

COVID-19: ¡QUÉ DEBES SABER!



¡LOS DATOS!

Hay mucho miedo debido al coronavirus.

Es importante recordar:

- *Gran parte del miedo se trata de evitar que el virus se propague demasiado rápido. Estados Unidos debe asegurarse de que nuestro sistema de atención médica pueda controlar el virus en hospitales y centros de salud.*

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR "EXPUESTO" AL CORONAVIRUS?



Estar en el mismo vecindario que alguien con un caso confirmado no necesariamente significa que estuvo expuesto.

Es probable que ocurra exposición si:

- *Usted o su hijo han estado cerca (a menos de 6 pies) de otra persona que dio positivo por coronavirus.*
- *Usted o su hijo viajaron a un área donde muchas personas tienen casos de coronavirus.*



¿QUÉ SIGNIFICA 'DISTANCIAMIENTO SOCIAL' Y 'CUARENTENA'?

Cuarentena: *Cuando una persona puede haber estado expuesta al virus pero todavía no se siente (o parece) enferma, se mantiene alejada de otras personas. Esto ayuda a asegurarse de que no transmitan el virus a otros. También facilita que un médico verifique los síntomas de la persona.*

Distanciamiento social: *Evite los lugares que tienen mucha gente (tránsito, conciertos, salas pequeñas con mucha gente)*

Esto significa: *Manténgase al menos a unos metros de distancia de otra persona (6 pies).*

Ambos pueden ayudar a frenar la propagación del virus. Disminuir la velocidad de propagación del virus ayudará a evitar que nuestro sistema de salud se vea abrumado y a ayudar a tratar a quienes más lo necesitan (como las personas con sistemas inmunes débiles y los ancianos).

¿DEBO HABLAR CON MIS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS?



¡Si! Es muy importante hablar con su hijo al respecto. Los niños generalmente pueden sentir cuando algo está sucediendo. Pueden comenzar a sentirse ansiosos, especialmente si su rutina cambia. Puede asegurarse de que sepan que muchas personas están trabajando para proteger a su familia y amigos .

No quiero que mis hijos o estudiantes se sientan ansiosos, ¿qué debo hacer?

- Verifique su propio nivel de estrés antes de hablar con ellos. Si estás tranquilo, se sentirán más seguros.
- Hable con ellos sobre lo que está sucediendo y busquen las respuestas a sus preguntas juntos si aún no saben las respuestas. Habla sobre:
 - ¿Qué sabemos sobre esto?
 - ¿Qué nos gustaría saber sobre esto?
 - ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a sentirnos más seguros?
 - Pregúnteles cuáles son sus miedos y luego hable sobre cada uno. Más detalles sobre cómo detectar los signos de estrés, hablar de ellos, y maneras de manager la situación se pueden encontrar aquí:
https://hrl.nyc/library/Talk_About_Stress.pdf

Si se siente realmente abrumado por todo esto, puede:

- Respirar profundamente.
- Evite escuchar o leer las noticias constantemente. Tal vez limite las noticias a 2 veces al día.
- Encuentre maneras de lidiar con su estrés de manera saludable. Es importante proteger nuestro sistema inmunológico y nuestra mente. ¡Mente sana y cuerpo sano!
 - Practique la atención plena cuando:
 - Se lave las manos. ¡Debe hacer esto regularmente y durante al menos 20 segundos!
 - Limpiando superficies que se tocan mucho (como teléfonos, perillas de las puertas y manijas)
 - Piense en estos como momentos para practicar la atención plena. No tenga miedo de expresar sus sentimientos: llame a un amigo y consulte con sus seres queridos.