

La

# clase <sup>que</sup> puede Coronavirus

**Autores: Riya Jain y JJ Vulopas**

**Ilustraciones de Bill Dussinger**

**Con respuestas a todas tus preguntas a cargo de la  
Dra. Ruchi Gupta y el Dr. Kenneth L. Fox, Jr.  
Prólogo de la Dra. Wendy Sue Swanson**



La  
**clase** que puede  
**Coronavirus**

Autores: Riya Jain y JJ Vulopas

Ilustraciones de Bill Dussinger

Con respuestas a todas tus preguntas a cargo de la  
Dra. Ruchi Gupta y el Dr. Kenneth L. Fox, Jr.  
Prólogo de la Dra. Wendy Sue Swanson



Lancaster, PA

Copyright ©2020 JJ Vulopas & Riya Jain. Todos los derechos reservados. A excepción de lo permitido de conformidad con la Ley de Derechos de Autor de 1976 de Estados Unidos, se prohíben la reproducción, ya sea total o parcial, y la distribución de la presente publicación de cualquier forma o por cualquier medio, o su almacenamiento en un sistema de recuperación, sin la autorización previa por escrito de los autores. Esta es una obra de ficción. Cualquier similitud entre los personajes y las situaciones que se incluyen en sus páginas y lugares o personas, vivas o muertas, de la realidad es involuntaria y pura coincidencia.

Autores: JJ Vulopas y Riya Jain  
Ilustraciones de Bill Dussinger

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 978-0-9993845-8-9

Para mayor información:  
717-205-3856  
[info@citizensofcan.com](mailto:info@citizensofcan.com)  
[www.citizensofcan.com](http://www.citizensofcan.com), [www.thelandofcan.com](http://www.thelandofcan.com)

Citizens Of Can, LLC  
1060 Manheim Pike  
Lancaster PA 17601



# Prólogo

¡Hola a todos! Me alegra muchísimo que estés leyendo este libro, y me encanta que formes parte de una clase que puede. Como mamá y doctora, puedo ver el increíble valor que tiene todo lo que estás logrando solo, de una manera que nunca he visto antes. Es asombroso cómo lo que hacemos hoy puede cambiarlo... todo. Nuestro rol como niño o como adulto tiene el poder de alterar la seguridad de las personas que nos rodean, en todo el mundo. Esta verdad ha salido a la luz y tomado nueva importancia.

Lo que tú hagas hoy en Minnesota o Tennessee, en Washington, Illinois o Nueva York tiene un efecto sobre los niños y las familias que viven en el resto del mundo. En todo el planeta. Quedarnos en casa, lavarnos las manos y cubrirnos la boca al estornudar nos ayudará a proteger a los niños, sus familias, y sus abuelos, en cada rincón de Australia, India, Islandia y Uganda. ¿Lo que YO hago puede ayudar a Uganda? ¡Así es! Lo que TÚ haces ahora importa de la manera más mágica aquí y en cada rincón del mundo.

A diferencia del pasado, hoy estamos unidos en nuestra tarea de cuidarnos unos a otros, mantenernos sanos y quedarnos en casa. Eres parte de ello. Esta nueva etapa donde tomamos clases desde nuestros hogares, nos quedamos en casa sanos y salvos junto a nuestras familias, caminamos por nuestros vecindarios y hablamos con amigos por computadora ha cambiado por completo nuestras vidas y nos resulta difícil tolerarlo, pero también nos ha demostrado lo importantes e interdependientes que somos todos.

Estamos realmente conectados con todo lo que nos rodea. Uno de mis ambientalistas preferidas llamado John Muir, afirmó una vez que, “Cuando tratamos de identificar algo por sí mismo, descubrimos que está atado a todo en el Universo”. Estaba en lo cierto – su trabajo por cuidar la naturaleza en un esfuerzo por proteger a todo el universo no podría ser más cierto. Hoy en día, tu trabajo para proteger a tu clase y a tu familia es exactamente lo mismo.

Eres esencial y especial. Todos dependemos de ti y celebramos tu presencia. Todo lo que estás haciendo y aprendiendo sobre el coronavirus para ayudar a nuestra hermosa comunidad es algo que te acompañará para siempre. La ciencia es asombrosa, y este libro te ayudará a comprender un poco más sobre el coronavirus y las formas de proteger a tus amigos, a tus maestros, a tu familia y a ti mismo. Eres parte de algo importante y poderoso. ¡Sí, tú puedes! Brindemos por ti y por un mundo feliz, saludable, seguro y unido.

-Dra. Wendy Sue Swanson

La Dra. Wendy Sue Swanson es pediatra, escritora y mamá. Ha dedicado toda su carrera a tomar medidas de prevención y es una vocera de la Academia Americana de Pediatría. Cree en la importancia de una alimentación saludable, el uso de vacunas para prevenir enfermedades, el quedarse en casa cuando estamos enfermos y el verdadero valor del buen dormir. Trabaja para acortar la brecha entre padres y médicos mediante el uso de medios digitales. Como la primera blogger de medicina de un hospital pediátrico de los Estados Unidos, la Dra. Swanson ayudó a implementar el uso novedoso de los medios digitales y las redes sociales en atención médica. Wendy Sue también quiere contarte que disfrutó profundamente de ser maestra de ciencias de una escuela secundaria en California durante un par de años antes de comenzar a estudiar medicina para convertirse en médica.

Este libro está dedicado a TI, por tu fortaleza en estos tiempos, y a todas las personas que trabajan para ayudar a los demás.









Hoy es el día del PUEDO





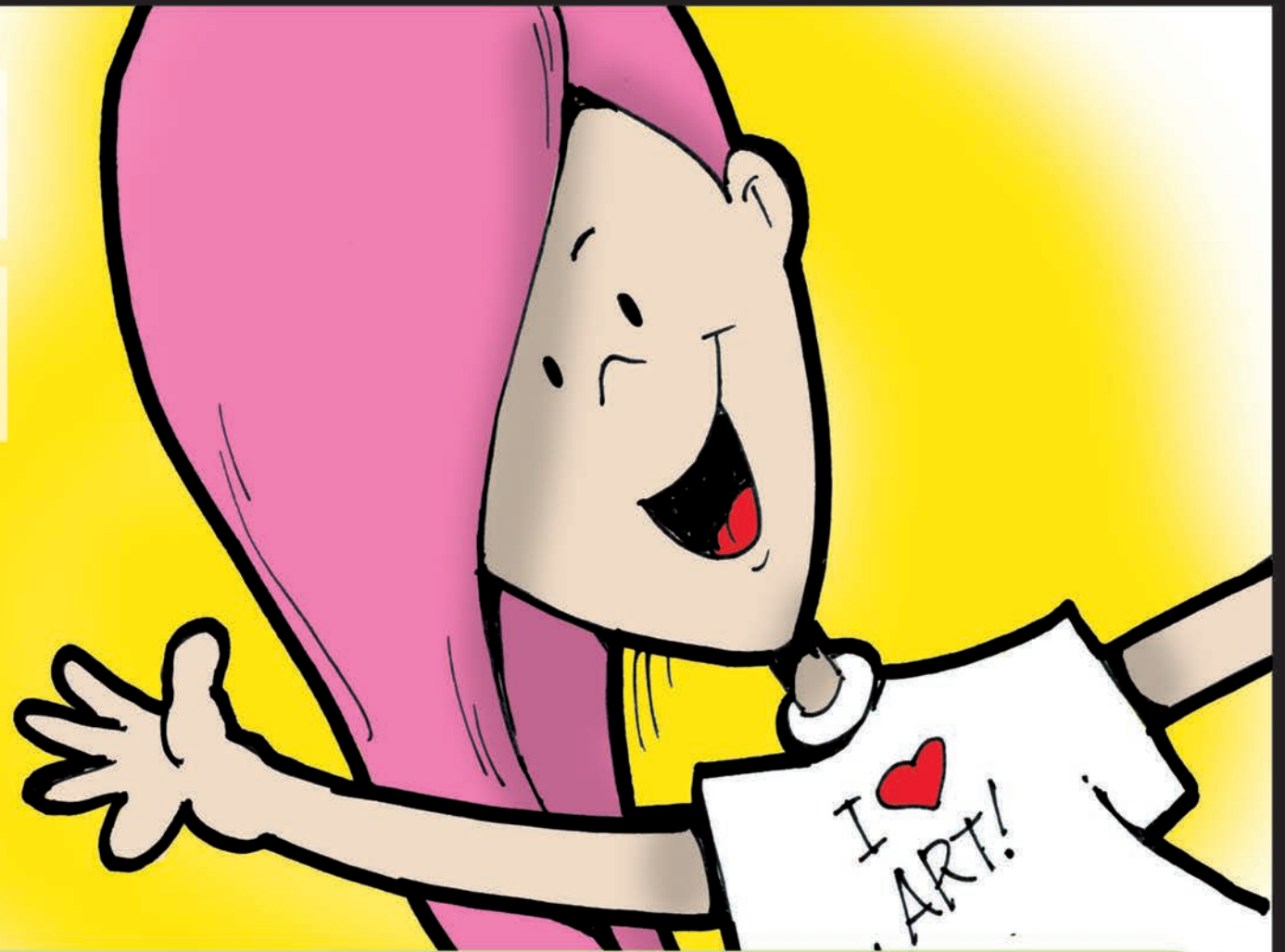
En nuestra clase, ¡cada día es el Día del Puedo!



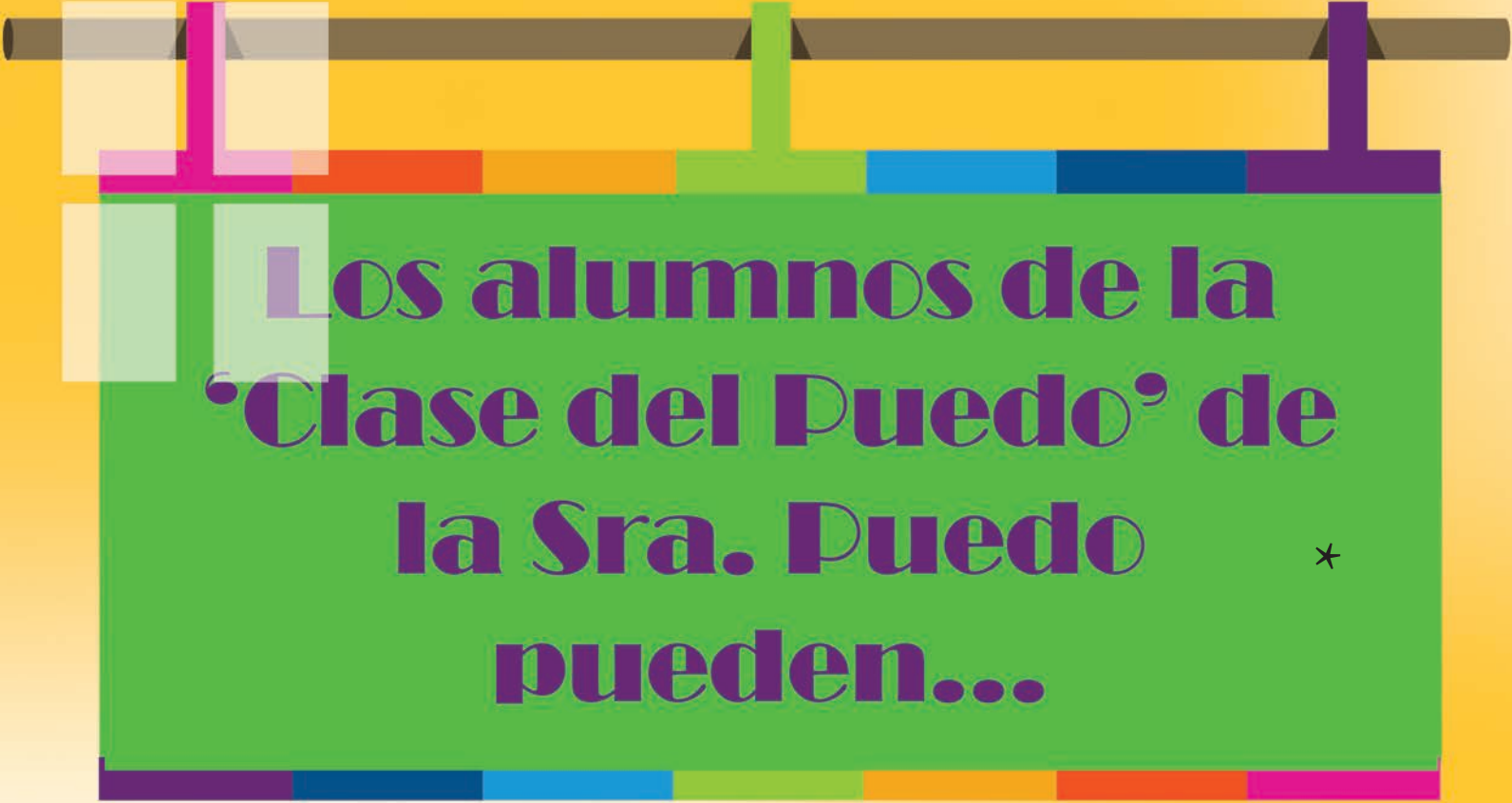


Mi nombre es Collin, y soy un niño de la Tierra del Puedo. Yo sé. Yo hago. Yo soy. ¡Yo puedo! PUEDO escribir. Es por eso que mi maestra, la Sra. Puedo, me pidió que escribiera este libro.





Esa es mi amiga Kayla. Ella PUEDE dibujar. Como Kayla puede hacerlo muy bien, la Sra. Puedo le pidió que ilustrara nuestro libro.



**Los alumnos de la  
‘Clase del Puedo’ de  
la Sra. Puedo  
pueden... \***

Mis amigos PUEDEN. Eso podría sonar extraño, pero es verdad. Hay un letrero gigante y divertido, tipo trabalenguas, colgado en la pared de la Clase del Puedo.

\*Repite esta frase cinco veces lo más rápido que puedas, icada vez más y MÁS FUERTE!



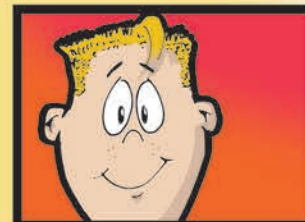
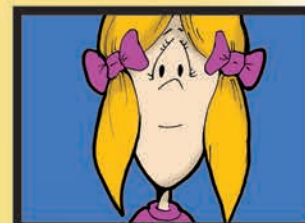
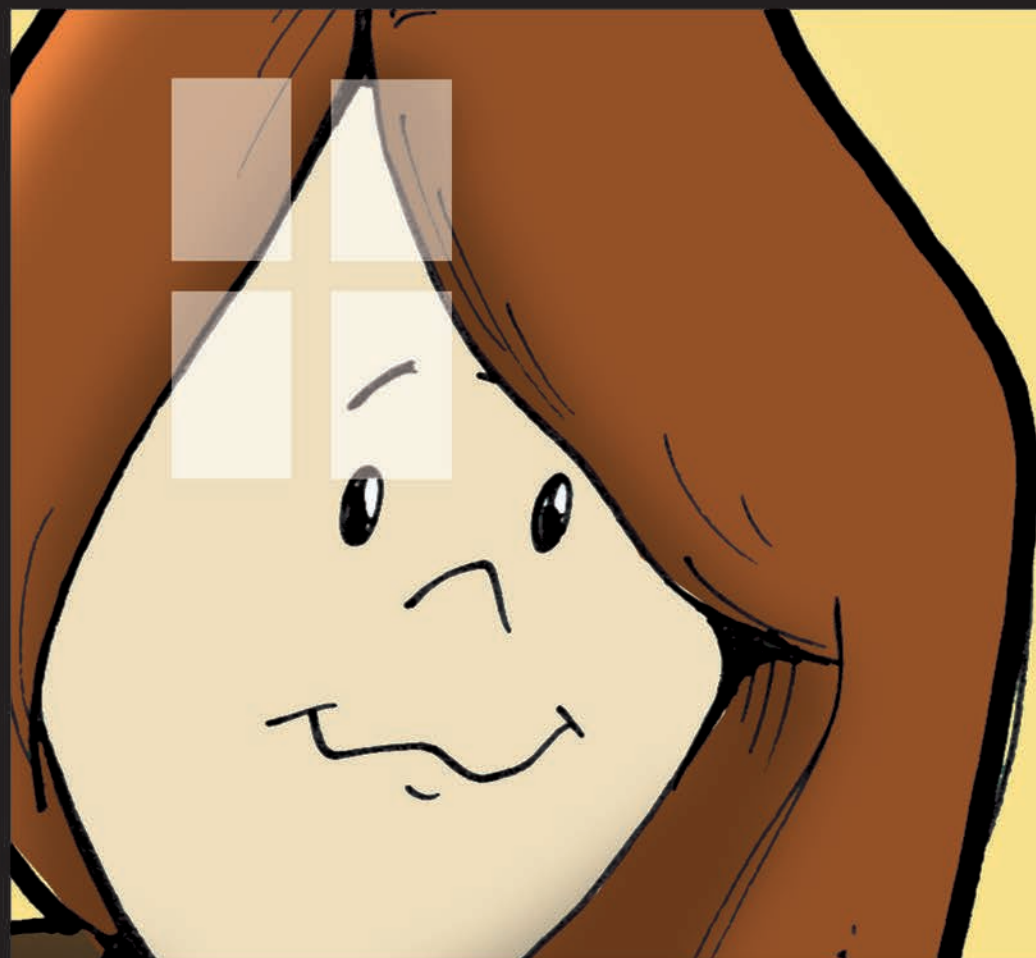


La Sra. Puedo PUEDE enseñar. Es amable, creativa y amorosa. Por eso, la semana pasada cuando la Sra. Puedo se comunicó con nosotros, nos pusimos muy emocionados. ¡Muy emocionados!



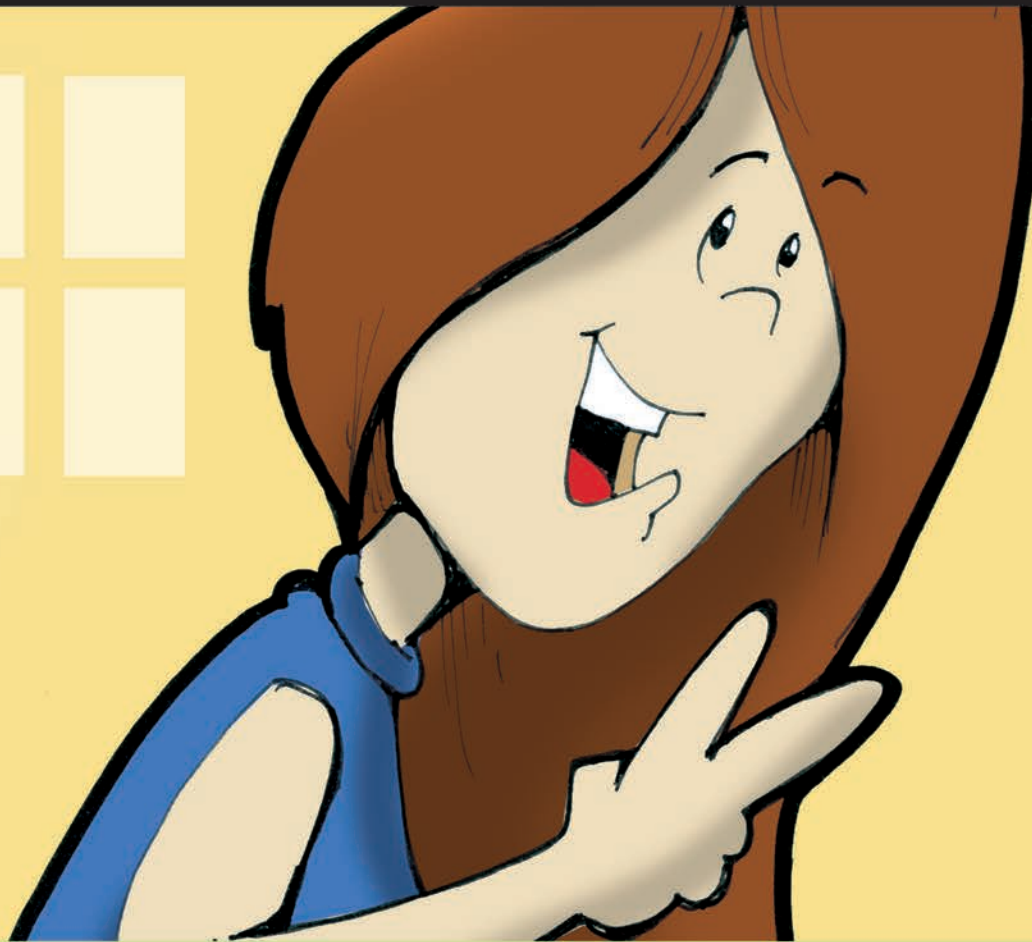
Ya ves, no hemos ido a la escuela por más de un mes. Una cosa llamada el coronavirus ha hecho que todas las escuelas del mundo cierren. Ahora tomamos clases virtuales.





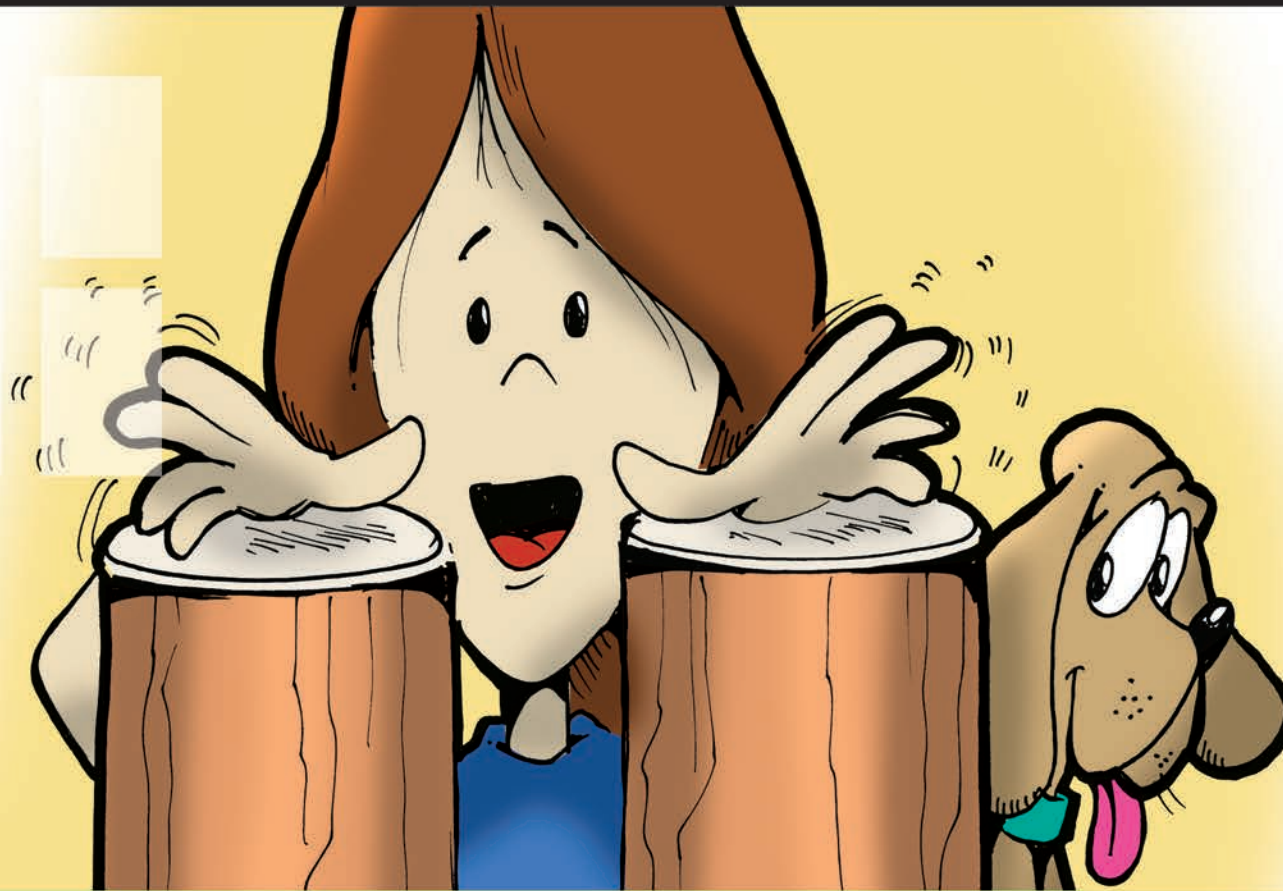
**“¡Buenos días alumnos!” Exclamó la Sra. Puedo, mientras todos la mirábamos desde casa en nuestras pantallas. “¡Estoy increíblemente, profundamente y completamente feliz de ver todos sus rostros hermosos y sonrientes!”**





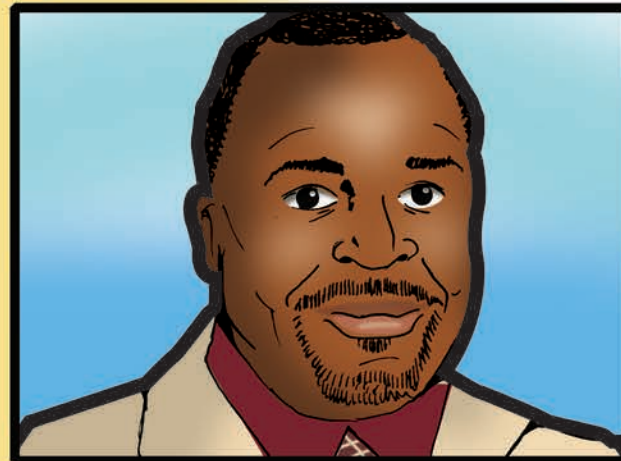
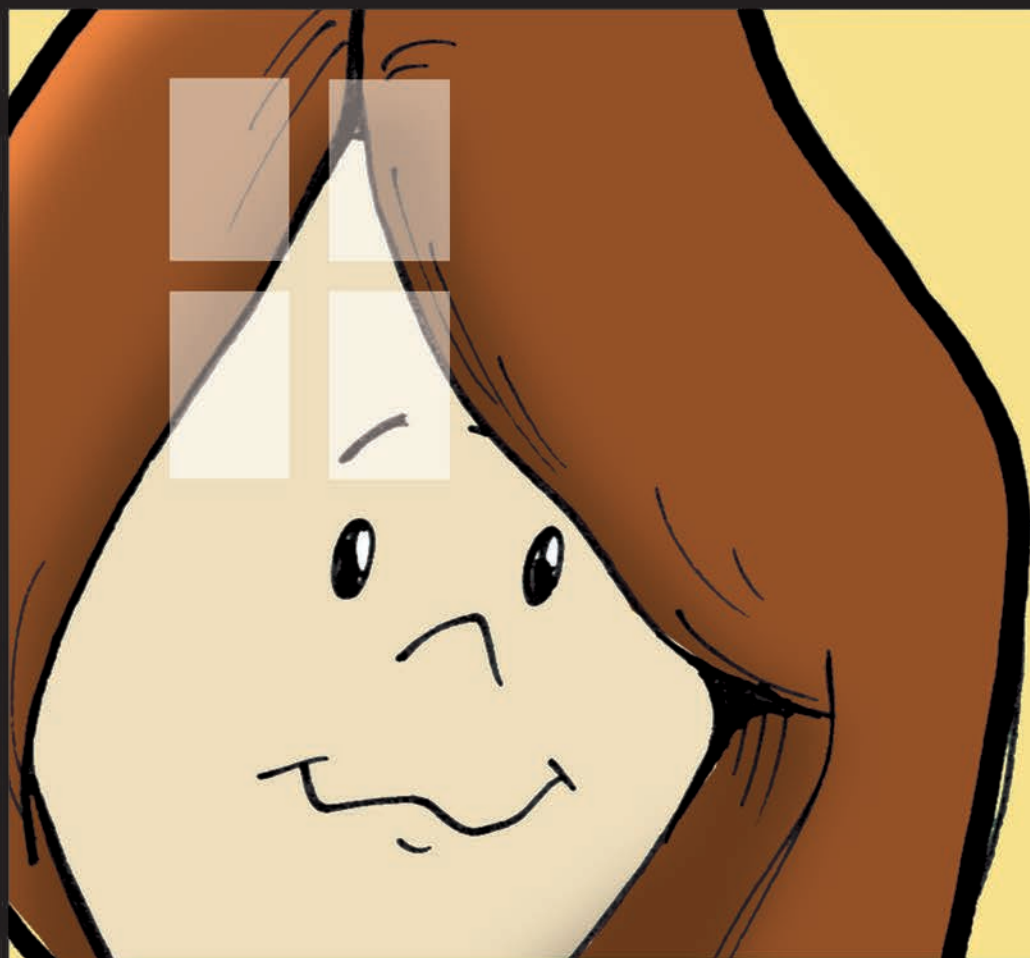
“Hoy me acompañan dos invitados sumamente especiales en nuestra Clase Virtual del Puedo,” afirmó la Sra. Puedo. “Nos contarán acerca de un tema sobre el que muchos de nosotros tenemos dudas: el coronavirus.”





La Sra. Puedo sonrió, y oímos un sonido familiar, un sonido que anunciaba que algo espectacular estaba a punto de comenzar. Era la Sra. Puedo tocando los bongós. Como siempre, comenzamos a tocar el tambor en nuestros regazos.

*pattapattapattapattapattapattapatta*



De pronto, aparecieron dos pantallas.  
“Queridos alumnos, me gustaría darles una cálida bienvenida a mis amigos, la Dra. Ruchi Gupta y el Dr. Ken Fox,” indicó la Sra. Puedo. “¡Les importa ayudar a niños como ustedes!”





Por turnos, los alumnos hicieron preguntas a la Dra. Ruchi y al Dr. Ken sobre el coronavirus. Grabé sus respuestas para nuestro libro mientras Kayla preparaba increíbles ilustraciones y carteles.



## ¿Qué es un virus?

Un virus es un pequeño germen que solo puede verse con un microscopio sofisticado y especial. Algunas veces, este tipo de pequeño germen hace que una persona se enferme. El resfriado y la gripe son provocados por gérmenes pequeños e invisibles llamados un virus.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es un virus que puede propagarse a través de pequeñas gotitas húmedas de la nariz o la boca. Cuando una persona que tiene el virus tose o estornuda, las gotitas viajan por el aire hasta una distancia de aproximadamente seis pies.

En 2019, apareció un nuevo tipo del coronavirus. Aunque es nuevo, estamos aprendiendo mucho sobre él. Parte de su nombre es “corona” ya que su membrana exterior se parece a una corona con puntas. El coronavirus es un germen que provoca una enfermedad llamada COVID-19.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Por qué es tan preocupante?

El coronavirus es tan preocupante porque puede contagiarse fácilmente entre las personas. Si lo contraes, puedes enfermarte.

La buena noticia es que cuando los niños lo contraen, por lo general no se enferman tanto. Sin embargo, los niños pueden contagiar el virus a otros niños o adultos.

Es importante saber que el coronavirus puede provocar una enfermedad grave a personas que tienen otros problemas de salud. El coronavirus ha afectado a personas que viven en todo el mundo.

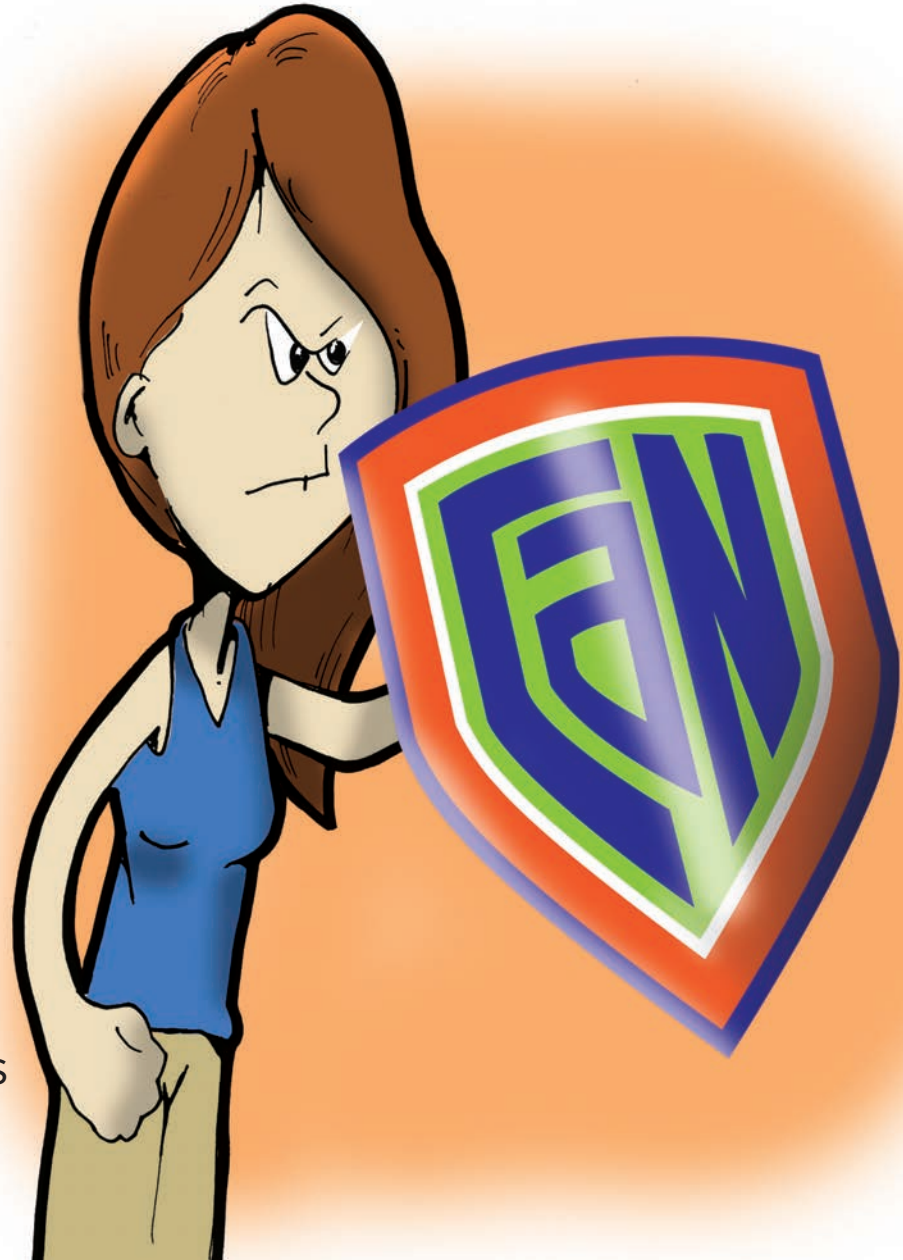
~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Es normal sentirse asustado o triste?

¡Por supuesto! Pero es importante recordar que muchas personas nos están cuidando. Los adultos están aquí para protegernos. Pueden ayudarnos cuando nos sentimos asustados o cuando tenemos dudas. Las enfermeras y los doctores ayudan a los enfermos a sentir mejor. Los científicos descubren formas de proteger y tratar a cada persona. Las familias y los maestros nos ayudan a aprender y a cuidarnos. Los vecinos también nos cuidan.

Todas las personas de nuestra comunidad trabajan en conjunto como un escudo para protegernos y mantenernos sanos y salvos.





# ¿Por qué se cierran las escuelas? Extraño a mis amigos y a mis maestros.

Lo más importante es mantenerse sano y salvo. No queremos que el virus tenga la posibilidad de propagarse de un niño a otro.

Tenemos el poder de protegernos a nosotros mismos cuando aprendemos en casa en lugar de ir a la escuela por el momento.

Algún día, volveremos a reunirnos. Por ahora, tenemos que pensar en formas de permanecer conectados hasta que llegue ese día.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Qué puedo hacer para cuidarme?



Puedes intentar quedarte en casa lo más posible, pero está bien salir a caminar con tu familia a tomar aire fresco.



Si sales, asegúrate de mantener una distancia de 6 pies con otras personas y de lavarte las manos cuando regreses a tu hogar.



Lávese las manos enjuagando, frotando jabón durante al menos 20 segundos, enjuagando el jabón y luego secándose. Asegúrate de frotar bien entre los dedos, las uñas, y las palmas de las manos.



También puedes usar un sanitizador de manos y dejarlo secar por 10 segundos.



Es importante que recuerdes toser y estornudar sobre el pliegue del codo o en un pañuelito de papel.



Esta es la mejor forma de mantenerte sano.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Tendré que hacerlo para siempre?

¡No! Este virus no puede vivir eternamente. Somos fuertes, y le ganaremos.

# ¿Volveremos alguna vez a la normalidad?

Algún día, volveremos a reunirnos. ¡Volveremos a la escuela, al cine, a juntarnos con amigos, a jugar deportes, a organizar fiestas y otras celebraciones todos juntos!

Hasta entonces, podemos usar nuestros teléfonos, tabletas, computadoras, lápices y papeles para mantenernos en contacto.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken

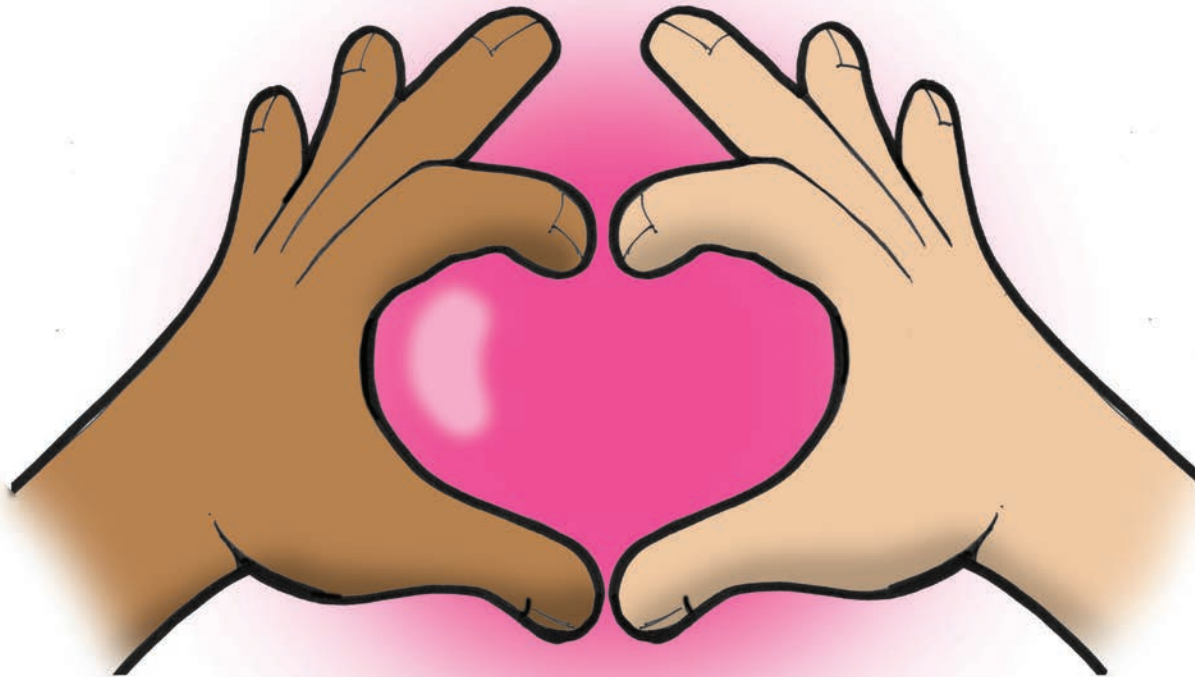


# ¿Cómo sabe que podemos detener el virus?

Somos más grandes, fuertes e inteligentes que los virus. *¡Derrotaremos al coronavirus!* Los virus no tienen amigos. No viven en los vecindarios. No pueden cantar ni bailar. No cuentan chistes ni historias.

Nosotros podemos reírnos. Tenemos manos y sabemos cómo usarlas: para levantarlas bien alto; para lanzar besos; para decir hola o adiós; para secarnos las lágrimas; para señalar algo y pedirlo, ¿Qué es eso? o ¿Como sucedió? Podemos protegernos a nosotros mismos y a nuestras comunidades si seguimos los pasos para cuidarnos.

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Qué están haciendo los doctores y los científicos respecto del coronavirus?

Los doctores y las enfermeras están trabajando muy duro para tratar a los enfermos. Los científicos están haciendo experimentos para crear una vacuna, que es un tipo de medicina que entrena a tu cuerpo para prevenir la enfermedad provocada por el virus.

También están desarrollando mejores pruebas para detectar el virus y tratamientos para ayudarnos a combatirlo. ¡Todos estamos haciendo nuestra parte para mantenernos sanos!

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken

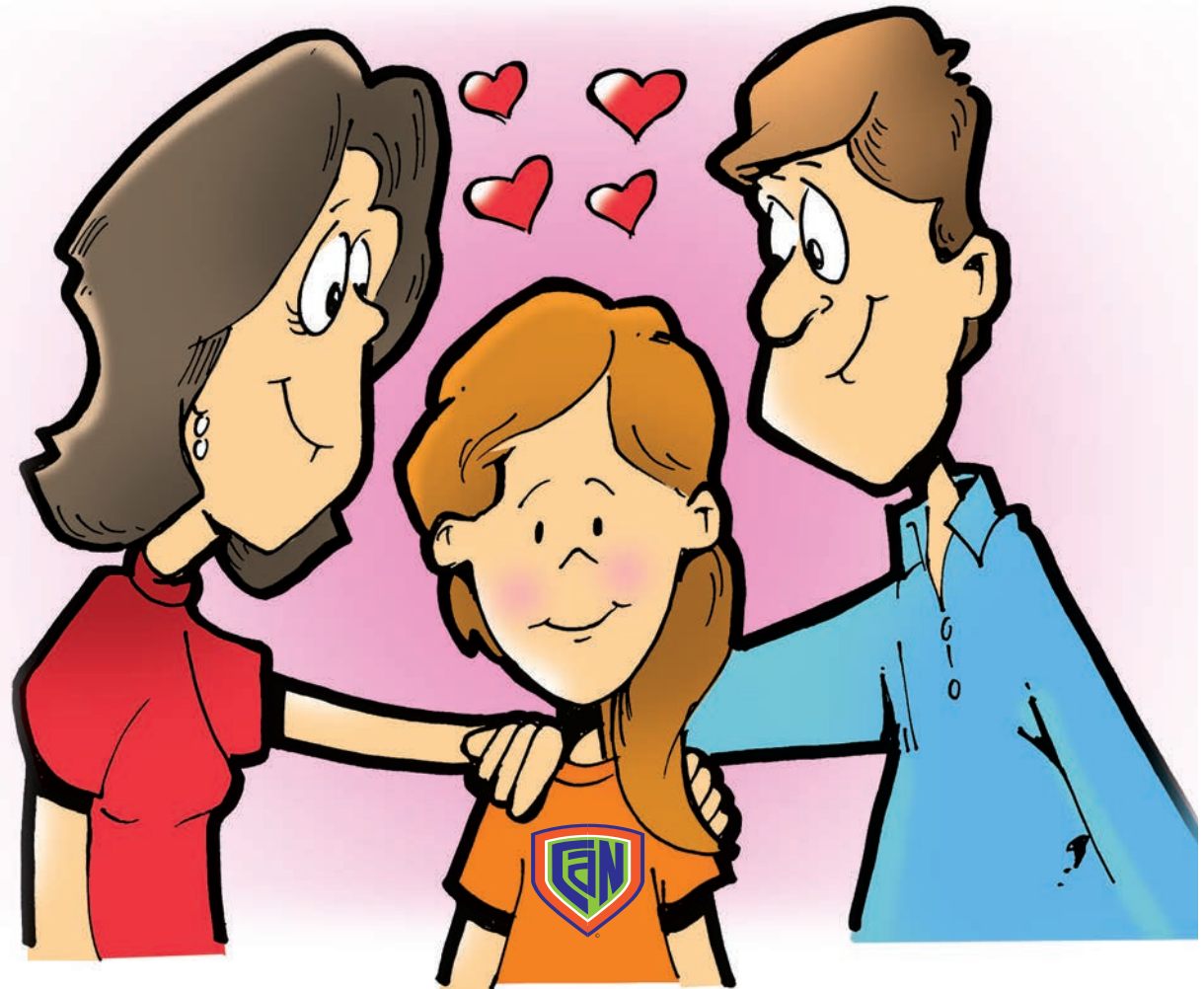


# ¿Qué puedo hacer para superarlo?

Tenemos la capacidad de amar. Ningún virus podrá sacarnos eso. Hay tantas preguntas en el mundo hoy, pero la respuesta siempre es el amor. Amamos a nuestras familias, amigos, maestros, enfermeras, doctores y comunidades. Somos fuertes y valientes. Trabajamos en equipo. Nos ayudamos unos a otros, aunque estemos tristes, preocupados o desorientados.

El coronavirus puede llevar puesta una corona, pero nosotros somos los que tenemos el poder. Nosotros gobernamos. ¡Poder de niños!

~ Dr. Ruchi y Dr. Ken



# ¿Cómo podemos aprender más sobre el coronavirus?

Podrías tener otras preguntas. Es importante que tu familia tiene información precisa sobre el coronavirus, y por eso la Sra. Pardo y sus amigos crearon una página web especial con más recursos y enlaces para ti!

[www.citizensofcan.com/coronavirus](http://www.citizensofcan.com/coronavirus)

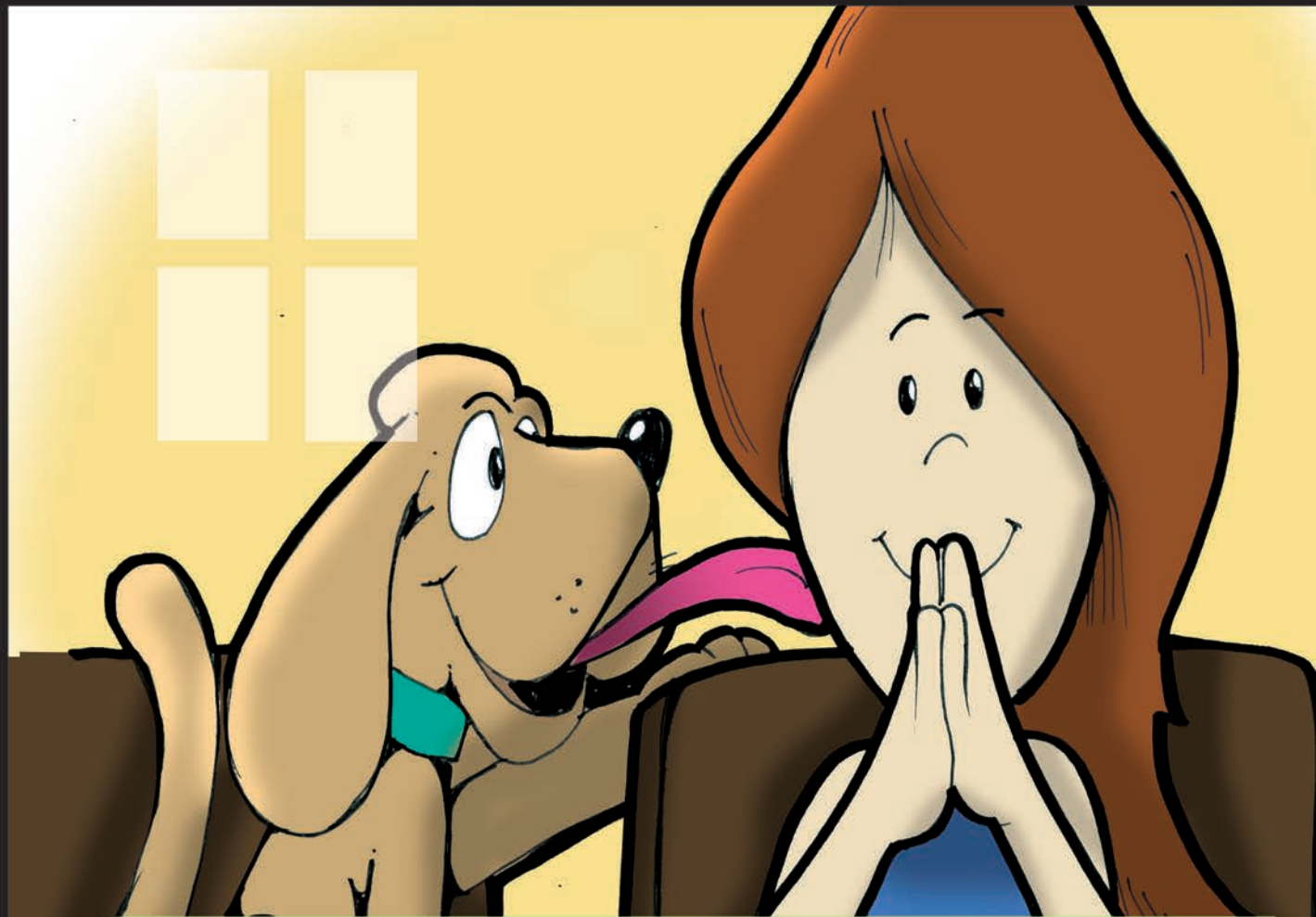




Una vez que habíamos hecho todas las preguntas que teníamos, comenzamos a sentirnos mejor, especialmente ya que aprendimos lo que podíamos controlar para mantenernos sanos.

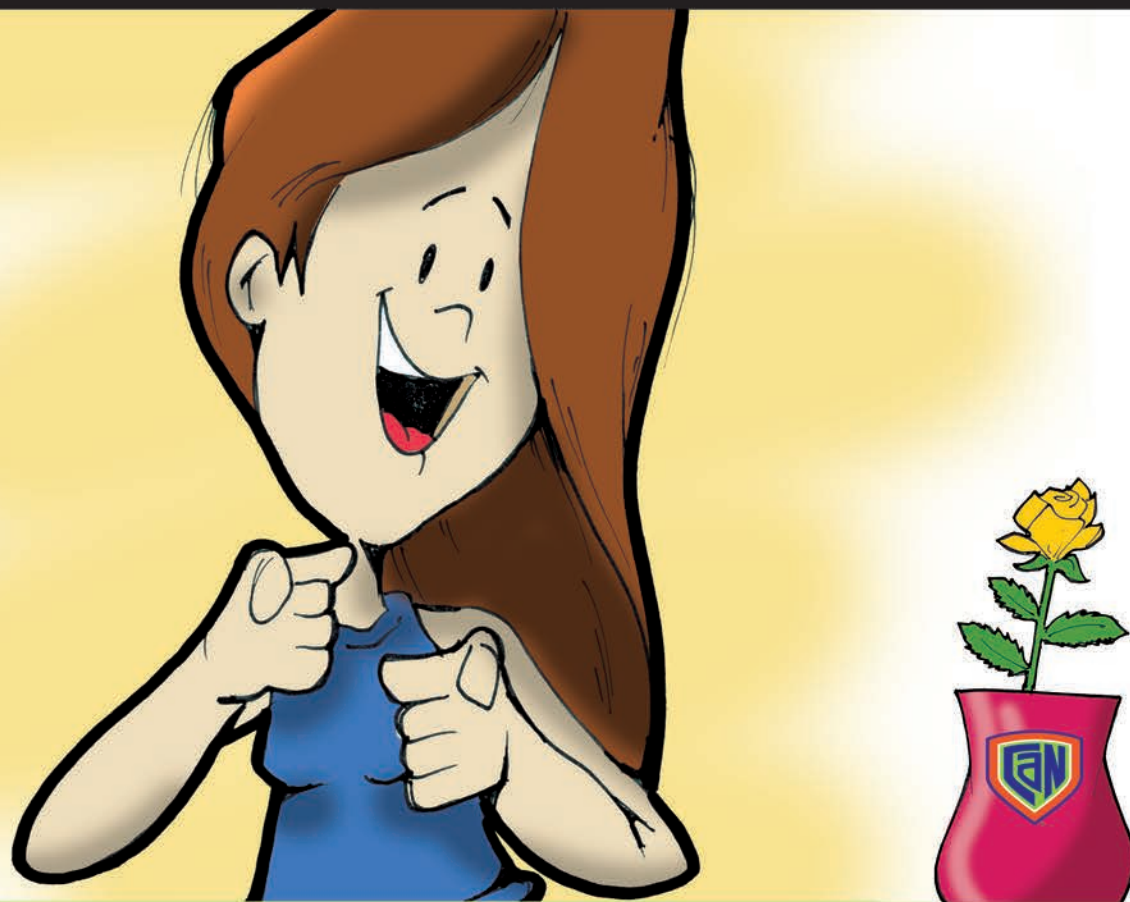
“Ya no tengo miedo,” dijo Maya.





“Es importante hacer preguntas cuando no entendemos algo”, agregó la Sra. Puedo. “Ahora, ¡digamos GRACIAS, a la Dra. Ruchi y al Dr. Ken!”





Todos nos saludamos cuando la Sra. Puedo levantó los brazos y nos miró. Sabíamos lo que iba a decir.  
“Los alumnos de la ‘Clase del Puedo’ de la Sra. Puedo pueden...”  
La Sra. Puedo gritó, nos alentó a terminar la oración.



“...imantenerse sanos!”



## Dr. Kenneth L. Fox, Jr.



El Dr. Fox es pediatra de la comunidad. Fue designado Jefe de Salud de las Escuelas Públicas de Chicago en diciembre de 2016. Nacido en Chicago, el Dr. Fox ha trabajado en la atención primaria por más de 25 años en Boston, Chicago y Filadelfia - en clínicas universitarias y comunitarias, hospitales, equipos de misión, un orfanato, un hospital psiquiátrico y en la práctica privada. Es egresado

de la Universidad de Chicago, se perfeccionó en el Hospital de Niños de Boston y fue especialista clínico para la Fundación Robert Wood Johnson (RWJ) en la Universidad de Pensilvania. Vinculando las disciplinas de atención primaria pediátrica y antropología clínica, el Dr. Fox ha trabajado en facultades de ciencias médicas —Universidad de Harvard, Penn, Boston, Northwestern y la Universidad de Chicago—y mantenido reuniones en la Escuela de Salud Pública de Harvard y la Universidad de Boston (BU). Ha trabajado en diversas juntas editoriales sin fines de lucro y recibido subvenciones para estudios y becas de las Fundaciones Ford, Fulbright, Robert Wood Johnson (RWJ) y Kellogg, el Instituto Sociedad Abierta sobre Medicina como Profesión, y el Instituto de Salud y Justicia Social. Actualmente es Especialista Clínico para la Fundación Robert Wood Johnson. Ha escrito libros y dado conferencias a nivel mundial sobre temas culturales y de justicia social en materia de salud y atención médica y colaborado con Partners in Health y Physicians for Human Rights. Su constante interés en la salud mundial lo ha llevado a trabajar en Panamá, Haití, República Dominicana y Sudáfrica.

## Dra. Ruchi Gupta



La Dra. Gupta es Profesora de Pediatría y Medicina en Northwestern Medicine y cuenta con más de 16 años de experiencia como investigadora de salud y pediatra certificada. La Dra. Gupta completó sus estudios en la Universidad de Louisville, y continuó capacitándose para completar su residencia médica en el Hospital de Niños y Centro Médico Regional, de la Universidad de Washington en Seattle, WA. Completó su beca

de investigación de servicios de salud pediátrica en el Hospital de Niños de Boston y la Facultad de Medicina de Harvard, y obtuvo su Máster en Salud Pública de la Escuela de Salud Pública de Harvard. La Dra. Gupta es directora del Centro de Investigación sobre Alergias a las Comidas y Asma (CFAAR, por sus siglas en inglés) que forma parte del Instituto de Salud Pública y Medicina (IPHAM, por sus siglas en inglés) de Northwestern y trabaja como médica clínica en el Hospital de Niños Ann & Robert H. Lurie de Chicago, donde realiza investigaciones clínicas, epidemiológicas y basadas en la comunidad. Se la reconoce a nivel internacional por su investigación transgresora relacionada con la prevalencia del asma y las alergias a las comidas durante la infancia. También ha colaborado significativamente en la investigación académica relacionada con costos económicos, tratamiento pediátrico, visitas al Servicio de Urgencias y hospitalizaciones, calidad de vida e intervenciones comunitarias, especialmente en escuelas. Autora de The Food Allergy Experience, la Dra. Gupta ha publicado más de 100 obras y su trabajo se ha mostrado en las principales redes de TV y medios gráficos.

## Riya Jain



Riya Jain es una niña de octavo grado de Chicago, IL. Es coautora de The Class That Can: Food Allergies (La Clase que Puede: Alergias a las Comidas) y todos los libros de la serie The Class That Can: Staying Healthy (La Clase que Puede: Una vida saludable). Ha participado en diversos vídeos de educación para jóvenes sobre problemas de salud. Es defensora de los derechos del estudiante, Presidente del Consejo

Estudiantil, y ama la escuela - ¡aunque actualmente está en casa! Le gusta jugar al tenis, al baloncesto, y tocar el piano.

Riya cree en la importancia de desarrollar la “mentalidad del PUEDO” para concentrarse en lo positivo y en las cosas maravillosas que PODEMOS hacer.

## Bill Dussinger



Bill es un premiado diseñador gráfico, ilustrador y educador de Lititz, PA. Tiene una licenciatura en Educación del Arte de la Universidad de Kutztown. Bill se ha dedicado al diseño por más de 30 años y ha trabajado para muchos clientes como Discovery Channel, the Oakland Raiders, East Coast Music Hall of Fame y Hershey Entertainment and Resorts. Actualmente enseña diseño

gráfico e ilustración en el Colegio de Arte y Diseño de Pensilvania en Lancaster, PA. En su tiempo libre, le gusta visitar a sus cuatro nietos, pintar con acuarelas y mirar fútbol americano universitario.

Penny Lane Graphics, [www.plgraphics.com](http://www.plgraphics.com)

## Jamison “JJ” Vulopas



Con un enfoque que los educadores han denominado transformacional, JJ inspira a los jóvenes de todo el mundo a convertirse en “Ciudadanos del Puedo” mediante el uso de las 14 Palabras del Puedo. Sus recursos de empoderamiento para jóvenes se utilizan en escuelas y consultorios de pediatras a nivel mundial. JJ es autor de Land of Not, The Class That Can: Food

Allergies (La Tierra del No, La Clase que Puede: Alergias a las Comidas), y de la serie The Class That Can: Staying Healthy (La Clase que Puede: Una vida saludable). Analista en Lucid Management and Capital Partners LP, JJ egresó en 2019 de la Escuela de Negocios Wharton de la Universidad de Pensilvania. Vive en Nueva York.

## Sra. Puedo



¡La Sra. Puedo PUEDE enseñar! La Sra. Puedo es la mejor maestra, la que inspira y empodera a sus alumnos, instándolos a descubrir las mejores versiones de sí mismos. En la clase de la Sra. Puedo, cada niño es aceptado, apreciado, considerado y cuidado. No solo por un día. Todos los días.

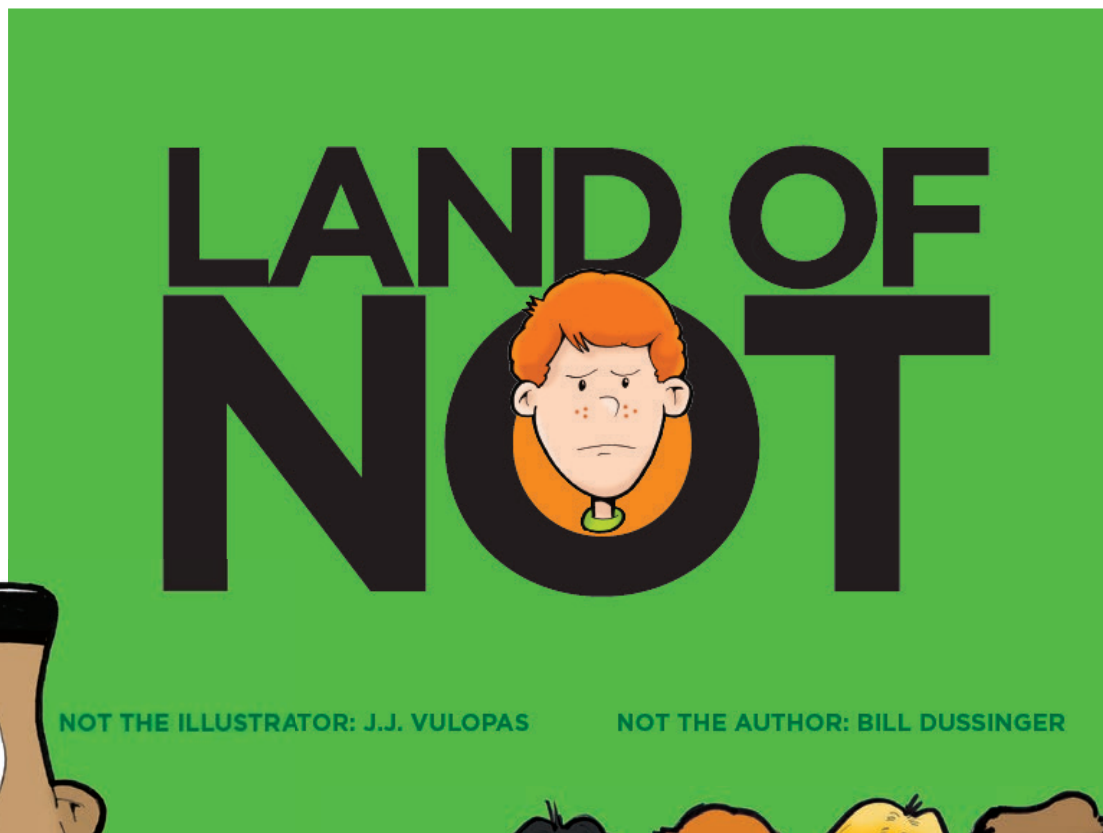
Mediante el uso de las 14 Palabras del Puedo y la implementación de los principios de la Constitución del Puedo, la Sra. Puedo sabe que está creando una clase de grandes líderes, donde los alumnos se definirán a sí mismos en función de todo lo que pueden hacer, cuidándose entre sí, para eventualmente emprender cada uno su vuelo.

# The Book that Started the whole **CAN CRAZE!**

A **SMART** book with  
a **POWERFUL** message!

When 9-year-old Collin (Yep, the same Collin from this book) moves with his family from the Land of Can to the Land of Not, he is shocked to discover that everyone in his new school is sad. With the help of his parents, Collin devises a plan to show his new friends that happiness comes from embracing who they are and who they can be, not who they're not.

As a veteran educator said, "JJ's *Land of Not* will inspire, empower and transform all children to understand their possibilities rather than define themselves by their limitations."



[www.TheLandOfCan.com](http://www.TheLandOfCan.com)

# ¡Criemos niños saludables que vivan en La Tierra del Puedo!



Únete a la Sra. Puedo y sus creativas ideas sobre cómo los niños pueden mantenerse sanos. ¡Es mágico! Esta serie de libros es perfecta para padres, maestros de nivel inicial, enfermeras escolares y consultorios de pediatras.

## La Clase que Puede: Mantenerse Sana

Contenido:

Lavado de manos y gérmenes

Sueño y Tiempo de Exposición a Pantallas

Nutrición y Actividad Física

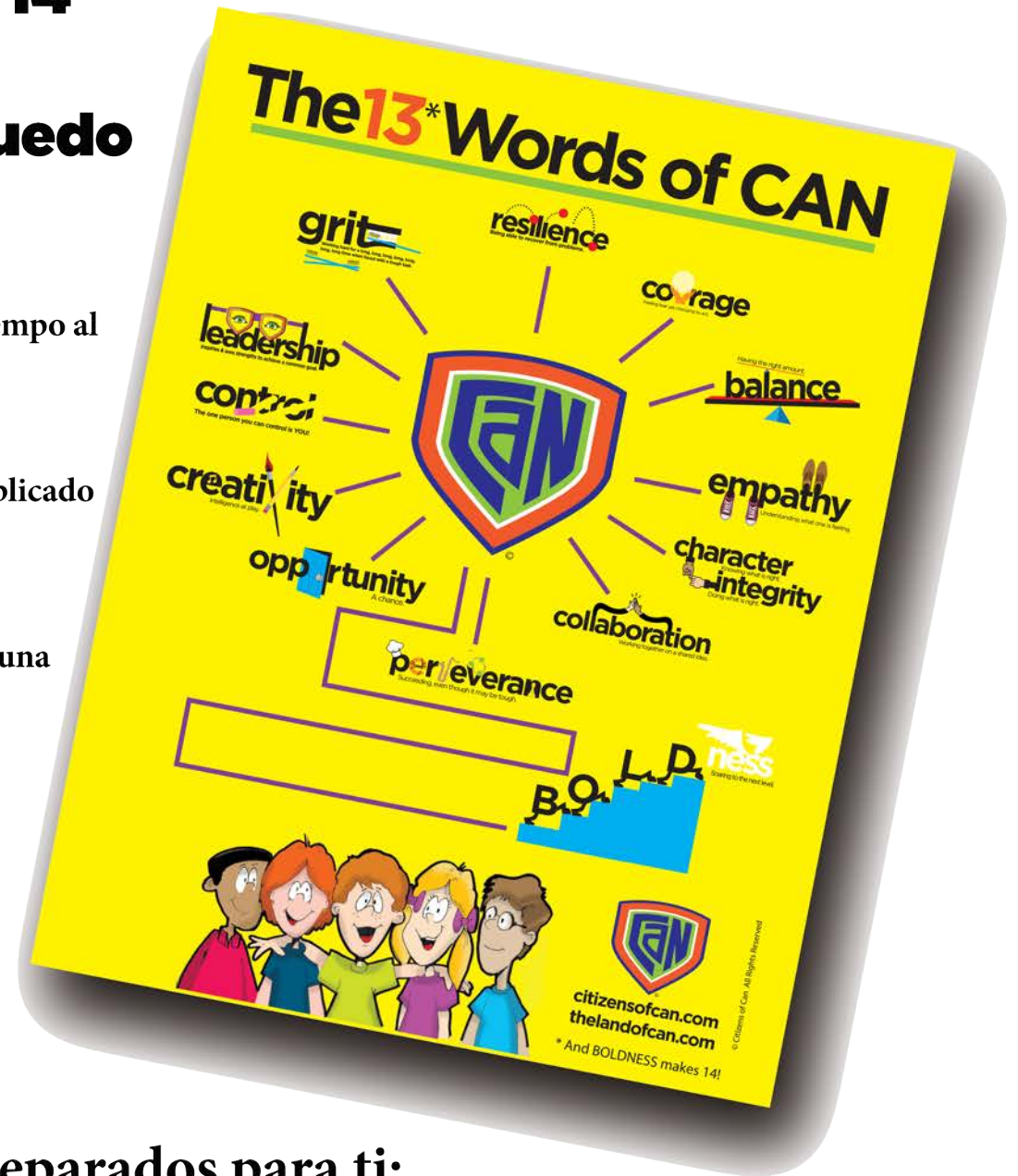
Alergias a las Comidas

[www.TheLandOfCan.com](http://www.TheLandOfCan.com)



# ¿Conocen sus niños las 14 Palabras del Puedo? ¡Los alumnos de la Sra. Puedo conocen!

1. Determinación: Trabajar duro por mucho, mucho tiempo al enfrentar una tarea complicada.
2. Equilibrio: Contar con la cantidad correcta.
3. Control: Tú mismo.
4. Perseverancia: Alcanzar el éxito, aunque resulte complicado
5. Resiliencia: Ser capaz de superar los problemas
6. Conducta: Saber lo que está bien.
7. Integridad: Hacer lo que está bien.
8. Liderazgo: Inspirar y ver las fortalezas para alcanzar una meta común.
9. Colaboración: Trabajar en equipo sobre una idea compartida.
10. Coraje: Sentir miedo, pero elegir actuar
11. Oportunidad: Una posibilidad
12. Empatía: Compresión de los sentimientos del otro
13. Creatividad: Inteligencia en juego
- 14 Audacia: Volar al siguiente nivel.



Tenemos muchos recursos preparados para ti:  
Visita [www.thelandofcan.com](http://www.thelandofcan.com)



**THANK YOU, TEACHERS AND EDUCATORS, FOR ALL THAT YOU DO!**  
From the Center for Food Allergy and Asthma (CFAAR) and the Center for Community Health (CCH).



CFAAR is a part of the Institute for Public Health and Medicine (IPHAM) at Northwestern University's Feinberg School of Medicine and Ann & Robert H Lurie Children's Hospital of Chicago. CCH is a part of IPHAM.

# Yo soy

# Yo puedo

