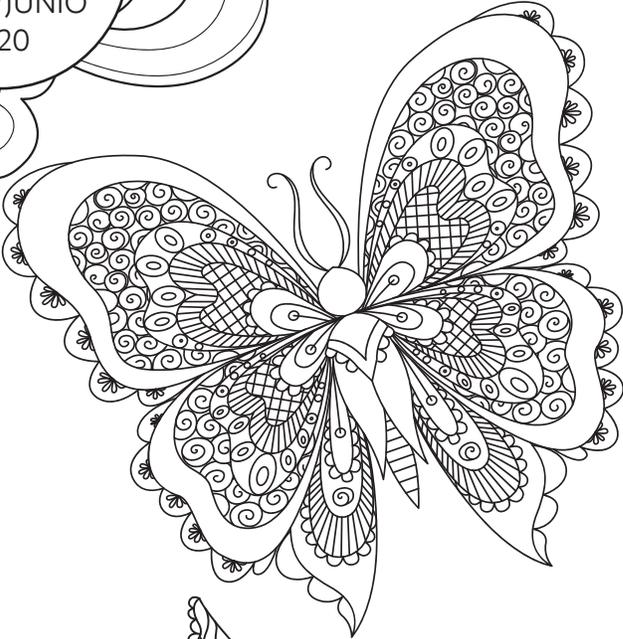


MAYO/JUNIO  
2020



Continuamos comprometidos a la salud y el bienestar de usted y su familia mientras trabajamos arduamente para navegar el “nuevo normal” de COVID-19.



Además de proveer cierta información para ayudarle a mantenerse saludable y seguro, nosotros también sabemos que es importante tomar un período de descanso de las responsabilidades del hogar, enseñanza en el hogar y otras medidas de mantener distanciamiento físico.



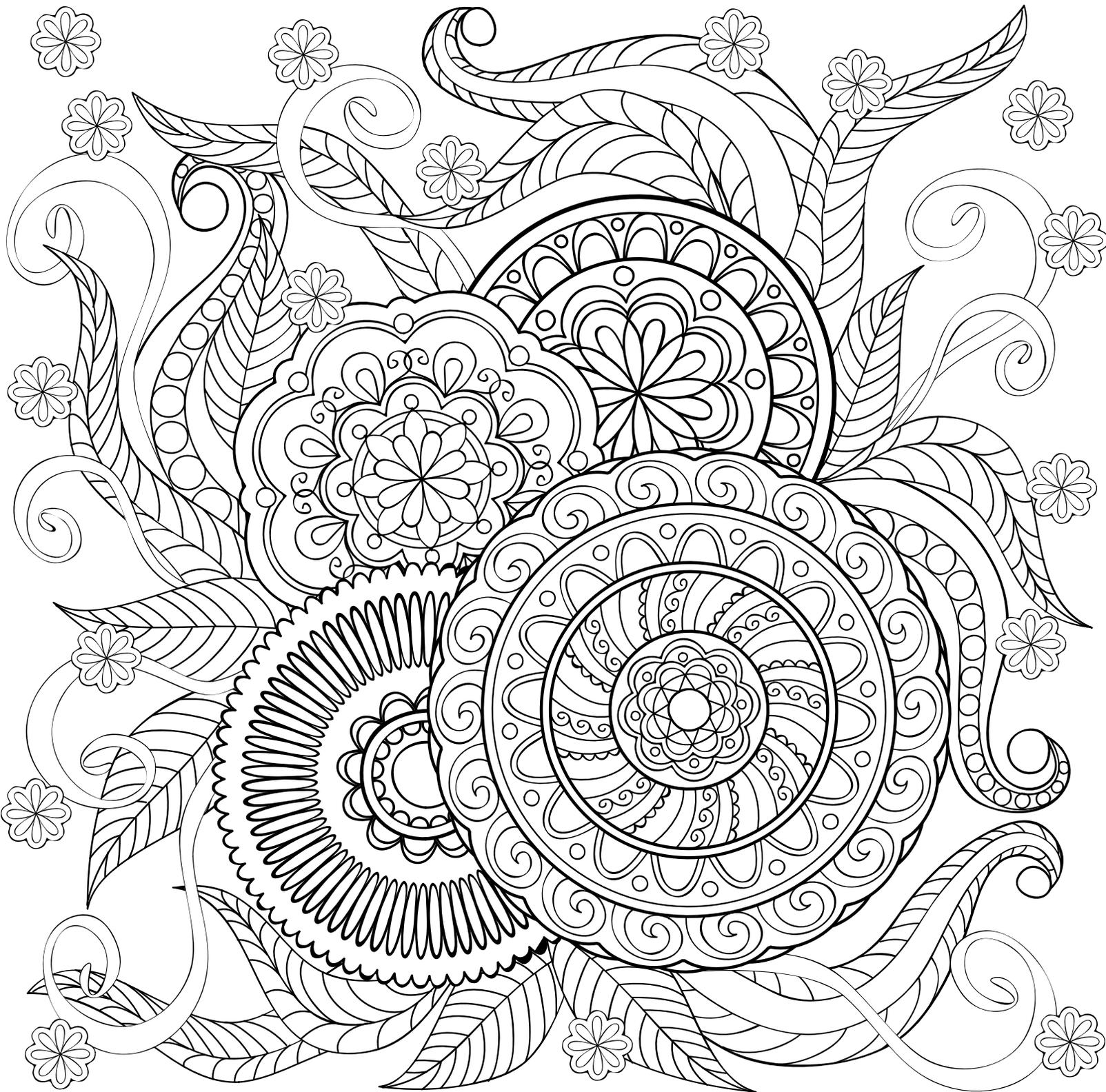
**¡ILLEGO LA HORA DE USAR LOS CRAYONES!** Adjunto encontrará hojas para colorear con mensajes y consejos sencillos para inspirar a usted y a su familia a mantenerse enfocados en lo importante. También hay una hoja para colorear sólo para niños.

Recuerde, seremos más resilientes por nuestra propia experiencia con COVID-19. Debemos tratar de llegar juntos.

¡Sea Saludable!



# GRATITUD



**¿Cuáles son dos cosas por las que está agradecido hoy?**

# POSITIVIDAD



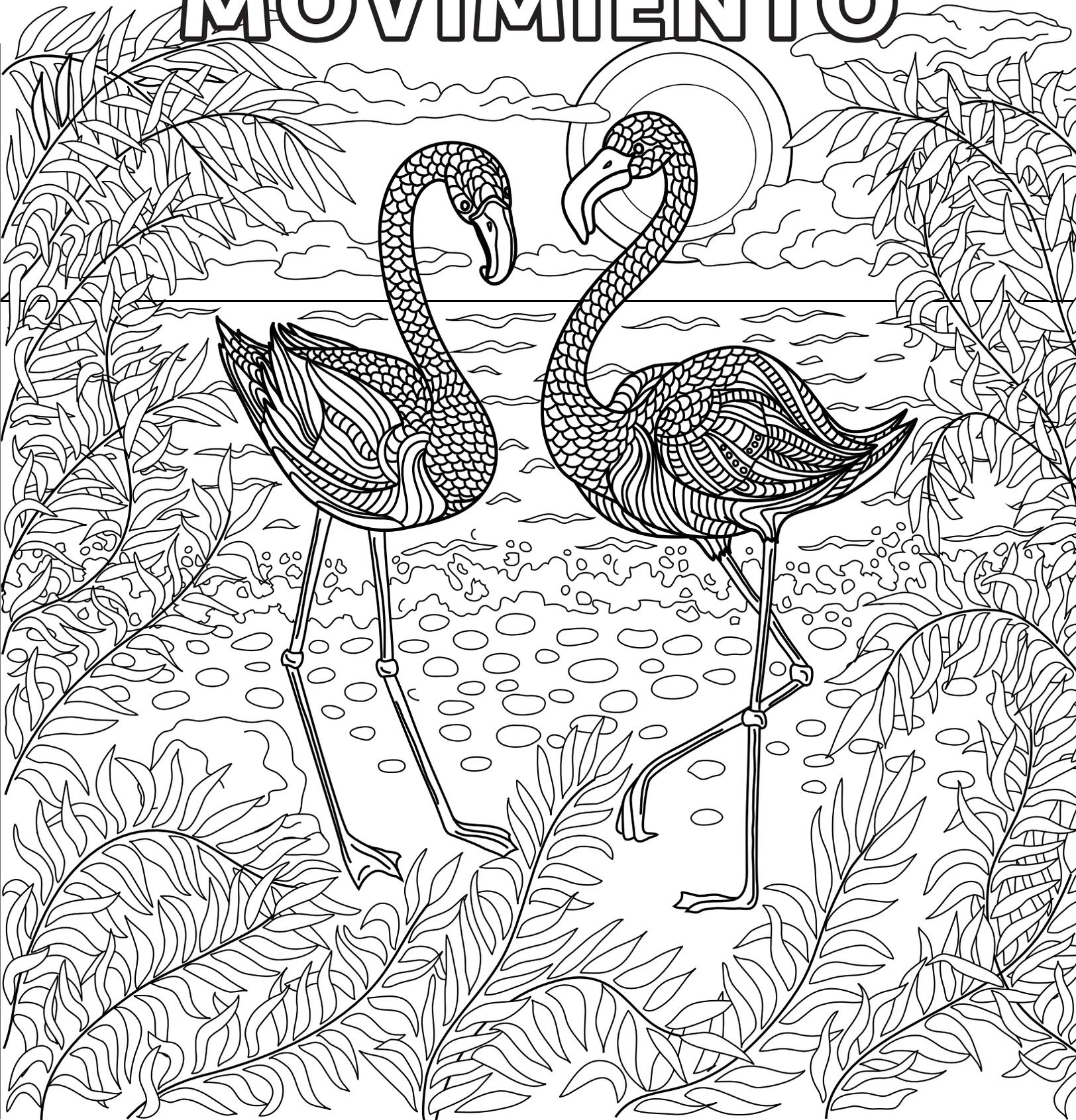
Sonríale a cada persona que se encuentre hoy.

# ALIMÉNTESE



**Prepare una comida casera y saludable hoy.**

# PÓNGASE EN MOVIMIENTO



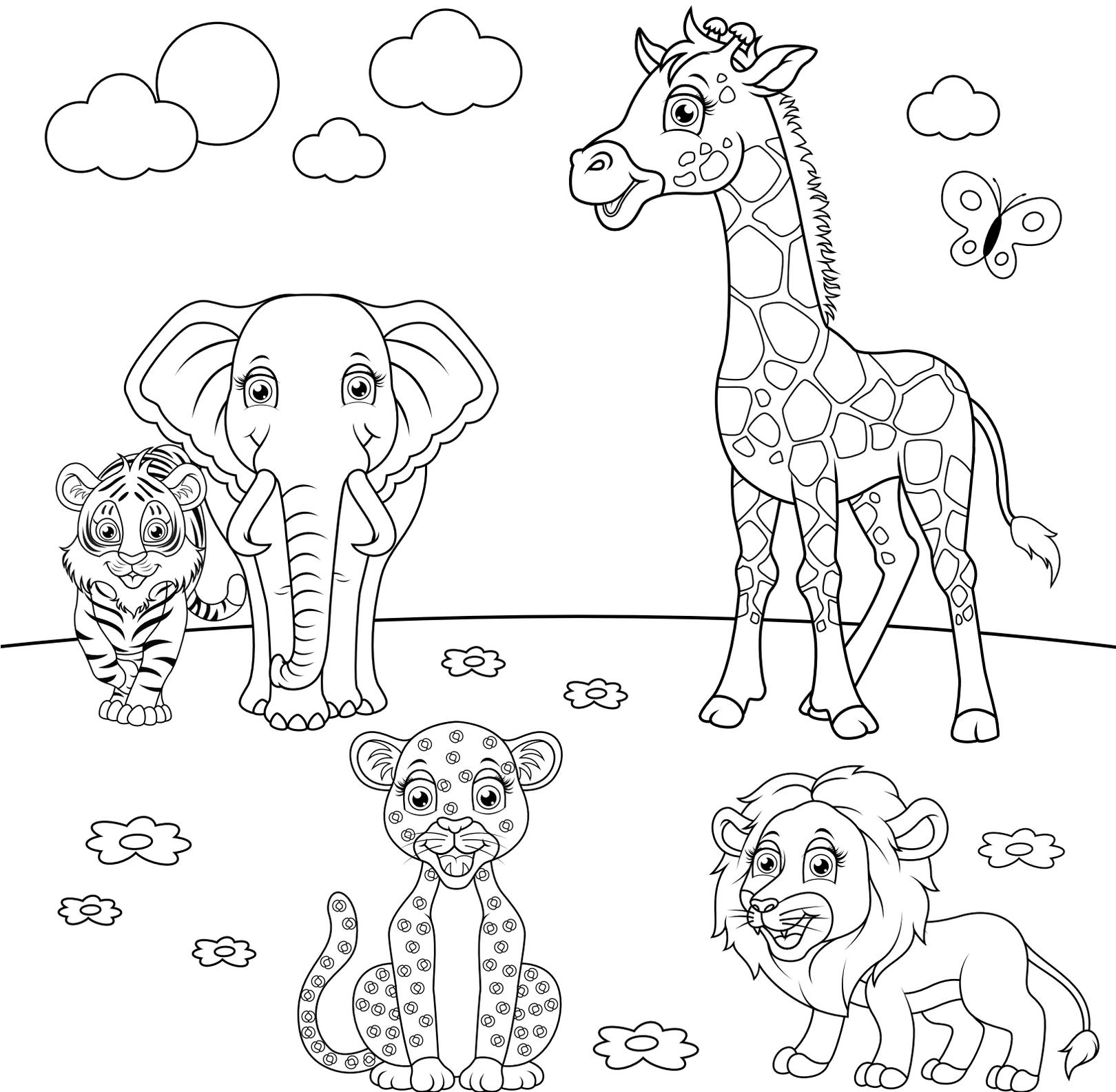
**Baile hoy al ritmo de su canción favorita.**

# DULCES SUEÑOS



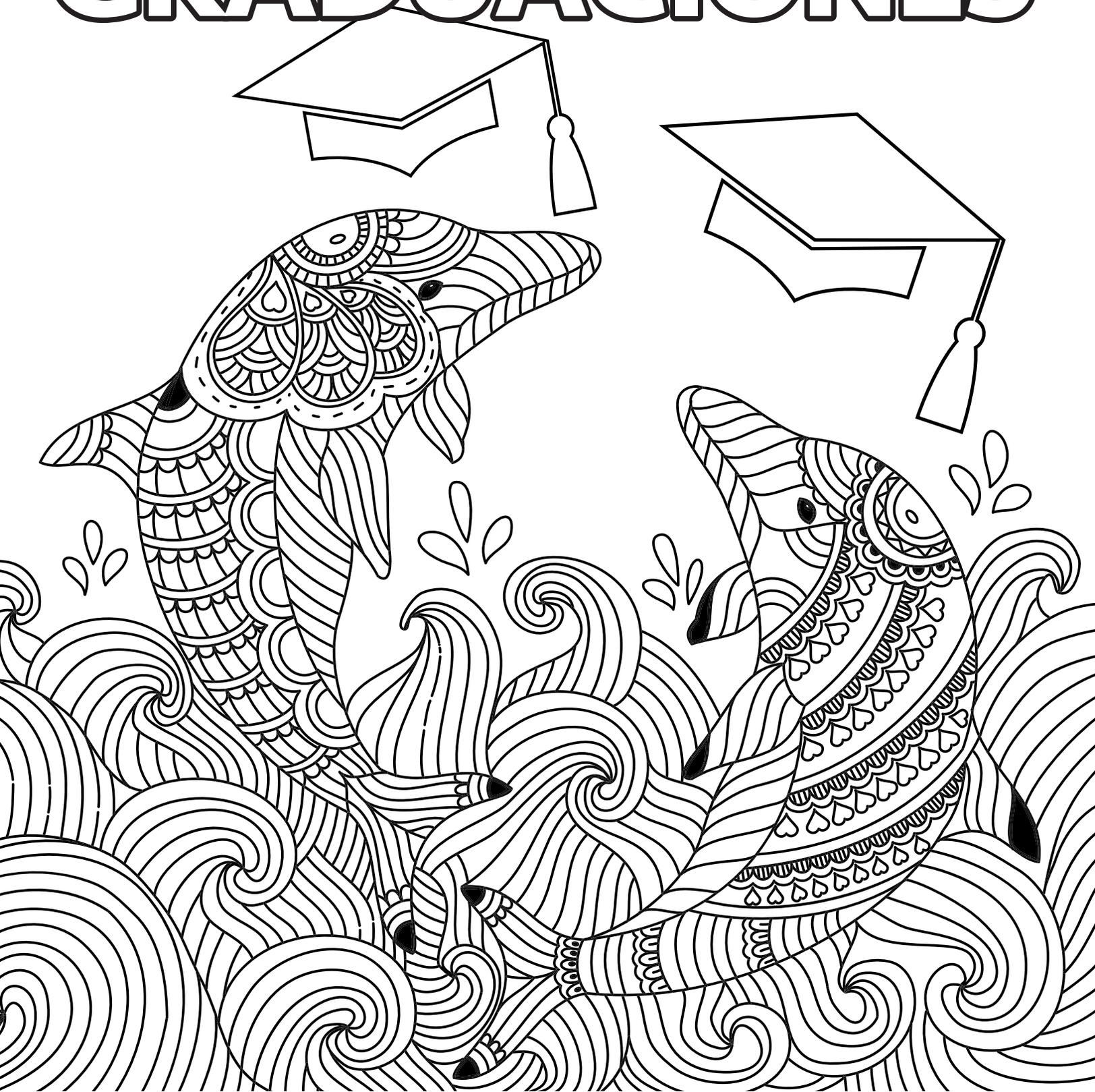
**Relájese una hora antes de acostarse para tener un sueño relajado.**

# ESQUINA DE NIÑOS



¿Qué sonido hace su animal favorito?

# CELEBRE LAS GRADUACIONES



Use su creatividad para celebrar graduaciones que haya pasado por alto debido al distanciamiento físico.

# ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

NCIRD-J01 03/10

## Protegiendo a los Adultos Mayores

¿Sabe usted que los adultos mayores y las personas que tengan serias condiciones de salud subyacentes como enfermedad pulmonar crónica, problemas serios del corazón, y diabetes tienen un riesgo más alto de sufrir una enfermedad severa de COVID-19? Si sus padres u otros parientes son un adulto mayor o tienen una seria condición de salud subyacente, ellos deben conocer los pasos que deben tomar:

- Quedarse en casa, si es posible.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Tomar medidas preventivas todos los días: lavarse las manos frecuentemente y evitar tocarse la cara, nariz, y ojos
- Tener medicamentos de venta libre (sin receta), suministros médicos (como pañuelos de papel), y tener a mano una cantidad adicional de medicamentos prescritos necesarios.
- Tener una cantidad adicional de artículos del hogar y de alimentos.
- Tener un plan para saber qué hacer si alguien se enferma.
- Limpiar y desinfectar rutinariamente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.
- Consultar con sus proveedores del cuidado de la salud si tienen síntomas de COVID-19.

# ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

NCIRD-J02 03/20

## Estrés

Todo el mundo reacciona de manera diferente ante situaciones estresantes como el COVID-19. Usted podría sentirse ansioso, enfadado, triste, o abrumado. Encuentre maneras de reducir su estrés para ayudarle a usted y a alguien por quien usted se preocupa.

- Aprenda las señales comunes del estrés.
- Encuentre tiempo para relajarse y hacer las actividades que usted disfruta.
- Comuníquese con su familia y amigos por teléfono, texto o correo electrónico.

- Si usted o un ser querido se sienten abrumados, consigan apoyo 24/7 llamando al 1-800-985-5990 o por texto al *TalkWithUs* a 66746.

Conozca más sobre el estrés y cómo sobrellevar el estrés durante el brote de COVID-19: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety)

# ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)



## Cubierta de Tela para la Cara

Su cubierta de tela para la cara debe:

- Cubrir arriba de la nariz, debajo de la barbilla, y cubrir completamente la boca y la nariz
- Poder ajustarse firmemente contra los lados de la cara
- Ser hecha de varias capas de tela que le permita respirar
- Poder lavarse y secarse en secadora sin dañar la tela ni deformarse

No compre mascarillas quirúrgicas para usar como una cubierta para la cara. Las mascarillas quirúrgicas son indicadas para trabajadores del cuidado de la salud y personal de primeros auxilios. Muchos de los artículos que usted tiene actualmente en su casa pueden ser utilizados para desarrollar cubiertas para la cara.

Puede hacer una cubierta de tela para la cara usando bandanas, máscaras de esquí, servilletas lavables, o paños para platos.

Para obtener instrucciones fáciles sobre cómo fabricar su propia cubierta para la cara visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings).

# Qué hacer y qué no hacer con las cubiertas para la cara:

**SÍ:**



- ✓ Asegúrate de que puedas respirar con ella
- ✓ Úsala siempre que salgas a lugares públicos
- ✓ Asegúrate de que te cubra la nariz y la boca
- ✓ Lávala después de usarla

**NO:**

- ✗ La uses en niños menores de 2 años
- ✗ Uses mascarillas quirúrgicas u otro equipo de protección personal que sea para trabajadores de la salud



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)

## Qué hacer y Qué no Hacer con las Cubiertas para la Cara

Usar CORRECTAMENTE una cubierta de tela para la cara puede ayudar a prevenir la propagación del COVID-19. Cuando salga para hacer viajes esenciales, siga los pasos indicados. Si tiene un niño pequeño, recuerde que los menores de 2 años no deben usar una cubierta para la cara.

Para información sobre #COVID19 y cubiertas para la cara, visite [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).