



LOS HÉROES DE VERDAD SE QUEDAN EN CASA

En la Guardia Real nos gustan mucho las películas y los dibujos de superhéroes y, si tú quieres, ¡puedes ganar un diploma de SUPERHÉROE o de SUPERHEROÍNA!



Como sabes, el COVID-19 está contagiando a mucha gente, pero si logramos quedarnos en casa y permanecemos unidos lo va a tener mucho más difícil.

El virus es invisible, aunque sabemos que tiene un punto débil: el jabón y unas sencillas medidas de higiene. Si las cumples, a ti y a los tuyos no os va a atacar nunca.

¿Cómo puedes saber que te estás contagiando?

Porque toses, te entra fiebre y te cuesta un poco respirar. A los niños les hace muy poco daño porque están todo el día jugando y se mueven mucho, pero a los abuelos sí los pone muy enfermos si los contagia. Es muy importante que durante unos días no tengas contacto con ellos.



Para derrotarlo hemos tenido una idea genial. Vamos a unirnos todos los guardias reales, hombres y mujeres, con el resto de personas que tienen que trabajar. Somos muchos: médicos, enfermeras, sanitarios, farmacéuticos, trabajadores y repartidores de los supermercados, policías, agricultores, ganaderos, militares, bomberos...



Y claro, también están los que hacen el trabajo más difícil, las familias que se quedan en casa todo el día: madres, padres, abuelos, niñas y niños... Vosotros sí que tendríais que llevar una capa de SUPERHÉROE.



¿Quieres ser un guardia real especial y formar parte de este grupo?

Sólo vas a necesitar un kit de superhéroe. Es muy fácil de conseguir:

- Agua y mucho jabón.
- Pañuelos desechables.
- Papel y lápices de colores.
- Tus aplausos.
- El teléfono de tus padres, ordenador o una tableta.
- Este folleto, para que no se te olvide nada.



¿Qué hay que hacer para que el virus no se extienda?

Hay que lavarse muchas veces las manos con agua y con jabón, haciendo mucha espuma. El jabón es lo que más protege, porque lo elimina.



Si tienes que toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable. Si no tienes uno en ese momento hazlo en el brazo, en la parte donde se dobla el codo. Los pañuelos desechables solo se usan una vez, luego hay que tirarlos a la basura.



Es muy importante que no te toques los ojos, la nariz o la boca. Sabemos que es difícil, por eso debes poner mucha atención.



Si notas mucho calor o frío díselo a tus padres.

Sabemos que hay algunos momentos en los que cuesta más estar en casa. Llama a un amigo o a un familiar, verás como te sientes mucho mejor.



Aunque no vayas al colegio, debes continuar con las clases y las tareas.

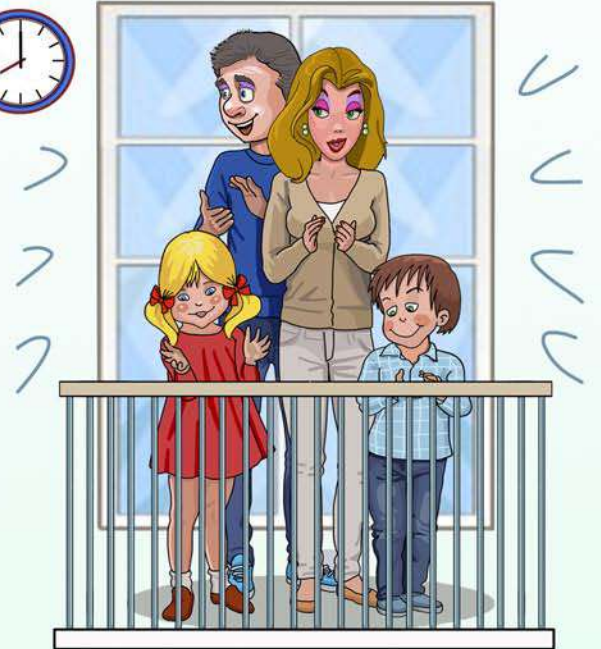
El día es largo y hay tiempo para todo. Tus profesores te ayudan a organizarte.



Intenta hacer un dibujo chulo todos los días. Para poner en la ventana o para regalarle a alguien de tu familia. Y guárdalos todos. Cuando podamos salir de casa te encantará verlos.



A las ocho en punto de la tarde es muy importante que no te olvides de salir a aplaudir. Es nuestro agradecimiento a todos los héroes que están derrotando al COVID-19. Los aplausos también son para ti ya que eres uno de esos superhéroes o superheroínas.



Si eres capaz de cumplir todos los puntos (o casi todos), envía tu nombre, apellidos y correo electrónico a la Guardia Real comunicacionguardiareal@oc.mde.es y te enviaremos un diploma de superhéroe o superheroína para que recuerdes siempre que fuiste capaz de QUEDARTE EN CASA.