

SUPERHÉROES DEL ASMA



Este multijuegos es un regalo para ti, tus amigos y familia.
Juega con ellos y sumérgete en el universo de Aster y Marlyn,
dos niños superhéroes que, como tú, tienen asma y son geniales.

¡Aprende mucho, cuídate y salva al mundo!

Tu salud
bajo control
conoce. identifica. actúa.



¡SOPA DE LETRAS!

¡Encuentra las palabras que verás más abajo en la sopa de letras mientras aprendes sobre el asma!



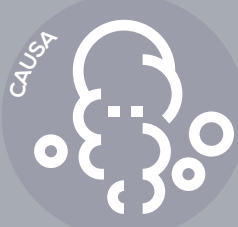
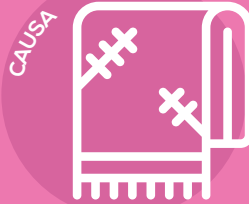
F	B	G	Q	E	A	D	W	E	M	A	R	L	Y	N
D	R	E	C	R	E	O	U	L	A	M	G	H	M	K
Q	O	P	D	O	K	H	P	Z	U	O	J	D	I	Q
I	N	H	A	L	A	D	O	R	B	R	E	P	H	R
S	Q	B	L	U	H	I	L	F	E	V	C	O	R	E
D	U	Z	E	X	J	A	V	R	J	T	U	L	G	S
A	I	D	R	E	S	K	O	M	E	N	P	E	S	P
S	O	V	G	A	D	Q	I	L	R	H	U	N	D	I
T	S	L	I	S	P	G	J	O	C	M	F	A	T	R
E	O	M	A	I	R	E	U	S	I	N	T	O	M	A
R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



- 1. **Bronquios:** Son tubitos en los pulmones por donde pasa el aire. Con asma se hacen más estrechos.
- 2. **Alergia:** Es cuando tu cuerpo reacciona a cosas como el polvo o el pelo de gato.
- 3. **Polvo:** Se encuentra debajo de las camas o en rincones. Puede empeorar el asma.
- 4. **Ejercicio:** Mover el cuerpo hace bien, si tienes asma debes hacerlo con cuidado y calentamiento.
- 5. **Respirar:** Acción que te mantiene vivo y puede volverse difícil cuando tienes una crisis asmática.
- 6. **Polen:** Sale de las flores y puede causar alergias en personas con asma.
- 7. **Inhalador:** Es un aparato pequeño que ayuda a respirar mejor cuando hay una crisis asmática.
- 8. **Aire:** Lo necesitamos para vivir. En el asma, a veces cuesta que entre a los pulmones.
- 9. **Síntoma:** Señal que te avisa que algo no está bien, como tos o silbido en el pecho.
- 10. **Héroe:** Quien cuida de sí mismo y de los demás a pesar de sus limitaciones.
- 11. **Aster:** Superhéroe que lucha contra el asma y se cuida.
- 12. **Marlyn:** Superheroína que lucha contra el asma y se cuida.
- 13. **Asmadón:** Villano que no quiere que respires con tranquilidad.
- 14. **Amor:** Sentimiento que todo lo puede.
- 15. **Recreo:** Momento para jugar en el colegio.

¡MEMORIA DE LOS SÍNTOMAS!

Recorta las siguientes tarjetas, después, ponlas todas boca abajo. El juego consiste en ir volteando las tarjetas en parejas hasta encontrar las que sean del mismo color. Cada pareja tiene un síntoma o signo del asma y su respectiva causa

CAUSA  PELO DE GATO	SÍNTOMA  PICAZÓN EN LA NARIZ	CAUSA  AIRE FRÍO	SÍNTOMA  SILBIDO AL RESPIRAR	CAUSA  COMER SALUDABLE
CAUSA  HUMO	SÍNTOMA  TOS SECA	CAUSA  POLVO	SÍNTOMA  ESTORNUDOS	SÍNTOMA  SUPERFUERZA
CAUSA  PERFUMES FUERTES	SÍNTOMA  PICAZÓN EN LA GARGANTA	CAUSA  COBIJAS SUCIAS	SÍNTOMA  DIFICULTAD PARA DORMIR	CAUSA  NO HACER LA TAREA
CAUSA  CORRER SIN CALENTAR	SÍNTOMA  AHOGO	CAUSA  ALGUNOS ALIMENTOS	SÍNTOMA  ALERGIA	SÍNTOMA  MALAS NOTAS



¡MENSAJE SECRETO!

Descubre el mensaje secreto que oculta este código, convierte cada símbolo en una letra normal con ayuda del código que verás más abajo, ¡escríbelas en orden y descifra un importante mensaje!

A B C D E F G H I J K L M



N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z



👁️ 🖋️ 🛡️ 🌀 🌳 🖐️ 📖 📖 📖 🐾 🎵 🛡️ 🛡️ 🐶 🐾 📖 🐶 🌀 🐶 🐾 🖋️ 🛡️
🎵 🌀 📖 🐾 🐶 🛡️: 🛡️ 📖 🌳 🌀 🐾 📖 🌳 🌳 🛡️ 🐾 🎵 🐾 📖 📖
🎵 U 🖋️ 🖐️ 🎵 📖 🐾 🌳 📖 🖋️ 🎵 🐾 🖐️ 🐶 ✨ 🎵 🛡️ 🐾 🌳 📖 🌳 🛡️ 📖 🐾 🌳 🛡️.

_____:

_____.

🎵 ✨ 🖋️ 🛡️ 🎵 📖 ✨ 🎵 🛡️ ✨ 📖 🌳 🐾, 🌳 🛡️ 🐾 🎵 🛡️
📖 🖋️ 📖 🖐️ 🎵 🐾 🖐️ 🐶 🐾 🖋️ 📖 🖋️ 🌳 📖 🐾 🐶 U 🌀 🐶 🛡️ 🐾 📖 🎵 🐾 🖐️ 🐶
📖 🖋️ 🎵 🐾 🐾 🐶 🐾 🌳 ⚡ 🖋️ 📖 🌳 📖 🌳 🛡️.

_____, _____

_____.

¡RESPIRA Y AVANZA!

¡Juega con tu familia o amigos! ¡Lanza los dados y llega hasta donde está el villano Asmadón para derrotarlo! Lee en la siguiente página las instrucciones al caer en las casillas.



Recorta las siguientes tarjetas, después, ponlas boca abajo haciendo una pila. Cada vez que un jugador llegue a una casilla de escalera o cuerda, otro jugador sacará una tarjeta y leerá la pregunta.

Si llegas a una casilla de escalera y respondes bien la pregunta, podrás avanzar hasta el final de la escalera. Si no respondes bien, te quedas en la casilla.

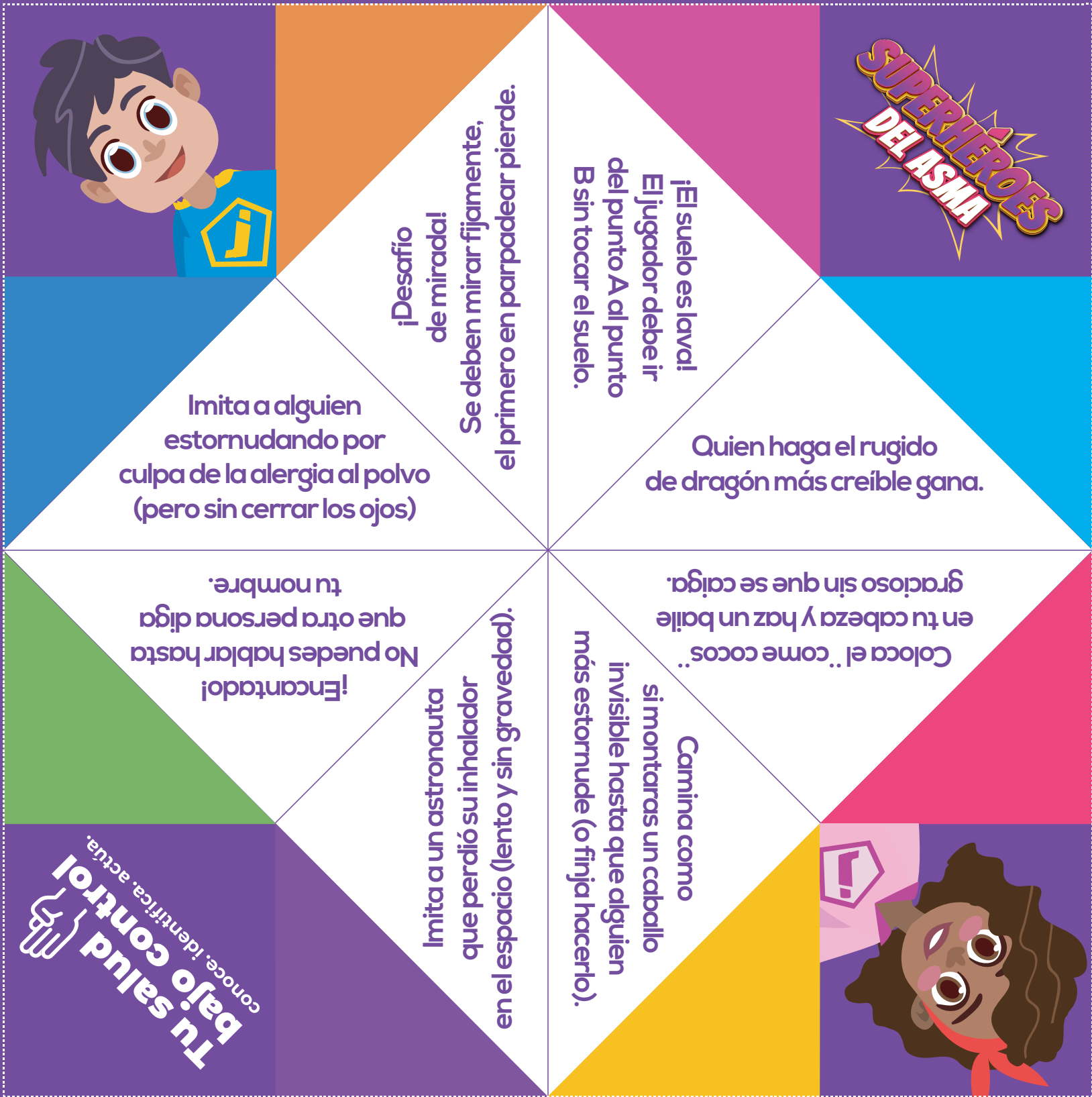
Si caes en una casilla de cuerda y no respondes bien, deberás retroceder a la casilla donde termina la cuerda. Si respondes bien, te quedas en la casilla a la que llegaste.

¿Verdadero o falso? No necesitas ir al médico si ya sabes usar el inhalador. ◆ Falso. Es importante seguir yendo y revisar el tratamiento con el médico.	¿Verdadero o falso? Las personas con asma nunca deben tener mascotas. ◆ Falso. Pueden tenerlas si no les causan alergias y se toman precauciones.	¿Verdadero o falso? El asma se pasa si tomas agua fría. ◆ Falso. El agua fría no cura el asma y puede empeorar los síntomas.	¿Verdadero o falso? El inhalador se usa solo si tienes fiebre. ◆ Falso. Se usa para ayudar a respirar, no para la fiebre.	¿Verdadero o falso? Si estoy en el parque, no hace falta llevar el inhalador. ◆ Falso. Siempre se debe llevar, sin importar dónde estés.
¿Verdadero o falso? Los dragones no tienen asma porque solo botan fuego. ◆ Falso. No, incluso los dragones deben cuidarse del humo y la contaminación	¿Verdadero o falso? Si estornudas 3 veces seguidas, desbloqueas el nivel 2 del asma. ◆ Falso. No hay niveles en el asma pero sí debes cuidarte.	¿Verdadero o falso? El inhalador solo se necesita cuando tienes gripa. ◆ Falso. El inhalador se usa cuando hay síntomas de asma, no solo con gripa.	¿Verdadero o falso? ¿Puedo dejar de usar el inhalador si los síntomas desaparecen? ◆ Falso. Algunos inhaladores deben usarse todos los días.	¿Verdadero o falso? Puedo interrumpir mi tratamiento si me siento mejor ◆ Falso. No debes interrumpir el tratamiento, a menos que sea indicación de tu médico.
¿Verdadero o falso? El inhalador ayuda a abrir los pulmones y respirar mejor durante una crisis de asma. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? Es importante llevar el inhalador a la escuela o cuando salimos de casa. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? Los síntomas del asma pueden cambiar según el clima. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? El estrés o estar muy nervioso puede causar síntomas de asma. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? Tener el inhalador a la mano da más seguridad en el día. ◆ Verdadero
¿Verdadero o falso? Si tienes asma y te cuidas, puedes tener una vida normal ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? El inhalador es de uso personal y no lo puedes compartir ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? Si corres como un guepardo sin calentar, hasta tus pulmones se van a quejar. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? El inhalador es la mayor debilidad del villano Asmadón. ◆ Verdadero	¿Verdadero o falso? Si olvidas cómo usar el inhalador, puedes pedir ayuda a tu médico o profesor. ◆ Verdadero

Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.
Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.
Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.
Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.	Tu salud bajo control conoce. identifica. actúa.

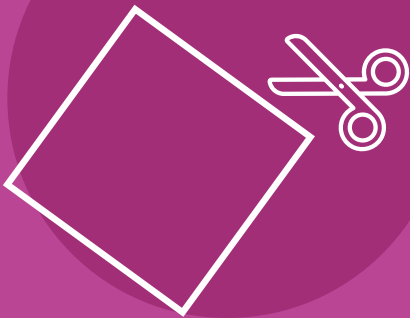
¡COMECOCOS!

¡Sigue las instrucciones que verás en la siguiente página para armar un comecocos con el que podrás divertirte con tu familia y amigos!



1

Recorta el cuadrado por la línea punteada.



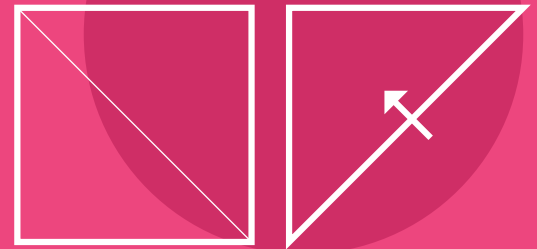
2

Dobla el papel en diagonal, hasta que quede de esta forma



3

Desdobra el papel y vuelve a doblarlo en la otra dirección.



4

Dobla las 4 esquinas hacia el centro, para formar un cuadrado más pequeño.



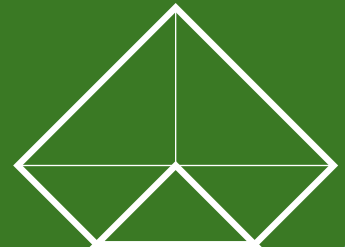
5

Cuando tengas el nuevo cuadrado, dale vuelta para que la parte doblada esté abajo



6

Dobla las esquinas hacia el centro nuevamente.



Al finalizar, deberás tener un cuadrado más pequeño.

7

Dobla el cuadrado de lado (no diagonal) hasta que quede como en la imagen.



8

Ábrelo y luego vuelve a doblarlo en dirección contraria, como en la imagen.



9

Al voltear el papel, observa que hay 4 «bolsillos» de papel. Inserta tus dedos pulgar e índice de ambas manos en los bolsillos.



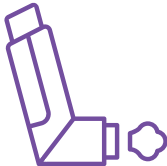
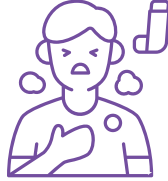
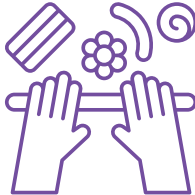
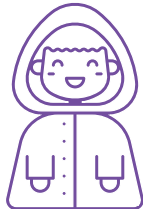
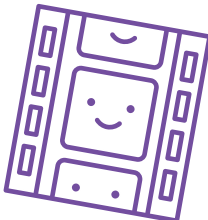
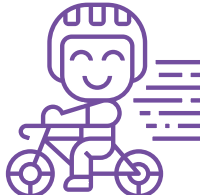
10

¡Listo!
¡Ya tienes tu comecocos!
Abre y cierra los dedos para manipular el juego.



¡BINGO DEL CUIDADO!

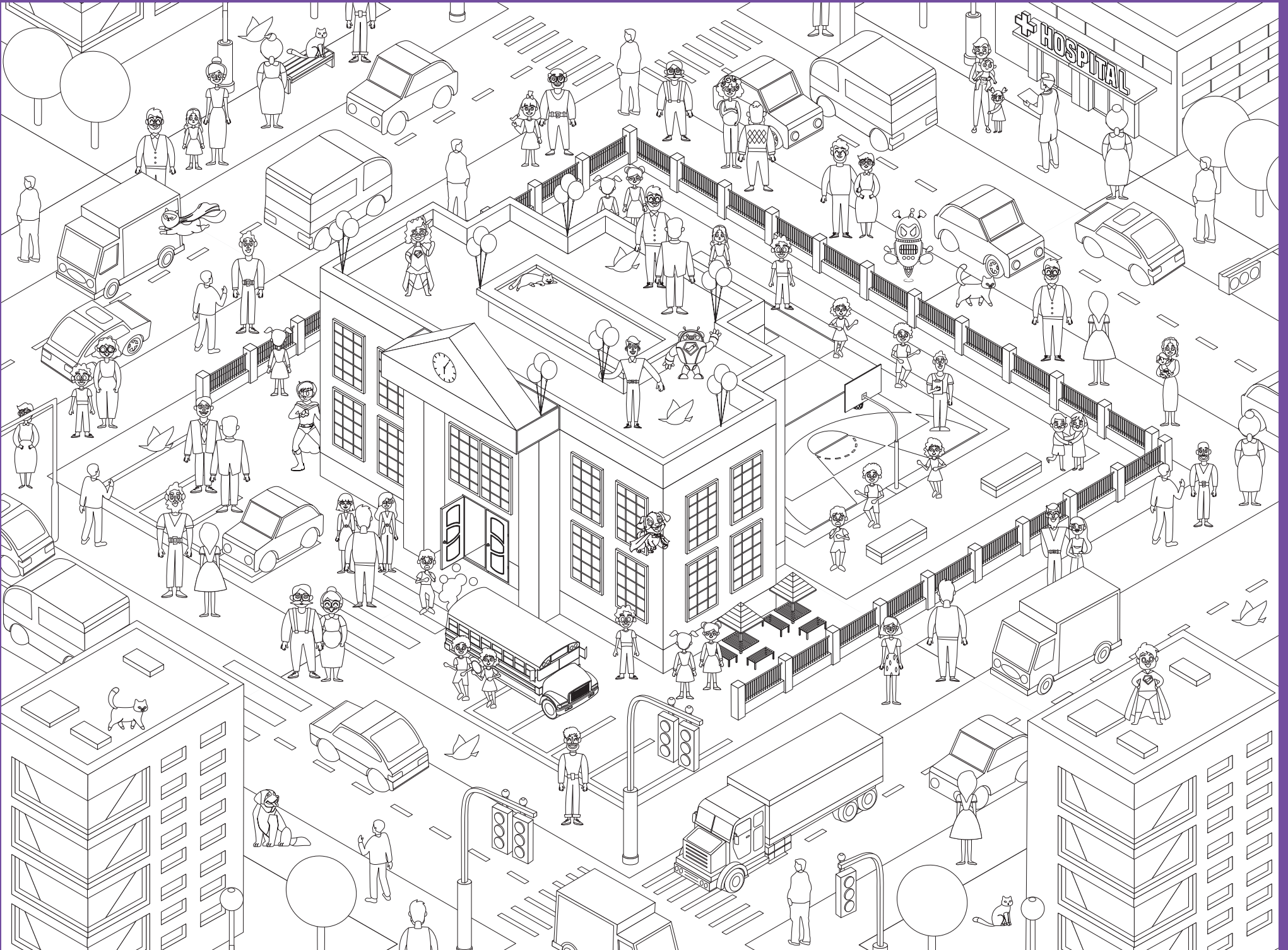
Pégalo en tu nevera con imanes y cumple los desafíos del Bingo.

 Me lavé las manos y dientes por una semana seguida.	 Me levanté y acosté temprano por una semana seguida.	 Comí frutas y vegetales.	 Ordené mi cuarto después de jugar.	 Llevé la loza sucia al lavaplatos.
 Me inventé un chiste muy gracioso.	 Me aprendí la tabla del 8.	 Me leí 3 cuentos.	 Hice las tareas de toda la semana.	 Pinté un cuadro con pincel y pinturas.
 No olvidé el inhalador al salir por una semana seguida.	 Con un adulto lavé las cobijas de mi cama.	 Aprendí algo nuevo sobre el asma.	 Usé mi inhalador en un caso de emergencia.	 Llamé a mis abuelos o a un familiar querido a decirle que los amo.
 Con plastilina hice a Aster y Marly.	 ¡Crecí 1 centímetro!	 Me abrigué al salir o cuando hizo frío.	 Vi una película infantil con mi familia.	 ¡Aprendí a montar bici!
 Tendí mi cama sin que me lo pidieran.	 Elegí tomar agua en lugar de gaseosa por una semana.	 Doné ropa y/o juguetes que no usaba a otros niños que lo necesitan.	 Regué las plantas o alimenté a mi mascota.	 ¡Hice un dibujo de mi familia como si fueran superhéroes!

¡ENCUENTA A ASTER Y MARLYN!

Encuentra a las siguientes personas y coloréalas con tus colores favoritos:

- | | | | |
|------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 1. Aster | 4. Niña con inhalador | 7. Profesor de Educación física | 10. Doctor |
| 2. Marlyn | 5. Niño sofocado | 8. Robot Malvado de Asmadón | 11. Super-Perrito |
| 3. Asmadón | 6. Niño cubriéndose del humo | 9. Robot bueno de Aster y Marlyn | 12. Super- Gatito |



¡ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS!

Ayuda a Aster y Marlyn a que su habitación esté correctamente limpia para prevenir desencadenantes del asma. Encuentra todas las diferencias. Encierra con un círculo Azul los cuidados positivos y en uno Rojo los que no lo son.



Pistas:

- Las mascotas son lindas, pero si sufrimos de asma es mejor que no entren a nuestra habitación.
- Los pelos y ácaros no son nuestros amigos, aspira tapetes y lava regularmente las cobijas.
- Ventilar tu habitación es importante, pero no tanto para que no se enfríe.
- Purificar el aire es una gran ayuda para eliminar olores fuertes o desagradables.