CLUB BRADY

Libro de Actividades

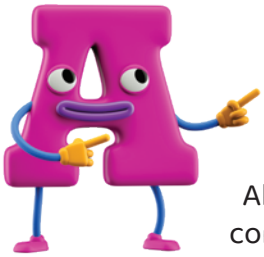
brady.haea.org | Edición 22

HAEA
ASOCIACIÓN DE ANGIOEDEMA
HEREDITARIO DE EEUU

Soy el oso Brady y estoy aquí para ayudarte a entender lo que es el AEH

¿Sabes a qué se refiere la abreviación de AEH?

¡Aprendamos juntos!



A — angio significa que a tu sangre le falta una proteína (esta proteína que falta se le llama Inhibidor-C1). Al igual que todos necesitamos comer proteínas para estar bien alimentados, nuestro cuerpo necesita muchos tipos de proteínas diferentes. Cuando falta o no funciona bien una de ellas, el cuerpo reacciona.

E — edema es el término que usan los médicos para referirse a la hinchazón.

H — hereditario se refiere a algo que tu mamá o papá te pasan, como el color de cabello u ojos.

Cómo hablarle a la enfermera de la escuela sobre AEH:

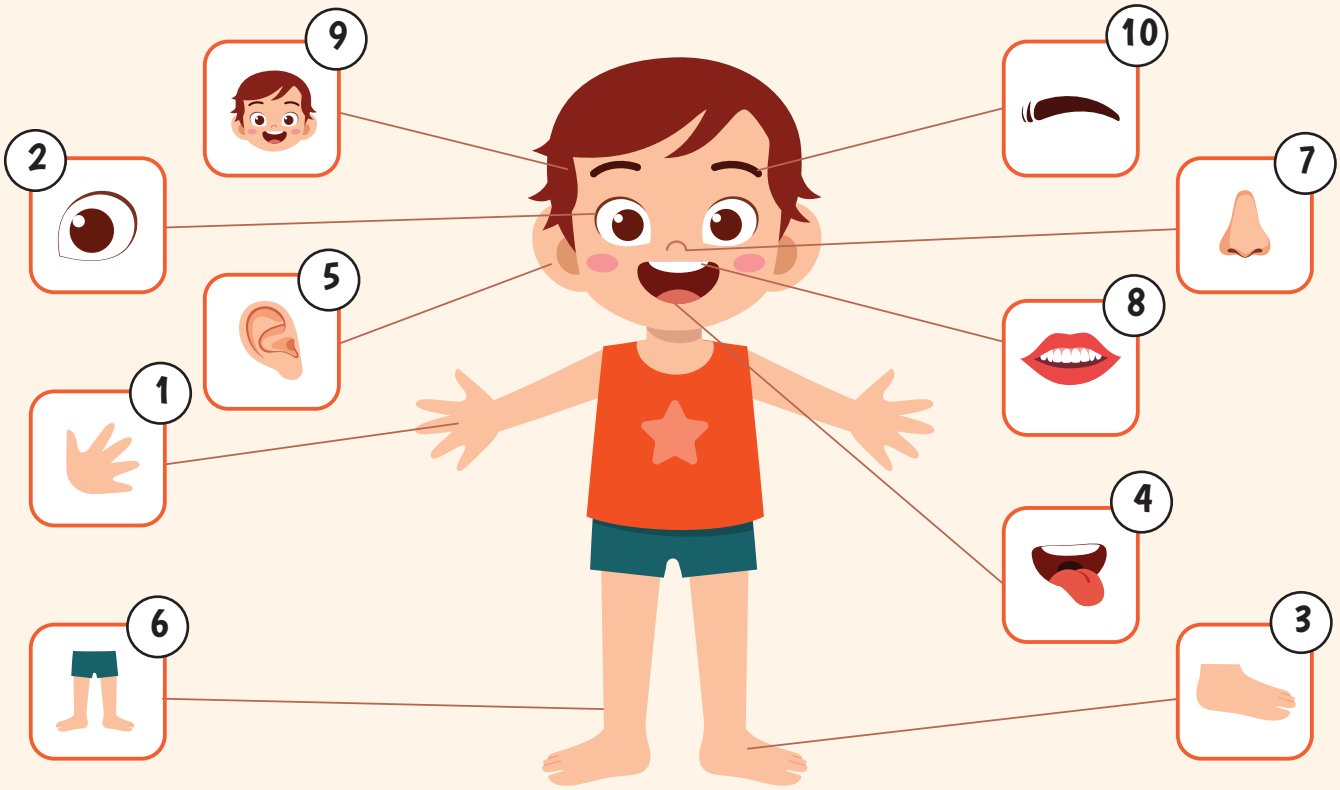
¿Alguna vez le has hablado a la enfermera de tu escuela sobre Angioedema Hereditario (AEH)? Lo más probable es que ella nunca haya escuchado acerca del AEH. Por eso, siempre es buena idea trabajar con tus padres o adultos para prepararle una carta donde puedan informarle sobre el AEH y cómo ayudar en caso de que necesites asistencia. La carta debe incluir una breve descripción del AEH, las maneras en que la enfermera puede ayudarte en caso de un ataque en la escuela, y la información de contacto de emergencia

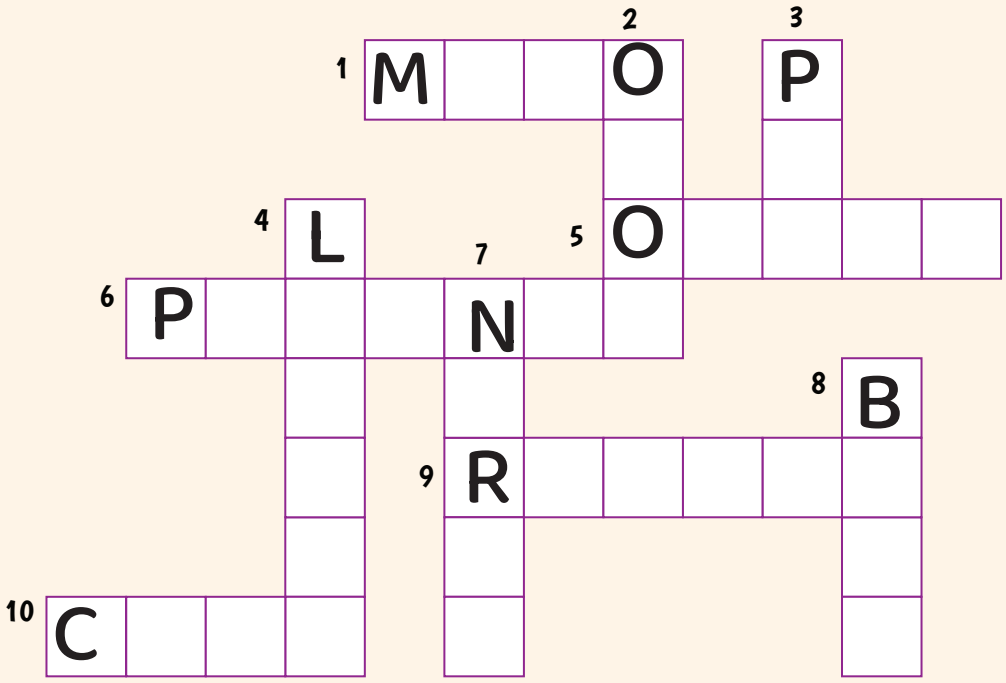
¿Alguna vez has considerado mantener un diario sobre tus ataques de AEH?

Muchas personas con AEH mantienen un diario donde hacen apuntes sobre sus ataques de AEH y cómo es vivir con esta condición. ¿Has considerado hacer lo mismo?

CRUCIGRAMA

Las partes del cuerpo





CONECTANDO OPUESTOS

Dibuja una línea para unir cada imagen con su opuesto.

Niño

Llorar

Rápido

Arriba

Abajo

Niña

Reírse

Lento

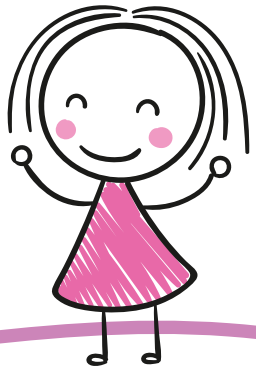
¡SOY YO!

¿QUIEN ATRAPA EL PEZ?

¡Mi cuidador(a) es ESPECIAL!

Un cuidador o cuidadora es alguien que te ayuda cuando no te sientes bien y también cuando estás en perfecta salud. Te brindan apoyo y cariño para sobrepasar los retos de vivir con una condición de salud. ¿Tienes a alguien en tu vida que te brinda apoyo? ¿Hay alguien en tu vida, como un hermano o padre, a quien ayudas cuando no se siente bien?

"Mi nombre es Abby y tengo AEH. Mi mamá es mi cuidadora. Ella me ayuda a sentirme mejor cuando estoy enferma. Me lleva al doctor, me toma de la mano, y se asegura de que esté bien. También, me regala un bocadillo sabroso cuando ya me estoy sintiendo mejor."



Actividad:
¡Separa un momento hoy para agradecerle a alguien que cuida de ti! Explícale que es lo que hacen que te ayuda a sentirte bien cuando estás enfermo.

¡Conoce los amigos de Brady en el mundo!

¡Vamos a conocer a nuestros amigos de Brasil!

¿Sabías que el Club de Brady es para niños con AEH en todo el mundo?

La US HAEA se ha unido con las asociaciones de AEH Reino Unido, AEH Australasia, AEH Canadá, AEH España, AEH Sudáfrica, AEH Polonia y AEH Latinoamérica para proveer acceso a los niños del mundo al Club de Brady.

Una frase común que usamos: Saudade - es una palabra portugués que usamos mucho en Brasil. La usamos cuando extrañamos a algo o alguien. Se refiere a cuando añoramos cosas que nos han provocado felicidad, como un amigo, familiar, un lugar u objeto

Nuestra comida favorita en Brasil se llama Feijoada. Es un plato muy tradicional. Su nombre proviene de "feijão," que significa frijol en portugués. El plato se hace con frijoles negros, carne de cerdo y de res que se guisan en conjunto. Tradicionalmente comemos Feijoada los miércoles o sábados para almorzar.

DATOS INTERESANTES SOBRE BRASIL:

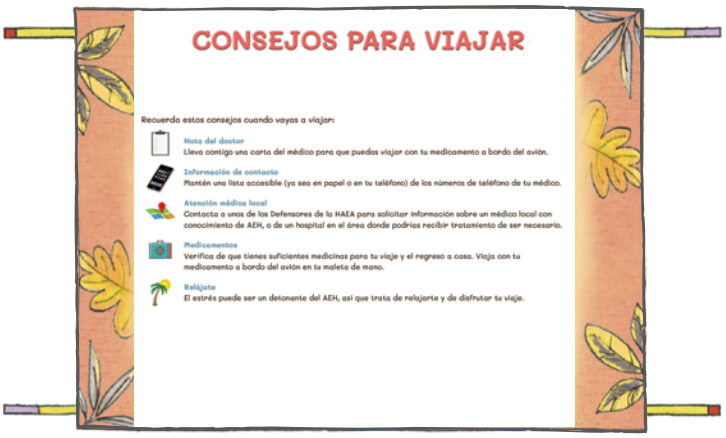
En Brasil tenemos el segundo río más largo en el mundo, conocido como el río Amazonas (el río Nilo en Egipto es el más largo). El río Amazonas alberga muchos animales, incluyendo el delfín del Amazonas, la anguila eléctrica y la serpiente anaconda verde.

BRASIL

Los Valores de Nico

Sigue a Nico, el personaje principal de la serie de libros infantiles de la HAEA, mientras nos presenta a valores importantes en su vida. En el 2023, cada Libro de Actividades del Club de Brady destaca a uno de los valores de Nico e incluye un cuento sobre la persona que representa ese valor para Nico, además de una actividad relacionada para que realices en tu hogar.

El Valor de la Responsabilidad



CONSEJOS PARA VIAJAR

Recuerda estos consejos cuando vayas a viajar:

Nota del doctor
Lleva contigo una carta del médico para que puedas viajar con tu medicamento a bordo del avión.

Información de contacto
Mantén una lista accesible (ya sea en papel o en tu teléfono) de los números de teléfono de tu médico.

Atención médica local
Contacta a unos de los Defensores de la HAEA para solicitar información sobre un médico local con conocimiento de AEH, o de un hospital en el área donde podrías recibir tratamiento de ser necesario.

Medicamentos
Verifica de que tienes suficientes medicinas para tu viaje y el regreso a casa. Viaja con tu medicamento a bordo del avión en tu maleta de mano.

Relájate
El estrés puede ser un detonante del AEH, así que trata de relajarte y de disfrutar tu viaje.

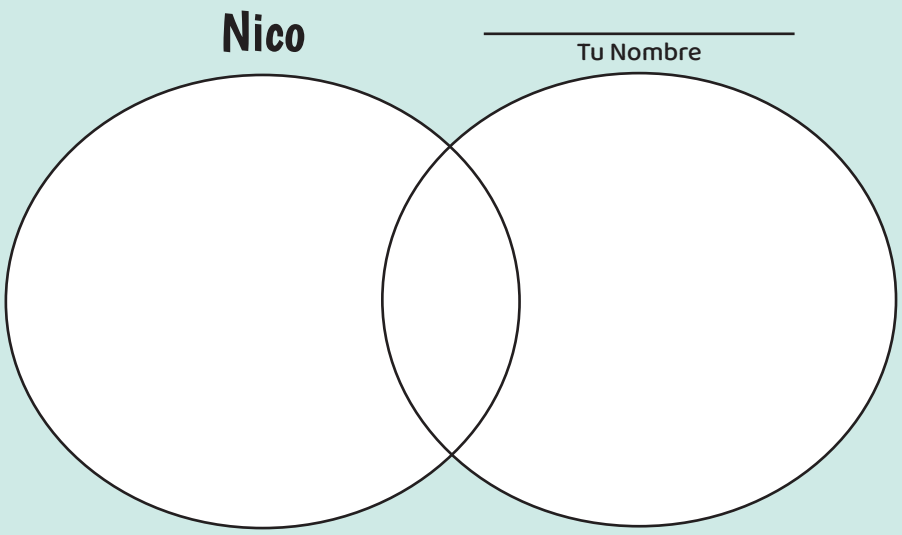
¡Hola! Me llamo Nico. Me gustan los rompecabezas, deportes, juegos de video y pasar tiempo en el patio. Uno de mis deportes favoritos es esquiar en la nieve.

El pasado invierno, fui con mi amiga Bianca y su familia a Colorado. ¡La pasamos muy bien esquiando, usando el tubo de nieve, y construyendo los hombres de nieve más grandes e increíbles!

Durante las vacaciones en Colorado, sufrí de un ataque de AEH y me tuve que quedar en la habitación del hotel por unos días. Todo estuvo bien porque tenía mi medicina conmigo. Además, pude ver películas y tomar chocolate caliente. Por suerte, Bianca y sus papás sabían mucho sobre AEH y como ayudarme en caso de que no me sintiera bien. Mi mamá y yo le compartimos unos consejos y recomendaciones antes de irnos. Yo sabía que tenía que ser responsable y estar preparado en caso de un ataque. Ser responsable significa hacer las cosas que tienes que hacer y cuidarte a ti mismo y a los demás.

Actividad:

¿Cuándo has sido responsable? ¿Cuidas de una mascota, del jardín, o ayudas a un hermano menor? ¿Te aseguras de terminar tus tareas a tiempo? Completa el diagrama incluido abajo. En un lado del diagrama, escribe sobre el ejemplo de responsabilidad de Nico. Describe un ejemplo tuyo de responsabilidad en el otro lado del diagrama. En la sección del medio, escribe las similitudes de ambos ejemplos.



Comienza un diario

Mantener un diario sirve para escribir sobre tus pensamientos y sentimientos, lo que haces durante el día, o lo que esperas hacer en el futuro. También, puedes usarlo para escribir sobre eventos importantes en tu vida. Muchas personas usan un diario para escribir sobre AEH y cómo les afecta en sus vidas. Usa el espacio abajo para compartir tus pensamientos y sentimientos. Puedes usar palabras o dibujos.

Un diario no tiene que contener solo palabras. ¡Puedes hacer dibujos también!

Mi Diario

Mi nombre es _____

Esto me hizo reír hoy....

_____

Hoy me preocupé por....

_____

Algo que me emociona es...

_____

Algo que me gusta hacer para divertirme #MásAlláDelAEH es...

_____

Un diario sobre mí

Grandes Sueños

Hoy es: _____

Tengo ___ años.

Cuando sea grande quiero ser:

_____

— Mis favoritos —

Comida: _____

Animal: _____

Deporte: _____

Color: _____

Película: _____

Asignatura escolar: _____

HAEA ASOCIACIÓN DE ANGIOEDEMA HEREDITARIO DE EEUU

Derechos de Autor © (2023) Asociación de Angioedema Hereditario de Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida por ningún medio, mecánico, electrónico, fotocopiado, grabación, o de otro modo sin el permiso previo por escrito de la Asociación de Angioedema Hereditario de Estados Unidos. Para obtener información, envíe un correo electrónico a info@haea.org.