

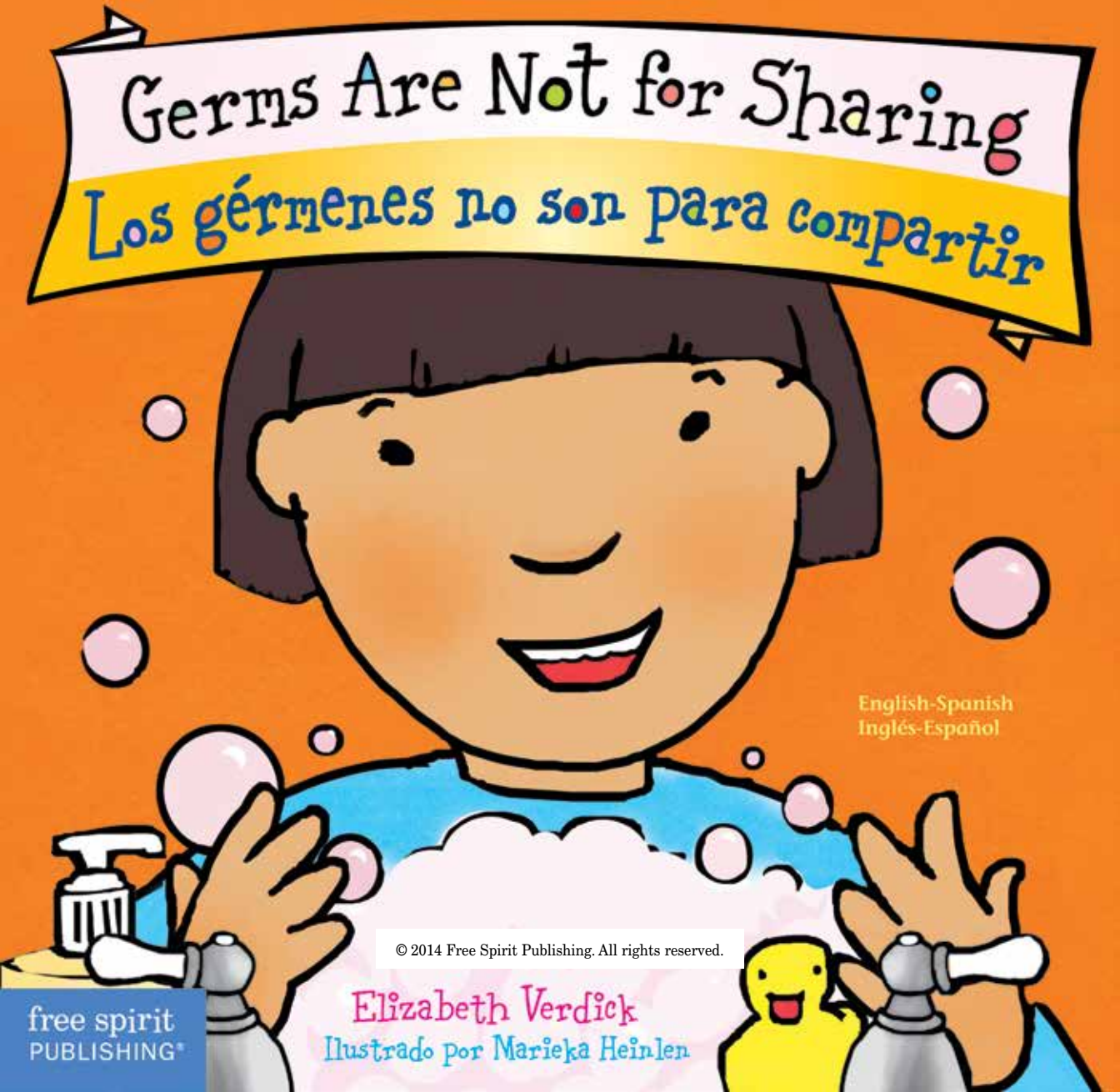
Germs Are Not for Sharing  
Los gérmenes no son para compartir

English-Spanish  
Inglés-Español

© 2014 Free Spirit Publishing. All rights reserved.

Elizabeth Verdick  
Ilustrado por Marieka Heinlen

free spirit  
PUBLISHING®



Achoo! Achoo!

What do you need to do?

¡Achís! ¡Achís!

¿Qué tienes  
que hacer?



Say, “Tissue, please!”  
(Or reach for one yourself.)

Di: “¡Un pañuelo, por favor!”  
(O busca uno tú mismo).





Blow. Wipe.  
And toss.

Suéñate.  
Límpiate.  
Y bóvalo.

“Good job!”

“¡Buen trabajo!”



# Tips for Parents and Caregivers

It's never too early to teach toddlers about germs and staying clean and healthy. Here are some ideas:

**During flu season, suggest hugs instead of kisses.** Show children how fun it can be to blow kisses to each other (from a distance, of course!).

**Keep hands clean.** Experts agree that this is one of the best ways to keep germs from spreading. Show toddlers how to wash their palms, fingers, and tops of their hands with soap and water. Have them wash for at least 20 seconds—about as long as it takes to sing the Alphabet Song.

**Show toddlers how to blow their nose** *through* the nose and not the mouth (that takes some practice!). Show them how to wipe a runny nose and throw the used tissue in the garbage. Also teach little ones to cover up coughs and sneezes. Medical professionals recommend coughing into the shoulder or the crook of the elbow. After nose blowing, sneezing, or coughing, wash those hands!

**Regularly wash toys** in hot, soapy water or a bleach solution. Use a disinfectant to wipe tables, sinks, countertops, faucets, and toilets or potty chairs.

**Keep a sick child home to rest and recover.** This helps not only the child who is ill but every other child in the program, too.



# Consejos para los padres y los educadores

Nunca es demasiado pronto para enseñarles a los niños pequeños sobre los gérmenes y la importancia de mantenerse limpios y sanos. Aquí hay algunas ideas:

**Durante la época de gripe, sugiera los abrazos en vez de los besos.** Muéstrole a los niños lo divertido que es tirarse besos (¡desde la distancia, por supuesto!).

**Mantenga sus manos limpias.** Los expertos dicen que esta es la mejor forma de permanecer alejado del contagio de los gérmenes. Muéstrole a los niños pequeños cómo lavarse con agua y jabón las palmas, dedos y dorsos de sus manos. Sugíéales lavarse por al menos 20 segundos; el mismo tiempo que demoran en cantar el “A B C”.

**Enséñele a los niños pequeños a sonar sus narices** *a través* de la nariz y no de la boca (¡lleva cierta práctica!). Muéstrole cómo limpiar una nariz congestionada y luego botar el pañuelo en la basura. También enséñeles a cubrirse la boca cuando tosen o estornudan. Los profesionales médicos recomiendan toser en el hombro o en el dobléz del codo. ¡Recuerden lavarse las manos después de sonarse, toser o estornudar!

**Lave los juguetes regularmente** con agua caliente, jabón o cloro. Limpie las mesas, fregaderos, mesones, grifos, inodoros y bacinillas con pañitos desinfectantes.

**Deje a su hijo enfermo descansar y recuperarse en casa.** Esto no solo ayudará al niño que está enfermo, sino que también a todos sus compañeros.

