



# ¡APRENDAMOS CON KIARA!

PASOS PARA COMBATIR AL COVID-19 Y ESTAR SEGUROS  
Y SEGURAS EN EL HOGAR



## ¡APRENDAMOS CON KIARA!

“¡Aprendamos con Kiara!” es una iniciativa de Plan International con el fin de brindar información, de forma clara y sencilla, a las niñas y los niños sobre la prevención del COVID-19 a través del lavado de manos, la distribución de las tareas del hogar entre hombres y mujeres y también sobre la prevención de violencia y mecanismos de denuncia.

Los mensajes son narrados por Kiara, una superheroína de otro planeta, amante de las ciencias. Ella ha venido hasta la tierra para contar a los niños y las niñas las acciones claves para prevenir el COVID-19, actividades en el hogar durante el aislamiento físico y mecanismos de protección en caso de violencia. Al finalizar la historia pueden colorear y personalizar a Kiara y a los personajes que la acompañan.

Este material contempla la difusión de mensajes adaptados para todo público, a través de medios impresos, digitales y audiovisual, priorizando las áreas temáticas de género, protección, agua, higiene y saneamiento (WASH).



Hola soy **Kiara**, una guerrera interplanetaria y vine a la tierra desde un planeta muy lejano para combatir al **COVID-19** junto a ustedes.



El virus partió al principio en China, en la ciudad de Wuhan, y ahora ya está en todo el mundo, incluso acá en Paraguay.



Como sabrán el **COVID-19** es una enfermedad muy contagiosa que nos está atacando a todos y todas y es nuestro deber saber combatirlo y por sobre todo cuidarnos para no contagiarnos.



El **COVID-19** es una enfermedad muy contagiosa, y por eso tenemos que ser muy precavidos y cuidarnos mucho.



De esta forma podemos protegernos y proteger a nuestros seres queridos... en especial a nuestros abuelos y abuelas..



Pero no te asustes, solo seguí los siguientes pasos y podrás ser una heroína o un héroe como yo en esta lucha.



## PASO 1



Lo primero, para sacar a los bichitos de tus manos, lávate bien con agua y jabón.

Tenés que lavarte durante 20 segundos, y mientras puedes cantar la estrofa de una canción o contá hasta 20, mientras silbas.



También es importante no tocarte la cara, eso podría enfermarte y por eso debes tener tus manos siempre limpias.



Si vas a toser o estornudar,  
tapate con el codo, como si  
fueras mi amigo Batman.



¡Cuando limpies tu casa, toda  
la familia debe ayudar! Varones y  
Mujeres por igual deben lavar, barrer  
y ordenar.

O usá pañuelos descartables, y  
tiralos a la basura.  
¡Recuerda lavarte las manos después!



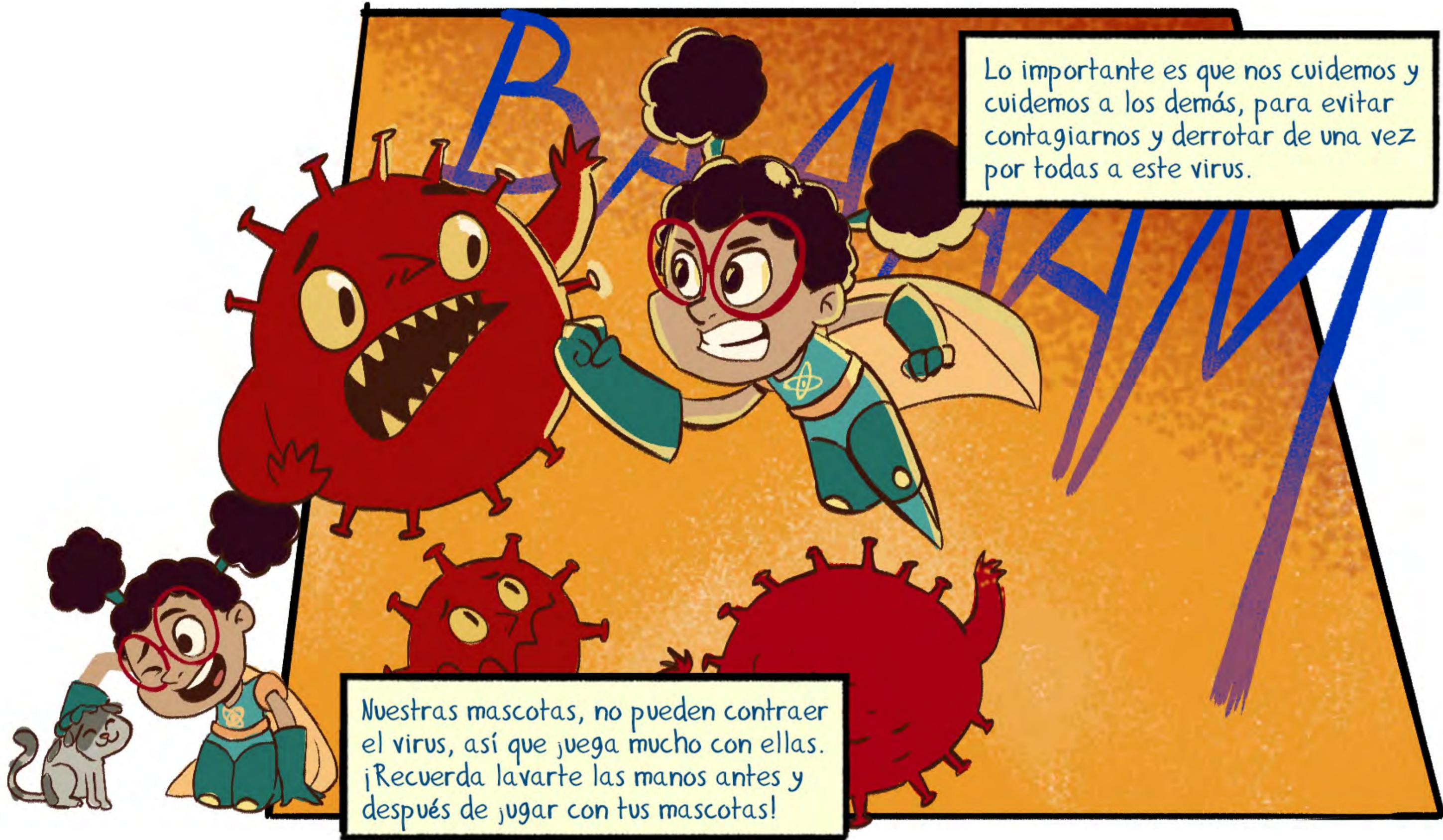
Pero, por sobre todas las cosas, trata de quedarte en tu casa junto a tus seres queridos. ¡Es la mejor forma de prevenir el contagio!...

Y para no aburrirse pueden jugar diferentes juegos...

O cocinar

¡Y también puedes hacer deportes, o leer libros entre otras cosas!.





Lo importante es que nos cuidemos y cuidemos a los demás, para evitar contagiarnos y derrotar de una vez por todas a este virus.

Nuestras mascotas, no pueden contraer el virus, así que juega mucho con ellas. ¡Recuerda lavarte las manos antes y después de jugar con tus mascotas!

## PASO 3

En esta etapa hay muchas tensiones y el humor de las personas puede cambiar. Sin embargo, recuerda que nadie tiene derecho a :

- Lastimarte físicamente.
- Gritarte, insultarte
- Tocarte en tus partes íntimas

Recuerda, que si tienes problemas de violencia en tu casa, sentís miedo o crees que algo te puede pasar, podés llamar al **147**



o al **911** y mis amigos acudirán a ayudarte inmediatamente.

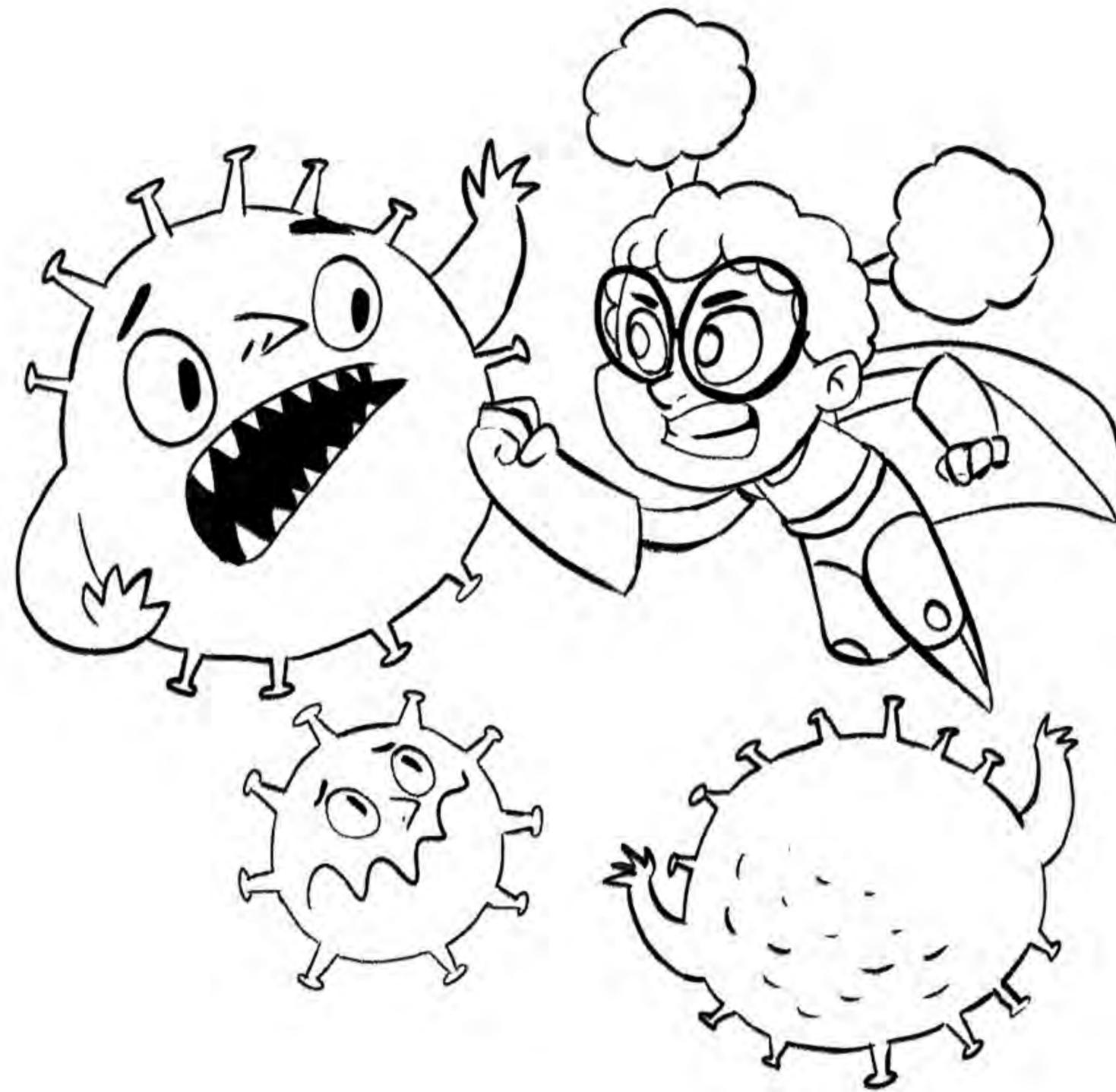
Mantengamos nuestra higiene  
y ganémosle a esta pandemia!

**¡Buena suerte y nos vemos pronto!.**

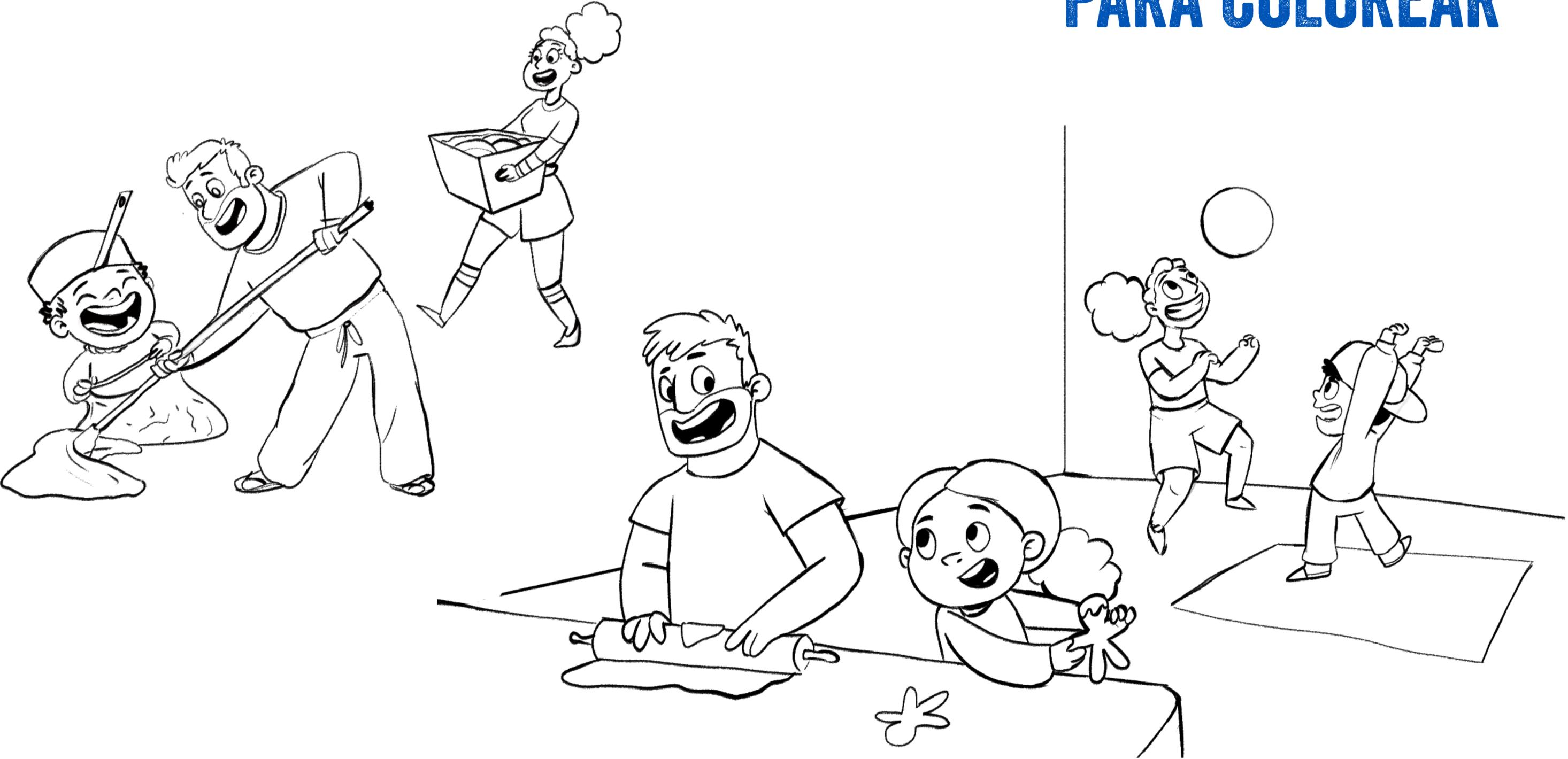
# PARA COLOREAR



# PARA COLOREAR



# PARA COLOREAR



## **FICHA TÉCNICA**

¡Aprendamos con Kiara!

Plan International Paraguay

Lorena Galdámez de García, Directora País

Coordinación

Camila Cubilla, Asistente de Comunicaciones

Colaboradores

Rafael Britez, Coordinador Nacional de Protección y Género

Horacio Garcete, Gerente Regional de Comunicaciones de Plan International Américas

Camila Mariño, Oficial de Comunicación e Información – Respuesta Regional a la Crisis Venezolana

Guión

Maximiliano Pérez Rayo

Diseño, ilustración y diagramación

Esteban Pedrozo Alé

Abril, 2020

Asunción, Paraguay

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar sin el permiso previo y por escrito de Plan International. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito de la publicación para usarla con fines de investigación, incidencia y educación, siempre y cuando se reconozca la fuente. Plan ha hecho todos los esfuerzos para garantizar que la información contenida en esta publicación sea precisa al momento de la impresión.



#### **Oficina de País**

Guido Spano N° 1.687  
casi Avenida San Martín  
Teléfono: (595 21) 615-174  
Fax: (595 21) 615-175  
Asunción, Paraguay

#### **Oficina de San Pedro**

Mariscal Estigarribia  
y 14 de Mayo  
Teléfono: (595 343) 420-666  
San Estanislao, Paraguay

#### **Oficina de Caaguazú**

Pedro Juan Caballero y  
Eugenio A. Garay  
Teléfono: (595 522) 41-373  
Caaguazú, Paraguay

#### **Oficina de Guairá - Paraguari**

Boulevard Yegros esquina Humaitá  
Teléfono: (595 541) 40-759  
Villarrica, Paraguay

**¡DIGA SÍ A LA PROTECCIÓN DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES!**



» Conozca nuestra Política para la Salvaguardia de los Niños, Niñas y Jóvenes:

<https://plan-international.org/es/paraguay/proteccion>

[comunicaciones.py@plan-international.org](mailto:comunicaciones.py@plan-international.org)

[www.plan-paraguay.org](http://www.plan-paraguay.org)