



**Te cuido,**  
**me cuidas;**  
**juntos**  
**volvamos**  
**seguros a**  
**clases**

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
OBSERVATORIO PLURINACIONAL DE LA CALIDAD EDUCATIVA - OPCE

TÍTULO: CARTILLA “TE CUIDO, ME CUIDAS, JUNTOS VOLVAMOS SEGUROS A CLASES”

Roberto Mamani Magne  
DIRECTOR EJECUTIVO  
OBSERVATORIO PLURINACIONAL DE LA CALIDAD EDUCATIVA

Gonzalo Vargas Yevara  
JEFE DE EVALUACIÓN E INVESTIGACIÓN DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

Equipo técnico  
OBSERVATORIO PLURINACIONAL DE LA CALIDAD EDUCATIVA

DEPÓSITO LEGAL OBRAS IMPRESAS - PUBLICACIONES OFICIALES: 4-2-478-2021 P.O.



Dirección: Av. Camacho N° 1413, edificio Ex BBA Piso 11  
Teléfono: (591) 2 - 2205196  
Web: [www.opce.gob.bo](http://www.opce.gob.bo)  
E-mail: [comunicacion@opce.gob.bo](mailto:comunicacion@opce.gob.bo)  
LA PAZ - BOLIVIA  
2021

---

El presente material educativo fue elaborado por el Observatorio Plurinacional de la Calidad Educativa con el financiamiento de UNICEF, agencia de Naciones Unidas que tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de los derechos de la infancia y adolescencia para asegurar su bienestar en todo el mundo.

# Presentación

Hola, muy pronto volveremos a clases y juntos no solo podemos enfrentar al Covid-19 en nuestra unidad educativa sino también en nuestra familia y comunidad.

En este tiempo en el que la pandemia del Covid-19 nos acecha, tu apoyo es fundamental para mitigarla. Tu conocimiento, creatividad y, por sobre todo, tu fortaleza como boliviana y boliviano serán el escudo con el cual juntos nos protegeremos y ayudaremos a proteger a nuestra familia, a nuestros compañeros, compañeras y personas que nos rodean. Por ello, te desafío a que leas esta breve cartilla digital que contiene cinco reglas de oro que pueden salvar vidas. Así también, te invito a dar respuesta a cuatro preguntas.

Estoy seguro de contar contigo, esperando que muy pronto nos reencontremos; mientras tanto, preparémonos. “Te cuido, me cuidas: juntos volvamos seguros a clases”.

Con mucho afecto,

**Prof. Roberto Mamani Magne**  
DIRECTOR EJECUTIVO  
OBSERVATORIO PLURINACIONAL DE LA CALIDAD EDUCATIVA



1.

## ¿Qué es y cómo se genera una Pandemia?



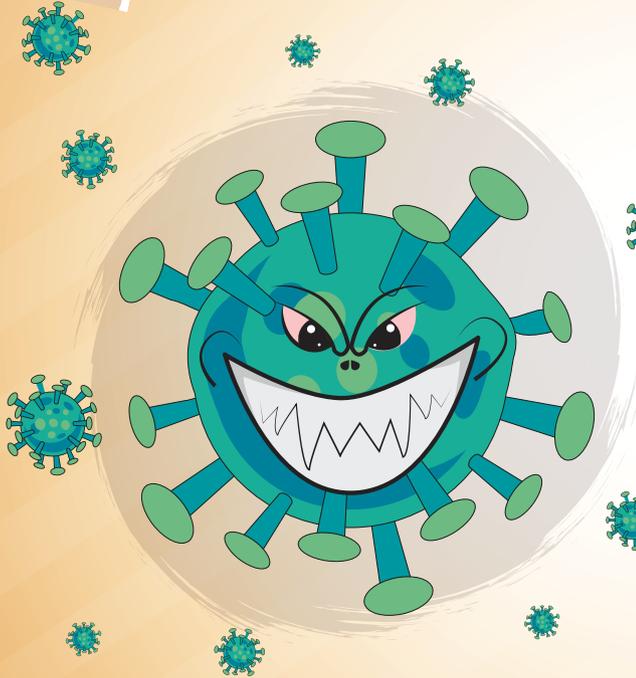
Una pandemia suele presentarse inicialmente como un “brote” de enfermedad que aparece repentinamente en un lugar específico y determinado.

Cuando esta enfermedad se vuelve contagiosa y se propaga rápidamente en la población afectando simultáneamente a un gran número de personas durante un periodo de tiempo concreto, esta se convierte en una “epidemia”. Posteriormente, si esta epidemia no es controlada y se expande por todo el mundo afectando a millones de personas, esta se convierte en una “pandemia”, que es el nivel más alto de propagación de una enfermedad. En el caso del Covid-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo reportó como una pandemia en marzo de 2020, y hasta la fecha afectó a un aproximado de 128 millones de personas y causó la muerte de alrededor de 2,8 millones.



?

## ¿Cómo se originó el coronavirus Covid-19?



Los coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en seres humanos y han existido siempre. Sin embargo, el COVID-19 es una cepa o especie de virus nuevo que no se había detectado anteriormente en seres humanos.

Aunque se desconoce con precisión su origen, organismos especializados como la OMS reportaron la existencia de esta nueva cepa en diciembre de 2019, identificando su origen en la ciudad de Wuhan, en China. Existen muchas especulaciones acerca de su origen, pero lo cierto es que, a la fecha, los científicos del mundo no han precisado a cabalidad cómo se originó.

# 3.

## ¿Qué síntomas presenta una persona con coronavirus?



Según la OMS, y conforme a los reportes de información generados por el Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia, en la mayoría de los casos el COVID -19 se presenta inicialmente con los síntomas propios de un resfriado, provoca secreciones nasales, dolor de garganta, dolor de cabeza, tos y fiebre. Sin embargo, debemos tener cuidado puesto que, si estos primeros síntomas no se tratan oportunamente, pueden surgir otros como la diarrea, dolor de espalda, neumonía o dificultad al respirar, entre otros síntomas graves, los cuales pueden provocar la muerte de la persona si no es tratada a tiempo.

# 4.

## ¿Qué debo hacer ante la sospecha de haber contraído el Covid-19?



Si tú o alguien presenta los síntomas anteriormente mencionados, lo primero es actuar con serenidad y no desesperarse. Puedes actuar de la siguiente manera:

- a) Si estás en casa, avisa a tus padres. Si fuese el caso que alguno de tus padres sea quien presenta los síntomas, pide ayuda a otra persona adulta o acude al centro de salud más cercano con tus padres o apoderados.
- b) Si te encuentras en el colegio, avisa a tu maestra o maestro, pide ayuda. Entre todos es posible vencer al Covid-19.

5

REGLAS DE ORO  
PARA JUNTOS  
DERROTAR AL  
COVID-19

Regla N°1:

## Higiene



Debemos lavarnos regularmente las manos con agua y jabón u otro detergente durante al menos 30 segundos; otra opción es el uso de alcohol ya sea líquido o en gel. En ambos casos, este hábito de higiene evitará que el virus permanezca en tus manos, que es la parte de nuestro cuerpo que mayor contacto tiene con cualquier cosa.

Si no puedes lavarte o desinfectarte las manos con frecuencia, evita tocarte la cara: en especial la nariz, la boca y los ojos, lugares que propician la principal forma de contagio y propagación del Covid-19.

## Distanciamiento físico



1,5 m.



Organismos como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), al igual que las autoridades educativas de nuestro país, recomiendan que el distanciamiento físico sea de un metro a un metro y medio. Mantengamos este distanciamiento en el aula y en cualquier espacio en el cual nos encontremos.

Evitar las aglomeraciones en los pasillos, los baños u otros espacios que suelen ser reducidos en nuestro colegio o en cualquier lugar. Una de las formas de mayor propagación del virus es precisamente a través de las partículas que expulsamos al hablar o inhalamos al respirar.



Regla N° 3:

## Uso del barbijo

Siempre usemos el barbijo cuando estemos en el colegio. Existen muchos tipos de barbijos, desde aquellos que son desechables hasta aquellos que pueden ser reutilizables o lavables. Es importante utilizar cualquier tipo de barbijo, incluso lo puedes fabricar con una tela adecuada.

No olvides cubrirte la boca y la nariz al toser o estornudar, puede ser con el interior del codo o con un pañuelo desechable. Si por alguna razón debes quitarte el barbijo, prevé que tus manos estén limpias y, luego de hacerlo, busca un lugar adecuado donde ponerlo.

Regla N° 4:

## Vacunarse

CINCO REGLAS DE ORO PARA JUNTOS DERROTAR AL COVID-19

La vacunación es la forma más eficaz de prevenir una enfermedad. Según la OMS, en la actualidad existen más de 20 vacunas creadas para combatir diferentes enfermedades como el sarampión, el tétanos, la difteria y entre ellas el Covid-19.

Una vacuna solo contiene versiones debilitadas de la bacteria o el virus, pero suficientes para estimular a nuestro sistema inmunológico para protegernos. Todas las vacunas son seguras, aunque en algunas personas provoca algunos síntomas menores y pasajeros como dolor de cabeza, fiebre o dolor en el brazo vacunado.

En nuestro país, la campaña de vacunación abarca a adultos, jóvenes y niños. Vacúnate; y si alguien de tu familia no lo hizo, oriéntale para que lo haga y no olvide completar su dosis.



Regla N° 5:

## Actitud positiva y determinación



Por último, una actitud positiva y la determinación de vencer siempre los desafíos que se presentan en tu vida serán la regla de oro N° 5 con la que venceremos la pandemia del Covid-19.

Ahora que ya conoces las respuestas y las reglas de oro para detener la pandemia, por favor, comparte esta valiosa información y pon en práctica todo lo aprendido.

**"Te cuido, me cuidas, juntos volvamos seguros a clases"**

Si deseas mayor información acerca del Covid-19 o cómo proceder en caso de presentar algún síntoma, llama a la línea gratuita **800101104** del Ministerio de Salud y Deportes.





---

OBSERVATORIO PLURINACIONAL  
DE LA CALIDAD EDUCATIVA



La presente cartilla digital fue elaborada por el Observatorio Plurinacional de la Calidad Educativa (OPCE), con el propósito de coadyuvar en la mitigación de la pandemia Covid-19 en las Unidades Educativas y otros espacios cercanos a los estudiantes. Los contenidos referidos en esta cartilla contienen las recomendaciones de organismos especializados en salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Ministerio de Salud y Deportes del Estado Plurinacional de Bolivia.