



El jabón y el agua  
son tus amigos.



Juntos el agua y el jabón  
te pueden proteger del COVID-19.

Lava tus manos  
cada vez que sea necesario.



Antes  
de comer.



Después  
de ir al baño.



Después  
de jugar.



Lava cada rincón  
de tus manos durante  
**20 segundos**

tiempo perfecto para cantar  
tu canción favorita.



Recuerda no tocar:

Ojos  
Nariz  
Boca

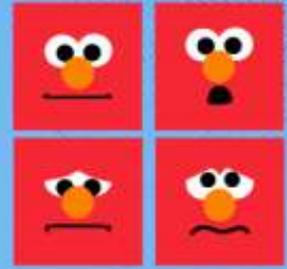


El gel antibacteriano es un gran aliado,  
pero no olvides lavar tus manos cuando puedas.

Platica con tus hijos qué han escuchado sobre el COVID-19



Pregúntale cómo se siente al respecto



Explícale que el COVID-19 es un virus primo de la gripe y el resfriado



Y la manera de protegernos es cuidando ojos, nariz y boca



Inventen nuevas formas de SALUDARSE



Sobre todo hazlo sentir seguro y protegido



Mantente informado



Recuerden que la mejor manera de cuidarte a ti y a los demás es:



Comer sano



Dormir bien



Lavarse bien las manos



Estornudar o toser en el antebrazo