

---

## Rap de la tos y el codo

### **Rap de la tos y el codo** ([coreografía](#) y [video oficial](#) abajo)

Cuando tú estás resfriado,  
todos te dicen que pongas la mano.  
Todos se piensan que es mucho más fino,  
pero es peligroso para tu vecino.

*Estrillo:*

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

A todos los virus que tienes en la boca,  
les gusta viajar montados en gotas.  
Esas que salen de tu garganta  
cuando hablas, toses, ríes y cantas.

Y con la tos o el estornudo,  
salpicas las gotas a todo el mundo.  
Y con la tos o el estornudo,  
salpicas las gotas a todo el mundo.

*Estrillo:*

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

Si se te posan en la mano,  
con ella las pasas a tu hermano.  
Salpicas el plato y los juguetes  
y das las manos a tus amiguetes.  
Así les pasas gripe y resfriados  
y otros bichitos muy espabilados.

Por eso, te digo que siempre que tosas  
la manga o el codo acerques a tu boca.

*Estrillo:*

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

**Cuando estornudo o cuando toso: con el codo, con el codo.**

**(Y después toca... ¡lavarse las manos!)**

Después la faena tienes que rematar.

Recuerda que las manos se tienen que lavar.

Porque han tocado muchas cosas,

y aunque no se note ¡están asquerosas!

*Estrillo:*

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

Lava tus manos si te has sonado,

porque los moquitos están contaminados.

Y después de tocar el pelo o el calzado

conviene que el jabón pase por tus manos.

*Estrillo:*

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

Si juegas con la tierra o has tocado un gato,

si al perro acaricias o das muchos saltos,

si juegas al balón y metes mil tantos,

después no te olvides de ser bien aseado.

*Estrillo:*

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

Lávate las manos si vas a comer.

Y cuando termines, te las lavas otra vez.

Y que no se te olvide si has ido al wáter

con agua, jabón las manos lavarte.

Si quieres te nombro lo que has tocado,

pero no lo digo, pues soy muy educado

Te lo aseguro, te lo aseguro:

Llenito de bacterias tienes el ... (Pompis!)

*Estrillo:*

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

**Lava tus manos, tus manos: tú y tus amigos estaréis más sanos.**

© Letra: Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía.

© Música: Calvario Zone y Eneko y Nerea Peña Silva.

Vídeo coreografía: Renata Lo Iacono y Lidia Rincón.

Vídeo oficial (APap Andalucía): con la colaboración de los Niños y Niñas de 4º Curso de E.Primaria (2015-2016) del C.E.I.P. "La Paz" de Torremolinos (Málaga).

También puedes ver a [los pediatras de Atención Primaria en su 13º Curso](#) bailando el '[Rap de la tos y el codo](#)'.

Descárgate pdf con la letra del Rap, [pinchando aquí](#).

---

**Fecha de publicación:** 9-02-2016

**Autor/es:**

- [Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía](#) . .

