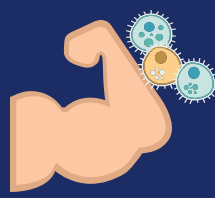


# ¡Ayuda a tu SISTEMA INMUNOLÓGICO a cuidarte de tí!

Tu sistema inmunológico trabaja día y noche para mantenerte sano/a y ayudarte a sanar cuando te enfermas. ¡Ayuda a tu sistema inmunológico a hacer su trabajo con estos tips!

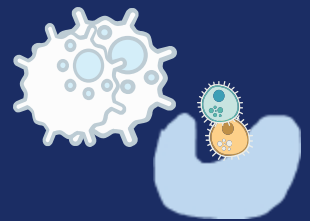
## ¿Qué hace mi sistema inmunológico?

- Primero, tu piel y las membranas en tu nariz y tu boca ayudan a mantener fuera de tu cuerpo los gérmenes.
- Cuando los gérmenes sí entran en tu cuerpo, células especiales que se llaman glóbulos blancos encuentran los gérmenes y los eliminan.
- El fiebre ayuda a debilitar los gérmenes para que los glóbulos blancos puedan matarlos más fácilmente.



### Tu PIEL y las MEMBRANAS en tu nariz y boca

ayudan a mantener los gérmenes FUERA de tu cuerpo



### Los GLÓBULOS BLANCOS

encuentran los gérmenes, los reconocen, y los combaten DENTRO de tu cuerpo

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi sistema inmunológico?

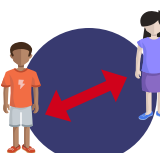
### Mantenga afuera los gérmenes



Lávate las manos con jabón y agua por 20 segundos



Mantenga tus manos lejos de tu nariz y boca. ¡Es por allí que entran los gérmenes!



Mantenga una distancia de las otras personas



Usa una mascarilla que te cubra la boca y la nariz

### Fortalezca tu sistema inmunológico



Toma mucha agua, té de hierbas, y otras bebidas sin azúcar. (1.5 litros para los niños de 4-8 años de edad).



Come muchas frutas y verduras como arándulas, naranjas y pomelos, brócoli y espinacas.



El movimiento ayuda a tus células inmunológicas a moverse por tu cuerpo y hacer su trabajo.



Tu sistema inmunológico trabaja duro y hace cosas importantes mientras duermes. Consigues el mejor sueño al acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.