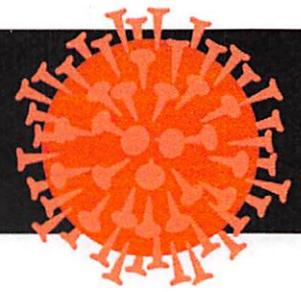


# PREGUNTAS SOBRE Coronavirus



## ¿Qué es el coronavirus?

El Coronavirus o COVID-19 es un virus que afecta el sistema respiratorio (pulmones, nariz, boca, garganta, bronquios y todas las partes del cuerpo involucradas en la respiración). Se transmite de persona a persona a través de gotas de estornudos, tos, secreción nasal y saliva. Entonces, si alguien estornuda en su mano y toca la manija de la puerta del baño, y luego otra persona toca la misma manija de la puerta del baño y luego se toca la cara, puede infectarse con el virus. ¡Por eso es tan importante lavarnos las manos y evitar tocarnos la cara!



## Soy un niño. ¿Eso no significa que no puedo contraer Coronavirus?

No. Algunas personas han estado diciendo que los niños no se ven afectados por el coronavirus. Los científicos creen que el coronavirus puede enfermar a los niños pero no igual como los adultos. Pero los niños aún pueden infectarse con el virus.

## ¿Por qué nos quedamos en casa de la escuela?

Todos los adultos en la escuela quieren que usted y su familia estén a salvo. Los científicos recomiendan que nos quedemos en casa y evitemos estar en multitudes o grandes reuniones (¡Como un salón lleno de amigos!). Nos quedamos en casa para retrasar la propagación del virus.



## ¿Qué debo hacer para mantenerme a salvo?

1. Lávese las manos con frecuencia y antes de comer. ¡Lávese las manos al menos 20 segundos y asegúrese de limpiar el espacio entre los dedos y el dorso de las manos!
2. Intente evitar tocarse la nariz, la boca, los ojos y toda la cara con las manos sin lavarse las manos.
3. Practica hábitos saludables! Coma alimentos saludables, beba mucha agua, haga algo de ejercicio y duerma lo suficiente.
4. Si necesita estornudar o toser, estornude en un pañuelo o en la parte interior de su codo.
5. Siga las instrucciones de los adultos de confianza en su vida. ¡Ellos quieren cuidarte!



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO preocupado?

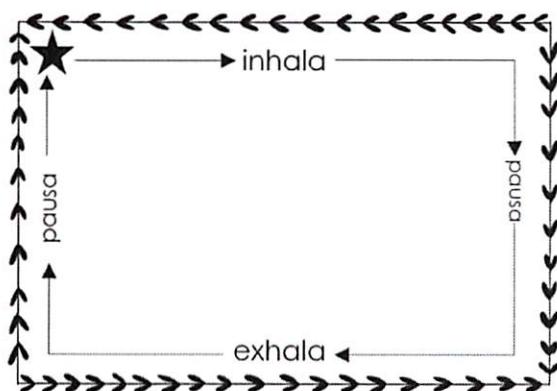


## Círculo de apoyo

1. Hable sobre cómo se siente con las personas de confianza en su hogar.
2. Si tiene preguntas, pídale a las personas de su confianza que lo ayuden a comprender.
3. Mantente en contacto con amigos, incluso si no los ven en la escuela todos los días.
4. Video chat o llame a seres queridos que no viven cerca de usted.

## Exhala

Si su cuerpo se siente inquieto o agitado, tómese un tiempo para sentarse y desacelerar su respiración. Trate estos ejercicios sencillos pase el dedo sobre las líneas y respirando junto con ellas. Repita el menos 5 veces!



## Establecer metas pequeñas y diarias

¡Mantén tu enfoque en las cosas reales que puedes hacer! Establezca objetivos diarios para usted y realice un seguimiento de sus objetivos. ¡Establezca una meta sobre cuánto tiempo practicará sus tiros libres cada día, cuántas cosas bonitas le dirá a los miembros de la familia cada día, o algo más que sea importante para usted!

## Buscar la diversion

¡Aleja tu atención de las preocupaciones y haz algo divertido!

1. Juega un juego de mesa con tu familia.
2. Tener una fiesta de baile en casa.
3. ¡Pinta, dibuja, escribe o crear!



## Deja ir las preocupaciones

¿Tiene problemas para dejar de lado las preocupaciones? Trate esta estrategias:

1. Configure un temporizador de 3 minutos. Durante esos 3 minutos, piensa en las preocupaciones todo lo que quieras. ¡Cuando se apaga el temporizador, se acabó el tiempo de preocupación! ¡Levántate, muévete a un nuevo espacio y piensa en otra cosa!
2. Escribe tus preocupaciones en una hoja de papel. Rómpelo o tíralo a la basura.



**Recuerde, está bien tener preocupaciones. ¡Hable con alguien de confianza sobre cómo se siente!**