

EDICIÓN

19

EXPLORA DORES

PERIÓDICO ESCOLAR

ISSN: 2590-8421

2020
Primer Semestre

Tunja | Boyacá

Distribución Gratuita

Rectora: Dra. Rosita Cuervo Payeras
Facultad: Arquitectura Diseño y Urbanismo
Decana: María Leonor Mesa
Programa: Diseño Gráfico
Director (E): D.G. Yesid Camilo Buitrago
Docente Editor: D.G. Marcela Natalia Arango P.

Diagramación
Diana María Ramírez
Erik Joan Sosa
Gessica Alejandra
Mabel Adriana Rincón
Paula Andrea Mancipe
Juan Felipe Parra
Isabella Rueda Peñaloza
Jeimy Alejandra López

BITACORA
EXPLORA

PÁG: 2-5

PREVENIR ES MEJOR
QUE LAMENTAR

PÁG: 8-11

EN CUARENTENA
NOS VEMOS

PÁG: 12-15

CONTÁGIATE
DE ALEGRÍA

PÁG: 16-18

JUEGA Y
EXPLORA

UB Universidad
de Boyacá

Campus Universitario 2a. este No.64-169
Tunja-Boyacá
Tel: (8) 7450000 Fax:(8) 7450044
www.uniboyaca.edu.co
mail: ncquiropa@uniboyaca.edu.co

NUEVO JUEGO
NUEVAS REGLAS

El periódico hace parte de una
estrategia de difusión del conocimiento
del

xisqua
Grupo de Investigación



#QUEDTAENCASA

Editorial

De lo Social a lo Escolar

Por: Dg. Marcela Arango

En su décima novena edición, el periódico Exploradores quiere compartir con todos los lectores su nuevo formato. Formato que refleja a nuestros protagonistas: los niños de nuestro país.

Trabajar con niños no es tarea fácil, pero la recompensa se ve cada semestre cuando entregamos el periódico y vemos dibujada una sonrisa en los rostros de los niños que hacen posible esta labor social.

Para esta edición, las temáticas fueron escogidas por los estudiantes de la asignatura de Diagramación, acompañados por supuesto del equipo de trabajo y orientadas por las Docentes del área como también de la colaboración de PEREZOPOLIS quienes muy amablemente aceptaron la invitación a esta nueva edición del Periódico Exploradores, a ellos reiteramos nuestros agradecimientos.

Entre las temáticas que se destacan encontramos la Nuevo Juego Nuevas reglas. En cuarentena nos vemos, Prevenir es mejor que lamentar y Contagiate de alegría. Partiendo de la premisa de la cuarentena consideramos que medios impresos como los libros, las revistas y los periódicos son herramientas que hacen más fácil la transmisión de conocimiento y aprendizaje temáticas por parte de nuestros pequeños que son el pilar de la sociedad y la razón del trabajo diario.



COVID-19: ¿Qué pueden hacer los niños?

Con todo este debate sobre el coronavirus, tal vez te estés preguntado qué es lo que pueden hacer los niños. Aquí tienes las 4 mejores formas de que todo el mundo (niños incluidos) ayude a detener al coronavirus:

• **Lávate las manos.** Usa agua y jabón. **Hazlo durante 20 segundos.** Cuenta lentamente hasta 20. O canta dos veces el "Cumpleaños feliz". Asegúrate de frotarte también el dorso de las manos y entre los dedos. Lava bien los pulgares y también debajo de las uñas. **Lávate las manos después de usar el baño. Lávalas siempre cuando vuelvas del exterior, antes de comer y después de jugar con tu mascota.** Y lávatelas también después de sonarte la nariz, estornudar o toser.

Prevenir es mejor LAMENTAR



•Cúbrete bien al estornudar o al toser.

Estornuda o tose en el **codo**, en vez de hacerlo en la mano. Pero lávate las manos después de estornudar. ¡Siempre es divertido arrastrar los gérmenes con agua y jabón!

•Quédate en casa.

Las escuelas y la mayoría de los demás lugares están cerrados por ahora. Los expertos piden a la gente que se quede en casa. Cuando la gente se queda en casa y no visita a los demás, los gérmenes no se pueden propagar.

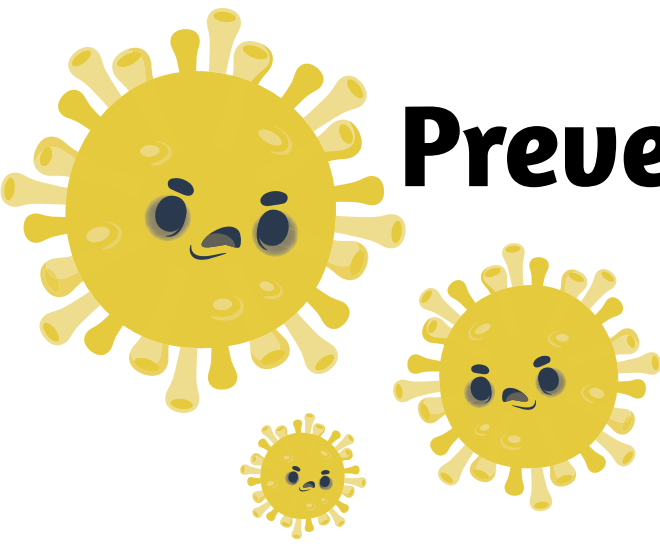
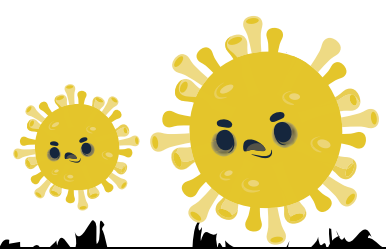
¡SI HACES ESTAS COSAS, ESTARÁS CUMPLIENDO CON TU PARTE PARA VENCER AL CORONAVIRUS!

•Cúbrete la cara y mantente alejado de otras personas.

Si debes salir, usa una cubierta de tela para la cara (o una máscara facial, si tienes una). Los niños menores de 2 años no deben cubrirse la cara. Pero todos los demás deberían hacerlo porque esto ayuda a prevenir la propagación del virus. También es importante mantenerse a una distancia mínima de 6 pies (2 metros) con respecto a las personas con las que no vives cuando estés fuera.

Tomado de Kids Health from Nemours.





Prevenir es mejor que LAMENTAR

Ilustraciones: Freepik

Coronavirus (COVID-19):

¿Qué pueden hacer los niños?

Con todo este debate sobre el coronavirus, tal vez te estés preguntado qué es lo que pueden hacer los niños. Aquí tienes **las 4 mejores formas** de que todo el mundo (niños incluidos) ayude a detener al coronavirus:



Lávate las manos:

Usa agua y jabón mientras cuentas lentamente hasta 20. Asegúrate de frotarte también el dorso de las manos y entre los dedos. Lava bien los pulgares y debajo de las uñas, haz esto siempre que vuelvas del exterior, antes de comer y después de jugar con tu mascota.

Cúbrete al estornudar o al toser:

Estornuda o tose en el codo, en vez de hacerlo en la mano.



Quédate en casa:

Las escuelas y la mayoría de los demás lugares están cerrados por ahora. Los expertos piden que nos quedemos en casa. Cuando la gente se queda en casa y no visita a los demás, los gérmenes no se pueden propagar.

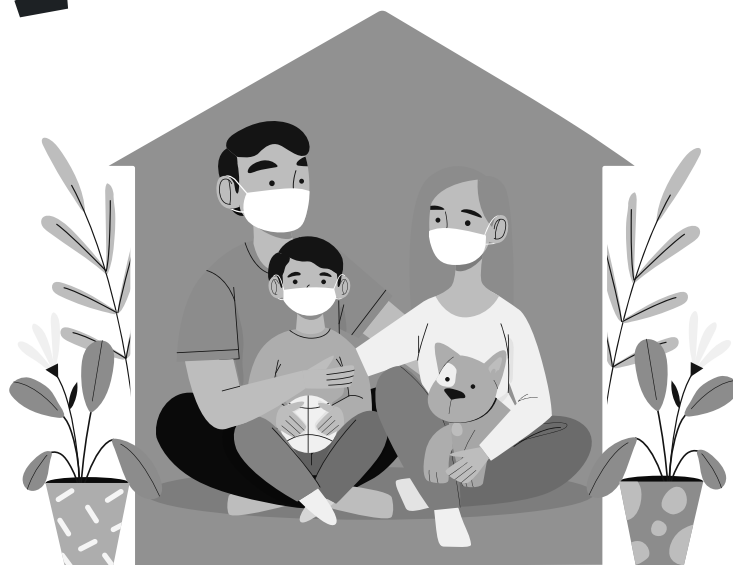
Usa mascarilla y guarda distancia con las otras personas:

Si debes salir, usa un tapabocas, y recuerda mantenerte a una distancia mínima de 2 metros con respecto a las demás personas.



Presta atención a tus sentimientos

Todas las cosas que echas de menos, como estar con tus amigos, las excursiones con tu escuela y el deporte pueden hacer que estés triste, pero **¡No te preocupes, esto no durará para siempre!** Ahora, te puedes encontrar mejor si sigues en contacto con la gente que quieres. Habla con tus amigos por teléfono o mediante videollamadas. Haz dibujos que muestren cómo te encuentras o habla sobre cómo te sientes con algún familiar.



#QuédateEnCasa

Sé amable y ayuda:

Todos los cambios que está causando el coronavirus pueden hacer que los niños y los adultos se estresen, los niños pueden ayudar haciendo pequeñas cosas que pueden marcar la diferencia. Si tienes un hermano pequeño, ayuda a tus padres a cuidarlo, puedes leerle un cuento y jugar con él o prestarle tus juguetes para que se distraiga un poco.

Primer Semestre 2020

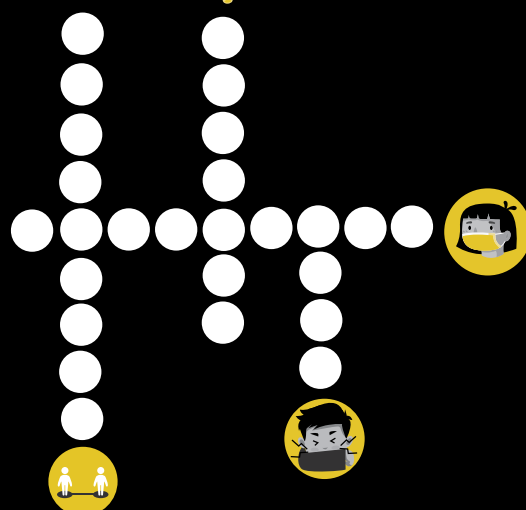
COSAS PARA hacer en cuarentena

Jugar con tu familia algún juego de mesa o leer junto a ellos.

También puedes bailar, hacer yoga, crear cosas, tocar un instrumento o escuchar música.

Cuando salgas al exterior, puedes montar en bici, correr o hacer caminatas.

CRUZAPALABRAS



Artículo de Kids Health
from Nemours
Mayo 2020



Prevenir es mejor que lamentar

Organización Mundial
de la Salud

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Primer Semestre 2020



¿Qué es el COVID-19?

El COVID19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

¿Cuales son los síntomas que puedes tener si te da covid-19?

Los síntomas más habituales del COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que te pueden afectar son la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de tus manos o tus pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan poco a poco. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levisimos.

Lávate las manos frecuentemente

Lávate las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en tus manos.

Cúbrete la boca y tu nariz

Al toser o estornudar, cúbrate la boca y tu nariz con tu codo flexionado o con un pañuelo; tira el pañuelo inmediatamente y lávate tus manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con mucha agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir tu boca y tu nariz durante la tos o el estornudo evitas la propagación de gérmenes y virus. Si estornudas o toses cúbrete con tus manos por que puedes contaminar los objetos o las personas a las que toques.



Debes Mantener e la distancia con los demás

Mantente al menos 1 metro (3 pasos) de distancia con las demás personas, particularmente con aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien tiene una enfermedad respiratoria, como la infección por el covid-19, y este tose o estornuda, proyecta pequeñas gotitas que contienen el virus. Si estás demasiado cerca, puedes inhalar el virus.



Evita tocarte tus ojos, nariz y boca

¿Por qué? Si tus manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si te tocas tus ojos, nariz y boca con tus manos contaminadas, puedes transferirte el virus de la superficie a ti mismo.

Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, solicita atención médica a tiempo

Indica a su prestador de atención de salud o médico si has viajado a otro país en la que te hayan notificado la presencia del covid-19, o si has tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado a otro país o lugares con presencia del covid y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato, ya que estos síntomas pueden ser causa de una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el covid-19 podría ser una de ellas.

Tiempo en familia con Coco el cocodrilo

Coco el cocodrilo es la historia de un tierno cocodrilo que tiene papás patos. Un cuento que nos enseña a querer a valorar nuestras diferencias.

Junto a esta historia podemos contarle a nuestros chiquitos la importancia de la familia en nuestra vida, de querernos, respetarnos y estar orgullosos de quienes somos.

Tenemos una actividad llena de creatividad y diversión.

Utiliza plastilina, colores, escarcha recortes.... en fin, lo que se te ocurra para darle color a coco

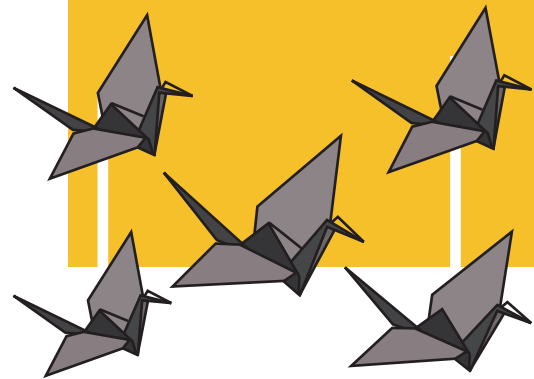


Con Perezópolis podrás divertirte y distraerte en cuarentena visítalos y conoce todos sus contenidos en perezopolis.com o síguelos en instagram en @perezopolis

ECUARENTENA Ennos vemos

¿Sabías qué?

Como dato curioso Una antigua leyenda japonesa promete que cualquiera que haga mil grullas de papel recibirá un deseo de parte de una grulla ¿te animas a hacer en familia mil grullas, y pedir el deseo que necesitamos?



El país preparó una estrategia diseñada en varias fases; una de prevención y preparación, una de contención y una de mitigación para evitar los contagios por coronavirus, una de las recomendaciones es quedarse en los hogares, y es probable que las horas dentro de nuestra casa nos parezcan más largas de lo habitual, sin embargo la mejor aliada para esta situación es la imaginación, ya bien lo decía la profesora Valenzuela en al sección del periódico CNN Chile en

el 2020 “No es necesario tener grandes instrumentos. (...) Mirar el cielo, observar la Luna, ver qué fenómenos están ocurriendo sobre nuestras cabezas”. La imaginación permite romper las barreras tiempo y espacio, viajar a través de ella a distintos mundos; son aquellos momentos los que enriquecen nuestra creatividad, para ello es necesario armarse de paciencia y entusiasmo para hacer más y más cosas. Aquí les presentamos algunos actividades para realizar en casa.

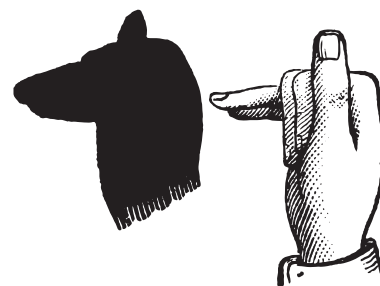
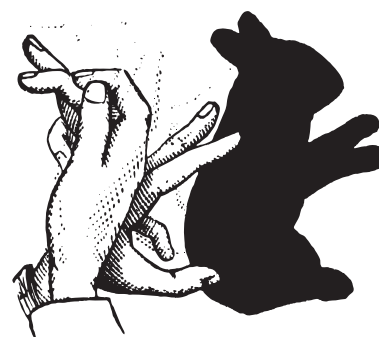
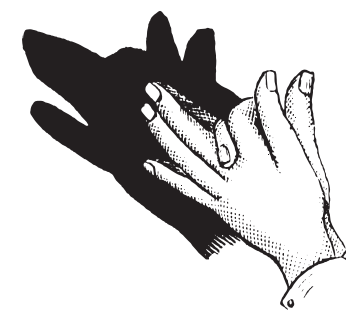
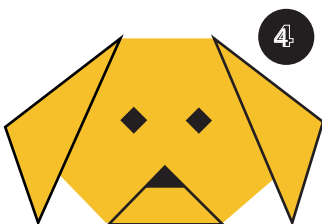
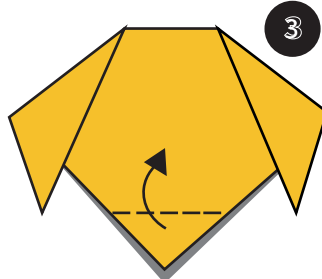
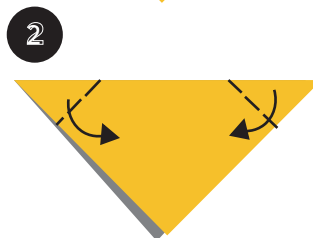
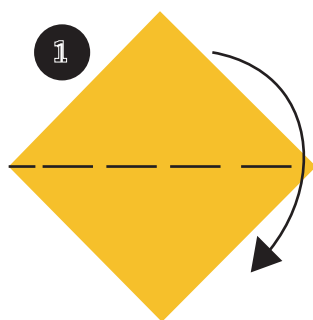
Primer Semestre 2020



Hoy en día vivimos en la era tecnológica y nos parece imposible vivir sin un móvil, una tableta o una televisión, sin embargo hay actividades en las que no se necesita de la tecnología para hacernos el tiempo más llevadero y aportarnos grandes beneficios; las manualidades desarrollan la creatividad, la imaginación y la destreza manual de aquellas personas que las llevan a cabo. Este es el caso del reciclaje que nos permite además de entretenernos nos permite cuidar del medio ambiente, para ello tenemos las manualidades con botellas creando quizás un cohete que puedes recrear añadiendo al envase un cono y unas alas de cartón, ¡decóralo como quieras!; aprovecha todos los recursos disponibles en casa.

Haz un origami en casa

Lo mejor del origami es su facilidad de encontrar el material, tan solo necesitas una hoja de papel, y puedes tener tantos invitados como desees; sigue los pasos que se encuentran a continuación y así podrás realizar el origami con forma de un animal. Intenta hacer nuevas formas con el arte del origami.



Tomado de: <https://es.vecteezy.com/vectores-gratis/sombra> >Sombra Vectores por Vecteezy.

Estar en la oscuridad no siempre significa tener miedo basta solo usar sus manos y poner a prueba sus habilidades, por ejemplo puedes jugar a las sombras chinas, consiste en crear animales simplemente entrelazando los dedos con habilidad y usando una fuente de luz que proyecte la sombra en una pantalla blanca, o en la pared. Disfruta de estas actividades y permite que la imaginación los sorprenda en esta cuarentena.





En CUARENTENA nos vemos

¿Qué es el CORONAVIRUS?

El Covid-19 El COVID-19 es una nueva enfermedad descubierta en el año 2019, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. Hasta el momento no hay más de 15 casos conocidos por contagio en los niños, pero, sabemos que la enfermedad en algunas ocasiones puede ser grave. No sólo se puede presentar casos en los niños sino también en las personas adultas. Muchos dicen que estar enfermo con COVID-19 es muy similar a tener gripe. Otras pueden tener fiebre o tos, o no pueden respirar bien porque tienen otras enfermedades.

Desde el inicio de la enfermedad, todo cambió, las personas hacen lo posible para estar sanas y estar fuera de peligro, tal vez empieces a ver a tus padres más seguido o los veas en tu casa frente a un computador hablando con varias personas, esto significa que ahora trabaja en ese lugar porque no podemos salir todos. Debes saber que existen muchos gérmenes fuera de tu casa y no puedes salir por un tiempo.

¿Por qué las personas usan mascarillas?

Lo más probable es que hayas visto las mascarillas que a veces llevan puestas los médicos y los enfermeros. Estas mascarillas ayudan a detener los gérmenes. La mayoría de las mascarillas están fabricadas con un material blando y suave que cubre la nariz y la boca. Las mascarillas disponen de una tiras o bandas que se enganchan detrás de las orejas.

Las mascarillas disponen de una tiras o bandas que se enganchan detrás de las orejas. Hacen que la mascarilla se quede en su sitio. La mascarilla permite que entre y salga aire, pero no deja pasar a los gérmenes. Tal vez también habrás visto a personas llevando mascarillas hechas en casa. (kidshealth)

“Los expertos piensan que usar una máscara es una cosa más que puede ayudar.”



¿Qué actividades puedo hacer durante el aislamiento?

Presta atención a tus sentimientos: todas las cosas que echas de menos, como estar con tus amigos, las excursiones con tu escuela y el deporte pueden, hacer que estés triste. Ahora, te puedes encontrar mejor si sigues en contacto con la gente que añoras. Habla con ella por teléfono o mediante vídeo-visitas. Haz dibujos que muestren cómo te encuentras. O habla sobre cómo te sientes con un allegado.

Cuando estés dentro de casa, puedes jugar a juegos de mesa, leer, hacer rompecabezas, dibujar, hacer manualidades o escribir un relato. También puedes bailar, hacer yoga, crear cosas, aprender, tocar un instrumento o escuchar música. Cuando salgas al exterior, puedes montar en bici, correr, andar o hacer caminatas. Llévate unas tizas y escribe mensajes de ánimo en las aceras para que los vea la gente.

Sé amable y ayuda: todos los cambios que está causando el coronavirus pueden hacer que los niños y los adultos se estresen. Los niños pueden ayudar haciendo pequeñas cosas que pueden marcar la diferencia. Sé también amable contigo mismo. Relájate. Sal a jugar al exterior cuando puedas. Cuando eres amable y ayudas a los demás, es muy agradable para los demás miembros de tu familia.

¡ RECUERDA !



Ir al médico



Llevar máscara



Lavamos las manos



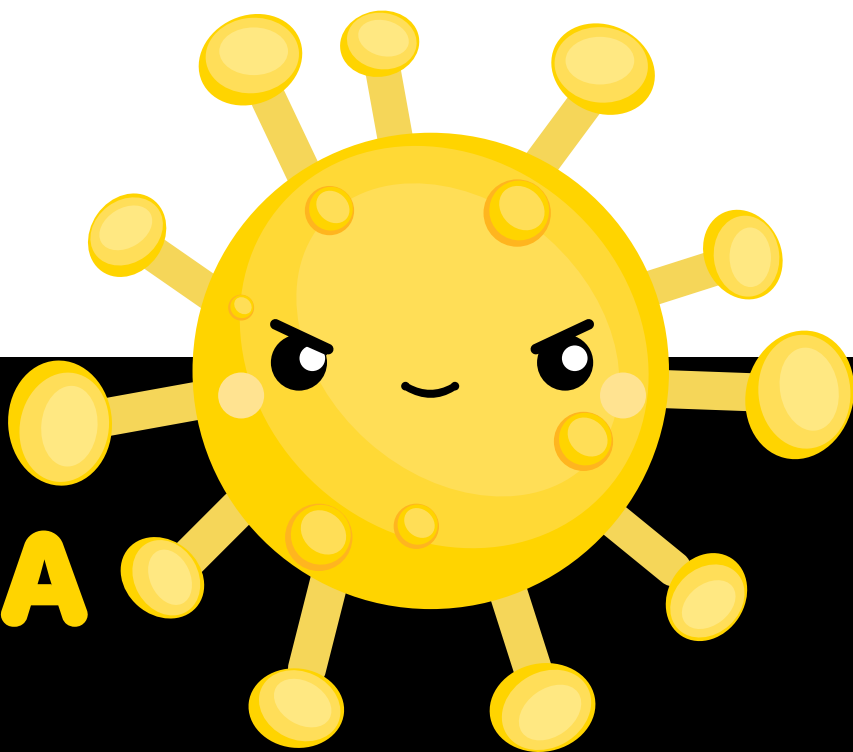
comprar toallas



Fuente Freepik

CONTÁGIATE de alegría

Un cambio DE RUTINA DE UNA forma + DIVERTIDA!



.....

Durante este tiempo es importante priorizar el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, actividades escolares y atender las emociones de los niños, niñas y adolescentes.

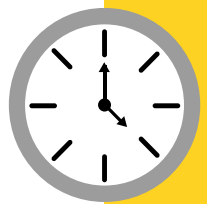
Quedarse en casa todo el tiempo es difícil, pero podemos hacerlo más llevadero si organizamos una rutina con **actividades diferentes** y geniales para cada día.

Puede ser **algo sencillo**, con horarios, que les permitan anticiparse y **mantenerse activos**, a los padres les permite apoyarlos en sus aprendizajes, mientras realizan en paralelo sus propias tareas.



La RUTINA

En esta cuarentena por el **COVID-19**, aprovecha el tiempo en familia y pon en práctica algunas de las actividades que sugerimos realizar con los niños en casa.



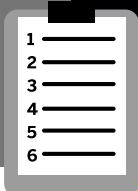
1

Despiértate a la misma hora cada día.



2

Al levantarse, **aséate, vístete y desayuna** como cuando vas a la escuela.

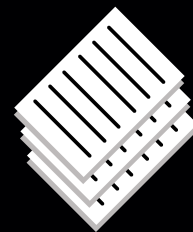


3

Establece una rutina para tus **actividades y deberes escolares**.

4

Escoge un momento del día para realizar **las tareas de la escuela**. Puedes dedicar un espacio en la mañana y otro en la tarde.



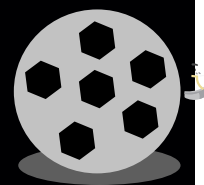
5

Establece los tiempos y las formas de **entrega de tus deberes** asignados. Revisa con detenimiento tus trabajos antes de enviarlos o archivarlos.

8:00am
2:00pm
4:00pm

6

En horas de la tarde favorece **el juego y la recreación**. Recuerda, los **niños aprenden jugando**. Promueve la actividad física y los juegos de mesa, tales como: cartas, ajedrez, damas chinas, ludo, stop, entre otros.



Primer Semestre 2020





CONTAGIATE DE ALEGRÍA

Cómo organizar la rutina de los niños en casa

Primer Semestre 2020

Ante la necesidad de que los niños, niñas y adolescentes permanezcan **todo el día en casa**, como medida de protección contra el COVID-19, ellos **pueden sentirse tristes, estresados, confundidos, asustados o enojados por el cambio de rutina.**

Durante este tiempo es importante priorizar el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles, actividades escolares y atender las emociones de los niños, niñas y adolescentes se recomienda estructurar horarios y destinar tiempo para la higiene y el aseo personal, el desarrollo de actividades escolares, la recreación y el buen uso del tiempo libre, así como acciones para fortalecer la convivencia.

TE COMPARTIMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES:



Despierta a tu hijo o hija a la misma hora cada día.



Al levantarse, pídele que se asee, se vista y desayune como cuando tiene que salir a la escuela.



Establece una rutina para sus actividades escolares.



Escojan juntos en qué momento del día realizarán las tareas de la escuela. Pueden dedicar un espacio en la mañana y otro en la tarde. Se sugiere en las primeras horas de la mañana realizar actividades relacionadas con lectura, escritura y matemática.



Establece con tus hijos los tiempos y las formas de entrega de sus asignaciones. Pide que revise con detenimiento sus trabajos antes de enviarlos o archivarlos.



Una vez que el docente te proporcione observaciones sobre las tareas escolares enviadas, conversa con tu hijo al respecto. Incentiva lo positivo, la calidad del trabajo y el aprendizaje adquirido.

Considera tiempos para desayunar, almorzar, merendar y cenar, recordando la importancia de lavarse las manos antes y después.

En horas de la tarde favorece el juego y la recreación. Recuerda, los niños aprenden jugando. Promueve la actividad física y los juegos de mesa, tales como:

cartas, ajedrez, damas chinas, ludo, stop, entre otros.

Involucra a los niños, niñas y adolescentes en las labores del hogar.

Antes de acostarse, realicen actividades tranquilas; pueden conversar, inventar cuentos, hacer una lectura. Prepáralos para dormir a la misma hora cada noche.

Una vez que los niños estén acostados, recuerda que tú también necesitas descansar y tener un tiempo personal, aprovéchalo y haz algo que disfrutes.

Y recuerda, adaptarse a nuevas rutinas toma tiempo, tanto para los niños, como para toda la familia. Sé paciente, convéncelos de forma positiva para asumir las actividades acordadas.



Primer Semestre 2020



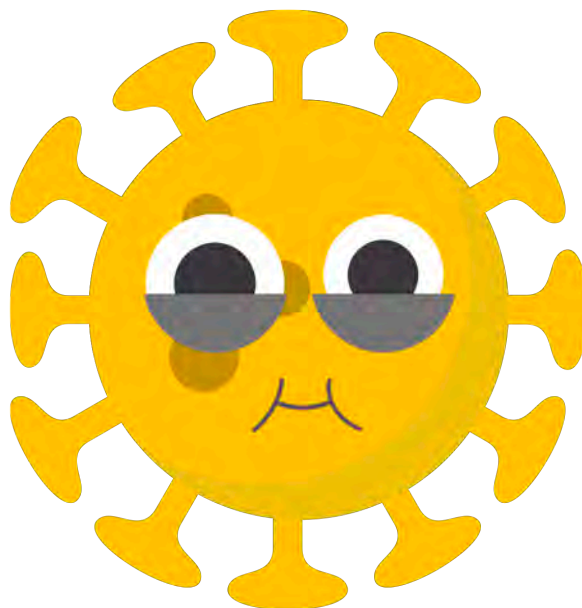


NUEVO JUEGO

NUEVAS REGLAS

NO NECESITAMOS SALIR DE CASA PARA DIVERTIRNOS LO MÁS IMPORTANTE
ES USAR TU IMAGINACIÓN Y EXPLORAR TU PROPIO MUNDO.

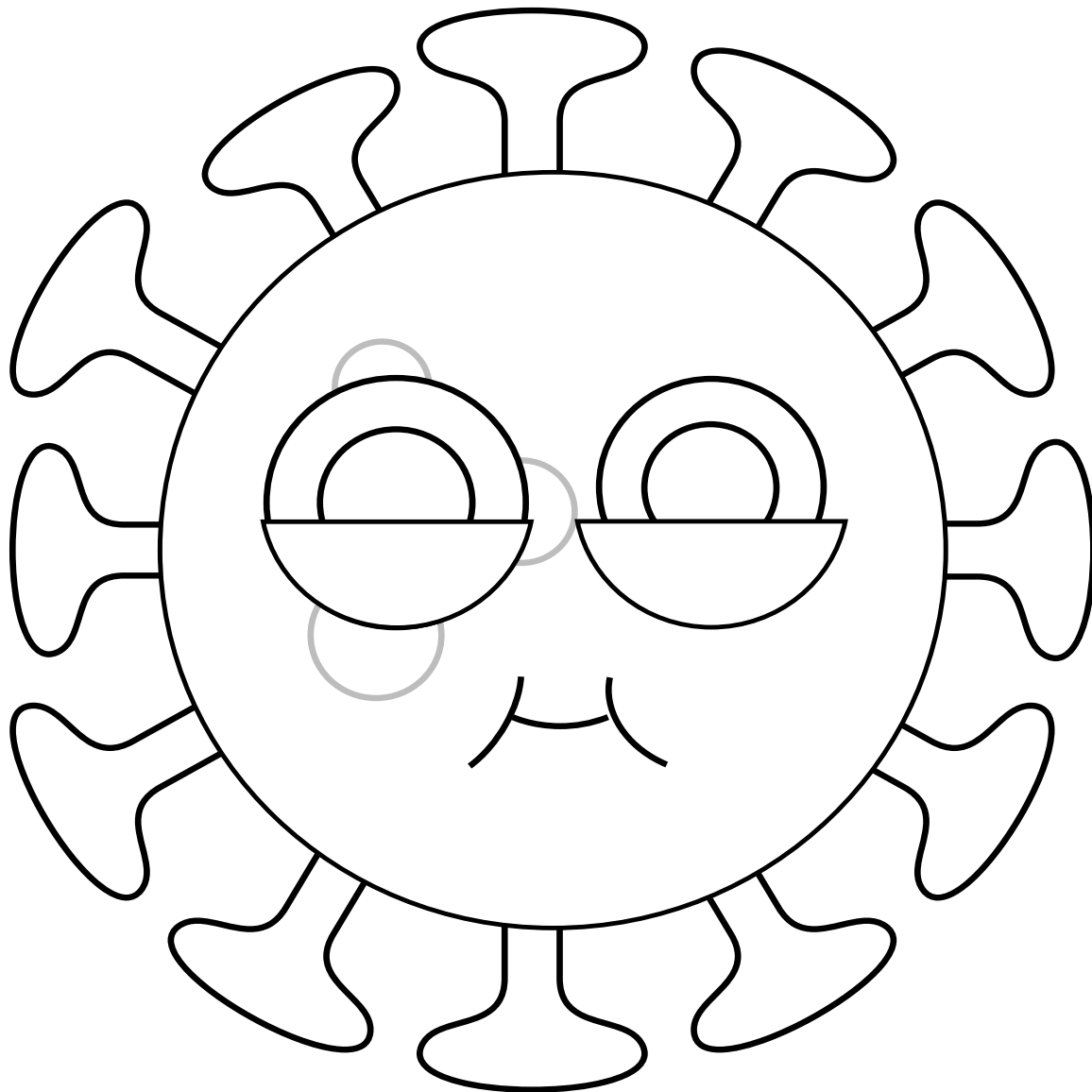
¿QUIÉN ES CORONITA?



 **CORNONITA** es un pequeño virus que llegó al **PLANETA** 
pero se puso muy enfermo, es por eso que debemos tener
cuidado con el y para que no te prenda su gripa
te tienes que **CUIDAR**, ahora vamos a trabajar **JUNTOS** para
que pueda regresar a su planeta.

INSTRUCCIONES:

PINTA A CORONITA PUEDES USAR COLORES, PINTURAS, MARCADORES O CRAYOLAS



Primer Semestre 2020

¡ CORONITA VUELVE
A TU PLANETA !



SOPA DE LETRAS PARA CORONITA

Encuentra las indicaciones que debe seguir **CORONITA** para que no tenga más gripa y pueda irse pronto.

L	S	D	F	R	G	U	H	B	G	F	S	E	T	N	V	K	M	I	O	P	M
A	V	B	G	F	H	N	M	J	Y	T	R	D	F	D	X	C	V	J	H	K	A
V	N	M	C	G	F	T	Y	H	C	O	M	E	R	V	E	G	E	T	J	K	N
A	V	B	O	D	R	G	B	V	C	B	N	H	J	Y	U	J	L	K	E	J	T
R	G	H	M	F	B	N	M	J	U	B	F	D	S	A	W	R	T	G	S	N	E
S	B	N	E	B	G	T	Y	J	K	M	N	F	E	D	S	A	S	E	T	G	N
E	E	U	R	F	V	B	N	H	Y	J	M	K	G	B	N	V	F	T	A	F	E
L	F	G	V	E	F	G	B	V	D	S	E	R	T	N	B	V	D	S	R	D	R
A	B	N	E	B	M	A	N	T	E	N	E	R	D	I	S	T	A	N	E	R	D
S	D	F	G	S	D	V	G	N	H	G	F	D	S	C	V	B	N	M	N	T	I
M	F	G	E	C	F	D	E	G	B	V	F	D	X	S	E	F	B	V	L	H	S
A	B	N	T	G	R	T	Y	U	G	N	M	J	U	D	S	E	F	G	A	K	T
N	D	G	A	D	V	F	S	E	T	H	J	B	V	F	D	S	R	G	C	I	A
O	R	G	L	G	D	X	D	V	F	T	X	C	V	F	R	T	G	H	A	J	N
S	V	B	E	U	S	A	R	T	A	P	A	B	O	C	A	S	C	G	S	O	C
C	F	V	S	D	F	G	B	G	T	R	X	D	F	B	V	N	N	H	D	J	I
D	F	R	T	B	G	H	B	D	F	R	G	B	N	C	V	B	N	M	X	G	A
D	F	G	R	T	B	G	H	N	M	K	U	I	O	P	F	D	R	G	Z	S	F
R	T	F	V	C	O	M	E	R	F	R	U	T	A	S	F	D	S	C	H	T	H
F	G	H	T	D	V	B	N	H	G	F	S	R	T	G	H	Y	U	I	G	D	G
Y	U	I	F	S	E	B	V	F	T	H	M	K	I	G	U	D	C	V	G	H	J

- ESTAR EN LA CASA
- COMER VEGETALES
- USAR TAPABOCAS
- COMER FRUTAS
- LAVARSE LAS MANOS
- MANTENER DISTANCIA