTE

¡HAZ LA PRUEBITA AHORA!

¡VAMOS A VER QUÉ
APRENDISTE DESPUÉS DE



¡HAZ LA PRUEBITA CON BRUNO BRINCOS!
RESPONDE VERDADERO O FALSO.

1. UNA BUENA MANERA DE EVITAR QUE LOS GÉRMENES SE PROPAGUEN ES LAVÁNDOSE LAS MANOS CON FRECUENCIA.

VERDADERO

FALSO

2. NUNCA DEBES LAVARTE LOS DIENTES ANTES DE IR A LA CAMA.

VERDADERO

FALSO

3. LOS REFRESCOS Y LOS DULCES TE FORTALECEN LOS DIENTES.

VERDADERO

FALSO

4. USAR ROPA LIMPIA TE HACE SENTIR LIMPIO Y FRESCO.

VERDADERO

FALSO

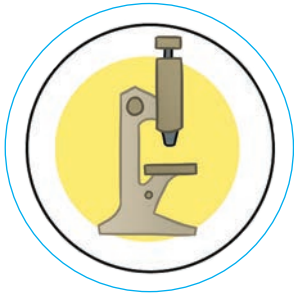
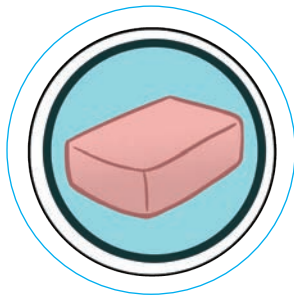
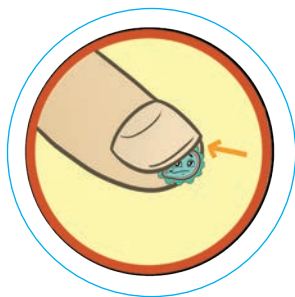
5. LOS GÉRMENES SON TAN PEQUEÑOS QUE SOLO SE PUEDEN VER CON UN MICROSCOPIO.

VERDADERO

FALSO

¡DA LA VUELTA A LA PÁGINA PARA VER LAS RESPUESTAS!

1.) VERDADERO 2.) FALSO 3.) FALSO
4.) VERDADERO 5.) VERDADERO



¡Consejos para deshacerte de los hermanos bacterianos!



LA HIGIENE ES FUNDAMENTAL
TANTO SI TE CORTAS LAS UÑAS
COMO SI TE VAS A DUCAR.

LÁVATE BIEN LAS MANOS
SI TE SOPLAS LA NARIZ.
USA SIEMPRE ROPA LIMPIA
Y ESTARÁS SANO Y FELIZ.

ESTAR LIMPIO ES SUPERGUAY.
RECUERDA SIEMPRE LAVARTE
AL TERMINAR DE JUGAR.



LAVARTE TODOS LOS DÍAS
SIN DUDA TE AYUDARÁ
¡LOS GÉRMENES A ELIMINAR!



¡ESTAR
LIMPIO ES
SUPERGUAY!



David Warren, MD, MPH
Profesor Asociado de Medicina
División de Enfermedades Infecciosas
Escuela de Medicina de la Universidad de Washington

Escrito y Creado por Michelle Bain
Ilustrado y diseñado por Fox Smith