

Todo sobre las garrapatas



Un cuaderno de trabajo para niños y sus padres

**Este libro
pertenece a:**

¿Qué son las garrapatas?

Las garrapatas son pequeños insectos que pican y chupan la sangre de las personas y los animales. Generalmente se encuentran en la hierba alta o en zonas boscosas o arbustivas desde principios de primavera hasta finales de otoño.

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades como la enfermedad de Lyme, que pueden hacerte enfermarse a ti o a tu mascota.





Algunas garrapatas son pequeñas, del tamaño de una semilla de amapola. A medida que las garrapatas chupan tu sangre, se hacen más grandes y pueden parecer una uva pequeña.



Antes de alimentarse



Después de alimentarse



Huevos



Larva



Ninfa



Adulto

Hay cuatro etapas en la vida de una garrapata.

Después de que los huevos nazcan, las garrapatas necesitarán chupar sangre en cada etapa de su vida.

Los **huevos** se abren y se convierten en larvas.

Las **larvas** necesitan sangre para crecer y convertirse en ninfas.

Las **ninfas** también necesitan sangre para luego crecer y convertirse en adultos.

Las garrapatas hembra **adultas** necesitan sangre para poner sus huevos.

Las garrapatas no pueden volar ni saltar. Se agarran a ti con sus patas si estás lo suficientemente cerca, y luego se arrastran alrededor de tu cuerpo para encontrar un lugar seguro donde alimentarse. Como las garrapatas son pequeñas, resultan difíciles de ver, sobre todo en las fases de larva y ninfa.





Revisa siempre si tienes garrapatas

Revisa si tienes garrapatas cada vez que vayas a una zona donde puedan vivir.

Palpa si hay bultos y busca pequeñas manchas marrones.

Acuérdate también de revisar a tus mascotas.



Revisa:

- Dentro y detrás de las orejas
- A lo largo del nacimiento del pelo y en el pelo
- Detrás del cuello
- Axilas
- Ombligo
- Cintura
- Detrás de las rodillas
- Entre las piernas

Calendario de control de garrapatas

Mes: _____

Año: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
						
						
						

Lleva un registro de tu control diario de garrapatas cuando visites lugares donde puedan vivir las garrapatas. Anota el mes y el año, y añade una marca de verificación o una calcomanía en el calendario cada vez que compruebes si tienes garrapatas.

Mes: _____ Año: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
						
						
						

¡Las garrapatas son pequeñas! Éstos son los tamaños reales de las distintas fases de una garrapata.



Larva



Ninfa



Adulto

Las ninfas tienen el tamaño de una semilla de amapola. ¿Puedes encontrar las cinco garrapatas ninfa en el panecillo de abajo?



Conecta las garrapatas



Crucigrama sobre garrapatas



Vertical

1. Lo que comen las garrapatas (es rojo y está en tu cuerpo).
2. Utiliza esto para quitar las garrapatas.
3. Las garrapatas salen del cascarón del ____.
5. Un lugar donde se encuentran garrapatas.
6. A las garrapatas les encanta esconderse detrás de estas partes de tu cabeza.

Horizontal

4. Deberías revisar a estos amigos peludos en busca de garrapatas.
7. Las garrapatas te agarran con su ____.

Respuestas: 1. Sangre 2. Pinzas 3. Huevos 4. Perros 5. Hierba 6. Orejas 7. Piernas

Palabras ocultas

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

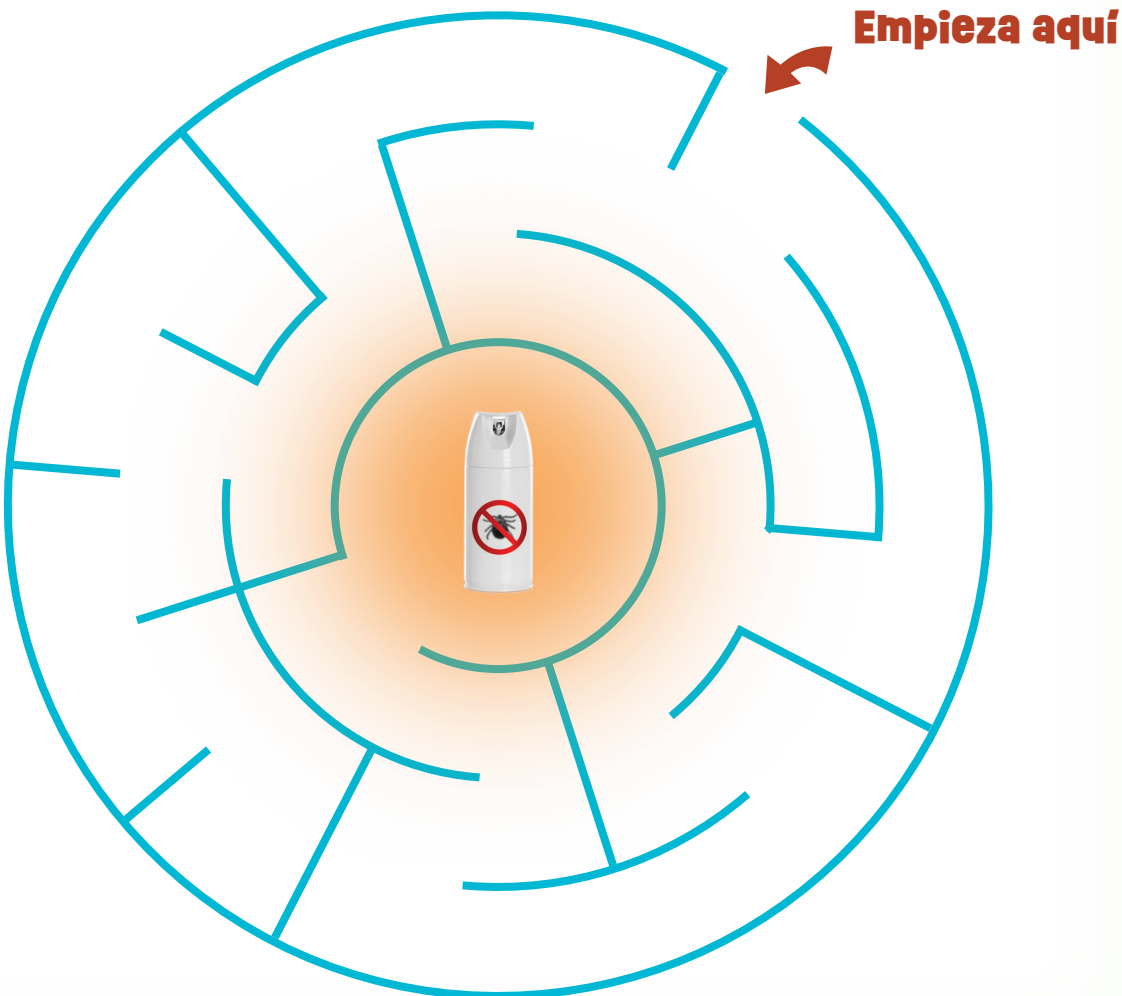
Banco de
palabras:

Insecto
Huevos
Hierba

Nacer
Mascotas
Piel

Aerosol
Garrapata
Pequeño

Encuentra el camino hacia el aerosol



Cómo prevenir las picaduras de garrapatas

- Usa un insecticida en aerosol que contenga DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto limón en la piel, o usa permetrina para tratar la ropa.*
- Usa pantalones largos y camisas de manga larga.
- Usa ropa de colores claros.



- **Recógete el pelo o usa una gorra.**
- **Mete los pantalones por dentro de los calcetines y la camisa por dentro.**
- **Revísate en busca de garrapatas mientras juegas al aire libre y cuando hayas terminado de jugar.**
- **Dúchate o báñate poco después de estar al aire libre.**

***Ve la sección “Padres”.**



Cómo quitarse una garrapata

Si encuentras una garrapata prendida a tu cuerpo, pídele a un adulto que te ayude a quitártela.

Para obtener más información, visita nyc.gov/health/ticks.



Para quitar correctamente una garrapata*:

- **Utiliza unas pinzas de punta fina.**
- **Agarra la garrapata cerca de la piel.**
- **Utiliza un movimiento constante hacia arriba para sacar la garrapata.**
- **Lava la zona de la picadura de la garrapata.**
- **Desinfecta las pinzas.**
- **Lávate las manos.**

No te asustes al quitar la garrapata.

No utilices vaselina, un fósforo caliente, esmalte de uñas u otros productos para quitar una garrapata.

No aprietes ni retuerzas la garrapata.

Si te sale una erupción o tienes fiebre tras la picadura de una garrapata, díselo a un adulto.

*Ve también la sección de “Padres”



¿Cuánto sabes?



1 Las garrapatas se encuentran normalmente:

- a. En el puente de Brooklyn
- b. En zonas con hierba alta, arbustos o bosques
- c. En el arenero
- d. En tu casa



2 Quieres quitarte una garrapata a ti o a tu mascota porque:

- a. Las garrapatas son feas.
- b. No quieres que tengan vía libre.
- c. Tus amigos se pondrán celosos si tú tienes una y ellos no.
- d. Las garrapatas pueden picar y transmitir enfermedades que pueden hacer que tú o tu mascota se enfermen.



3 ¿Cómo evitar que te piquen las garrapatas?

- a. Usa pantalones largos, y mete los pantalones dentro de los calcetines o las botas.
- b. Evita rozarte con hierba alta, hojas, troncos o arbustos.
- c. Revisa tu cuerpo, el de tus mascotas y el de las personas que te acompañen en busca de garrapatas cuando salgas de zonas boscosas o cubiertas de hierba.
- d. Todo lo anterior.



4 Si encuentras una garrapata pegada a tu piel, debes:

- a. Aplastarla como a un insecto.
- b. Agarrarla con unas pinzas y arrancarla.
- c. Pide a un adulto que te ayude a agarrarlo con unas pinzas lo más cerca posible de la piel y sácalo lentamente con un movimiento constante y hacia arriba.
- d. Lávala.

Padres/Madres

Use este cuaderno de ejercicios con su hijo para enseñarle a como prevenir las picaduras de garrapatas. Tengan en cuenta estos puntos importantes cuando hablen de prevención con su hijo.

Las garrapatas pueden transmitir distintos tipos de enfermedades, como la enfermedad de Lyme, la anaplasmosis, la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y la babesiosis. Como no hay vacunas disponibles para estas enfermedades transmitidas por garrapatas, la prevención es muy importante. Para prevenir las picaduras de garrapatas, asegúrese de que usted y sus hijos:

Se apliquen repelentes.

- Use repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Medioambiental de EE.UU. (EPA, por sus siglas en inglés) por su seguridad y eficacia. Estos incluyen ingredientes activos como DEET, picardina, IR3535 o aceite de eucalipto limón. No utilices aceite de eucalipto en niños menores de 3 años.
- Siga siempre las instrucciones del producto. Aplica el producto a los niños pero evítales las manos, los ojos y la boca.
- Use productos que contengan 0.5% de permetrina para tratar la ropa y el equipo, como calcetines, pantalones y botas. Una vez aplicados, estos productos siguen protegiendo tras varios lavados.
- Use repelente de pulgas y garrapatas en tus mascotas. Habla con tu veterinario sobre las opciones.

Revise si tiene garrapatas, especialmente después de actividades al aire libre.

- La mayoría de las personas no saben que tienen una garrapata pegada ya que las picaduras de garrapata suelen ser indoloras.
- Es importante revisar el cuerpo con cuidado ya que las garrapatas son muy pequeñas y pueden alimentarse en cualquier parte del el cuerpo. Revise debajo de los brazos, dentro y alrededor de las orejas, dentro del ombligo, detrás de las rodillas entre las piernas, alrededor de la cintura y en el pelo.
- Báñese o dúchese en un plazo de dos horas después de entrar en casa, lo que puede ayudar a eliminar las garrapatas que aún no se han prendido.
- Recuerde revisar también a sus mascotas en busca de garrapatas.



Retire inmediatamente cualquier garrapata prendida.

- Consulte la sección “Cómo quitar una garrapata” para obtener orientación.
- Bote la garrapata por el inodoro o envuélvala en cinta adhesiva antes de tirarla a la basura.
- Si desea llevar la garrapata a un proveedor de atención de salud para obtener identificación, métala en una bolsa o recipiente sellado, preferiblemente con alcohol.
- Considere la posibilidad de ponerse en contacto con su proveedor de atención de salud después de retirar una garrapata prendida, especialmente si vive o ha visitado una zona donde la enfermedad de Lyme es frecuente. Su proveedor puede recetarle una dosis de una vez de doxiciclina para prevenir la infección

Si usted o su hijo desarrollan una erupción
o fiebre después de una picadura de
garrapata, póngase en contacto con su
proveedor de atención de salud. Si necesita
ayuda para encontrar un proveedor,
llame al **311** o al 844-692-4692.

Para obtener más información
visite **nyc.gov/health/ticks**.

