

# ¡Prepárate con Pedro!

LAVA TUS MANOS



**Cruz Roja  
Americana**

¡Hola, soy Pedro!  
Estoy aprendiendo  
a ayudar a  
mantenerme  
sano y salvo.



Una forma de que pueda  
hacer esto es aprender  
cómo lavarse las manos de  
la manera correcta.

Esto ayuda a detener la  
propagación de gérmenes  
que pueden enfermarnos.



Aprendamos más  
sobre lavarnos  
las manos.  
¡Ven conmigo!



Pedro estaba visitando a sus amigos Fátima y Samir un caluroso día de verano. Estaban jugando en un patio cercano cuando llegó la hora del refrigerio.

Pedro estaba tan emocionado por comer que fue a tomar una manzana de inmediato. “¡Pedro, espera!” exclamó Fátima, “¡Tenemos que lavarnos las manos y las aletas primero!”.





“¿Lavarme las aletas? Hago eso después de ir al baño, ¿también debo lavarlas antes de comer?”, preguntó Pedro.

“¡Claro!”, respondió Fátima. “¡Siempre debemos lavarnos las manos al entrar a casa, antes de comer y después de usar el baño!”.



“¿Qué es lo que pasa al lavarnos las manos?”, se preguntó Pedro.

**SUCIO**

**LIMPIO**



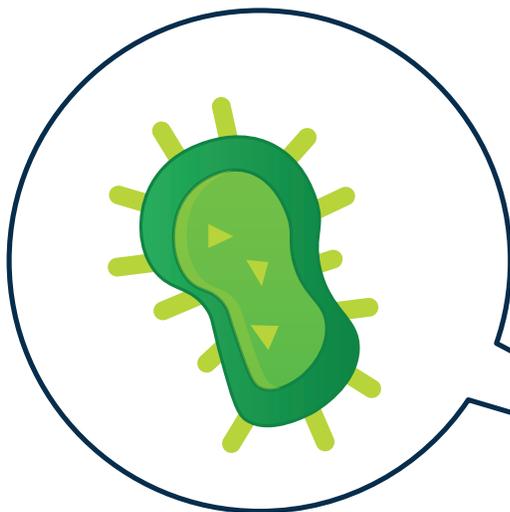
“Lavarnos las manos con jabón y agua corriente elimina los gérmenes y la suciedad, así no los propagaremos a otras partes de nuestro cuerpo ni a otras personas”, respondió Fátima.

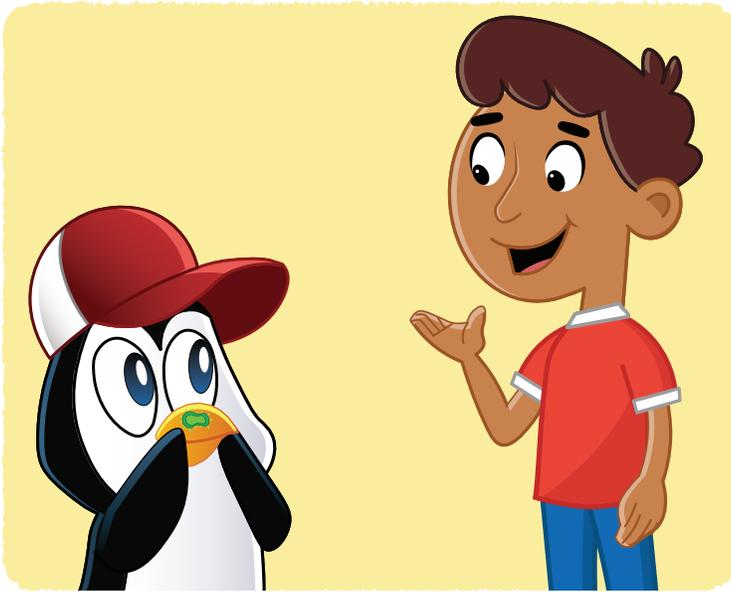




“¿Gérmenes? ¿qué es un germen?”, preguntó Pedro.

“¡Un GERMEN es tan pequeño que no lo podemos ver, pero es lo suficientemente poderoso como para enfermarnos!”, respondió Samir.





“Cuando tenemos gérmenes en nuestras manos y tocamos otras partes del cuerpo como la cara o la boca, pueden enfermarnos.

También podemos transmitir los gérmenes a las personas u otros objetos que tocamos, lo cual podría enfermarlas”.

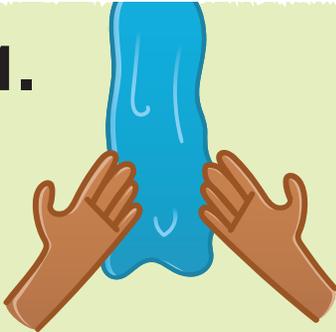


“No, yo no quiero enfermarme ni enfermar a otras personas”, exclamó Pedro. “¡Vamos a lavarnos las manos ahora mismo!”.

Una vez dentro, Samir le mostró a Pedro la mejor forma de lavarnos las manos:



1.



Mójate las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplica jabón.

2.



Aplica suficiente jabón para cubrir las manos por completo.

3.



Frota las manos palma con palma.

4.



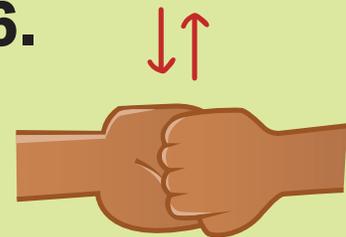
Frota el dorso de las manos, también.

5.



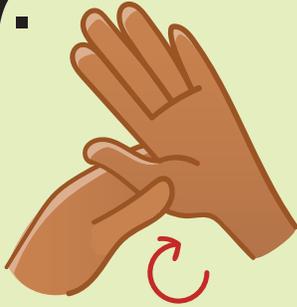
Frota las palmas con los dedos entrelazados.

6.



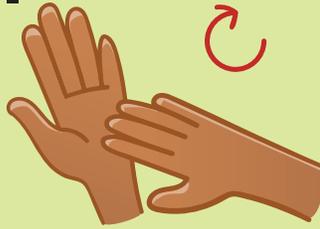
Frota el dorso de los dedos con la palma opuesta y los dedos entrelazados.

7.



Frota con un movimiento circular en la base de tu pulgar.

8.



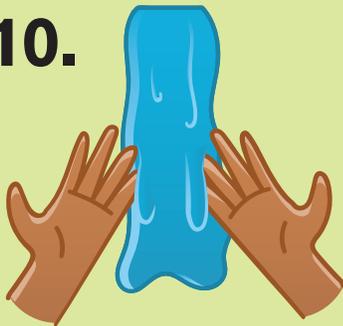
Frota los dedos de forma circular con la palma y no olvides frotar las muñecas.

9.



¡Asegúrate de frotar durante al menos 20 segundos!

10.



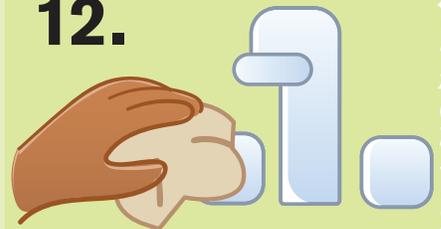
Después de haber frotado durante 20 segundos, enjuaga las manos hasta eliminar todo el jabón.

11.



Una vez que hayas terminado, sécate las manos con una toalla limpia o desechable.

12.



Usa la toalla para cerrar el grifo. ¡Listo! ¡Bonito y limpio!



“Ahora que sé que tengo las manos limpias, ¡comamos!”, remató Pedro.

“Espera un minuto, ¿qué pasa si no tengo dónde lavarme las manos?”.

“Si no tienes agua y jabón, siempre se puede usar un desinfectante de manos líquido que te dé un adulto”, agregó Fátima.



“Gracias por enseñarme cómo mantenerme sano y a salvo, Fátima”, agradeció Pedro. Pedro estaba muy emocionado al compartir lo que aprendió con sus otros amigos.

¡Al igual que Pedro, tú también puedes compartir todo lo que has aprendido con tus amigos! ¡Juntos podemos ayudar a mantenernos sanos y a salvo!

# ¡Relájate con Pedro!



¡Cielos!  
Aprender cómo  
mantenerme sano y  
seguro es emocionante,  
pero también me  
pone nervioso.



Inhalen lentamente por  
la nariz, como yo.



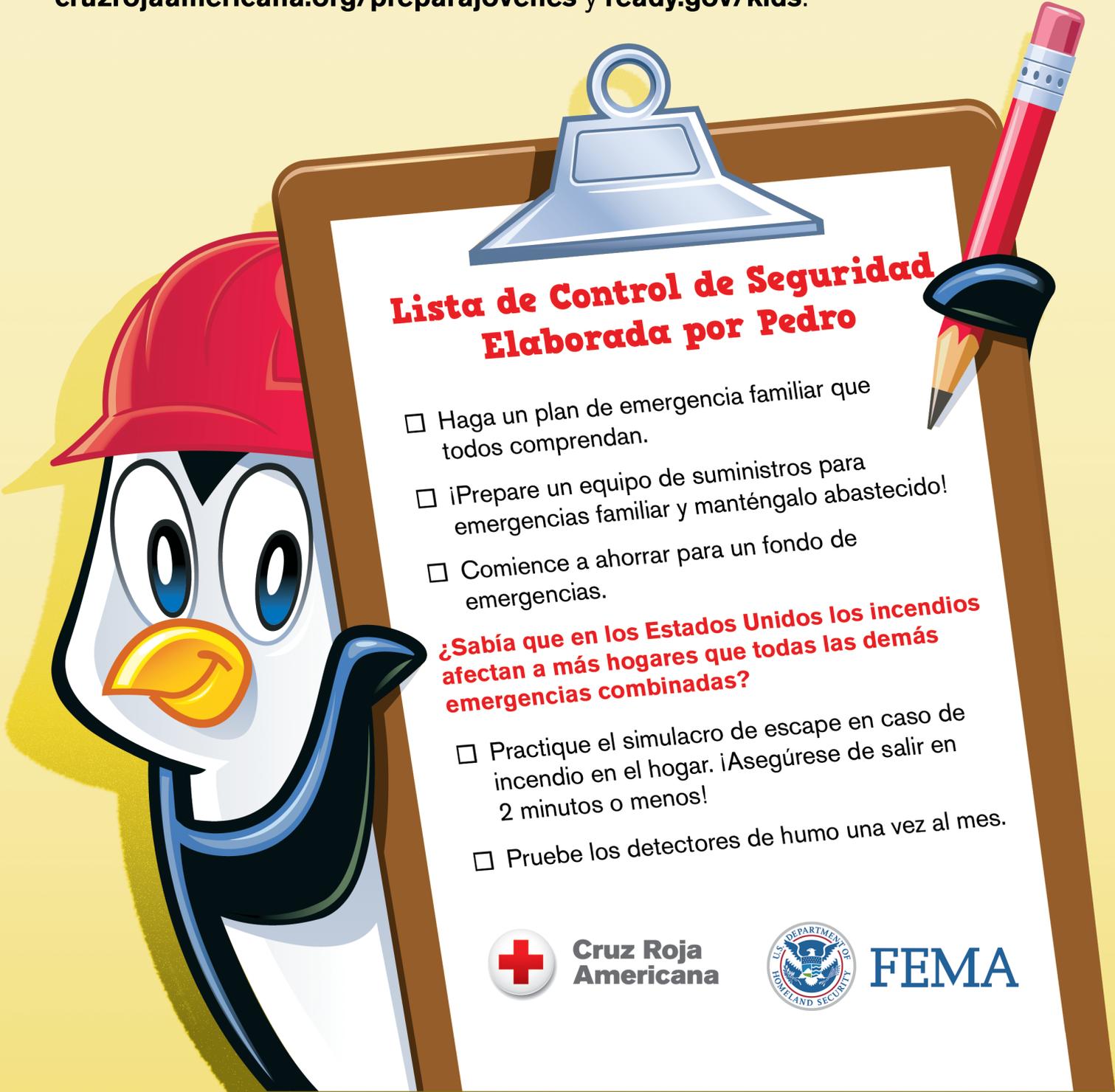
Luego exhalen  
lentamente por la boca.

Luego de hacerlo cinco o seis  
veces, me siento mejor y más  
relajado. ¡Inténtenlo y vean!



# Queridos adultos,

Esperamos que su hijo haya disfrutado al aprender a prepararse para una emergencia. Para obtener más información, visite: [cruzrojaamericana.org/preparajovenes](http://cruzrojaamericana.org/preparajovenes) y [ready.gov/kids](http://ready.gov/kids).



## Lista de Control de Seguridad Elaborada por Pedro

- Haga un plan de emergencia familiar que todos comprendan.
- ¡Prepare un equipo de suministros para emergencias familiar y manténgalo abastecido!
- Comience a ahorrar para un fondo de emergencias.

**¿Sabía que en los Estados Unidos los incendios afectan a más hogares que todas las demás emergencias combinadas?**

- Practique el simulacro de escape en caso de incendio en el hogar. ¡Asegúrese de salir en 2 minutos o menos!
- Pruebe los detectores de humo una vez al mes.



**Cruz Roja  
Americana**



**FEMA**

El libro "¡Prepárate con Pedro! Corte De Energía" es una publicación elaborada por la Cruz Roja Americana, en asociación con la División de Preparación Individual y Comunitaria de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias.

© 2021 The American National Red Cross. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales. El sello del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y el logotipo de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) son propiedad del DHS y cuentan con licencia de uso en el presente.