

MANTEN LA CALMA Y CONTINÚA APRENDIENDO



Ha habido muchos cambios sin precedente en las últimas semanas. Si algunos de nosotros estamos preocupados por el futuro, es lógico pensar que nuestros hijos están sintiendo lo mismo. Conversar de los acontecimientos con ellos les ayudará a sentirse a salvo y seguros en estos tiempos de incertidumbre.

Temas de conversación con niños:

- COVID-19 es el nombre corto de la “enfermedad del coronavirus 2019.” Esta enfermedad es causada por un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. Los doctores y los científicos aún están aprendiendo acerca del virus y la enfermedad.
- Recientemente, el virus ha hecho que muchas personas se enfermen. Los científicos y los doctores piensan que la mayoría de las personas van a estar bien, especialmente los niños(as), pero algunas personas se pueden enfermar mucho y necesitarían quedarse hospitalizadas. Algunas personas fallecerán.
- Expertos en la salud y otros líderes de la comunidad están trabajando duro para ayudar a que las personas se mantengan saludables.

Puntos clave:

- 10 millones de personas se infectaron con la influenza (la gripe) a nivel mundial este invierno, comparado con aproximadamente un millón hasta la fecha con COVID-19. (¡Vacúnense contra la gripe todos los años!)
- A diferencia de la influenza que es más severa en los niños, el COVID-19 es leve en ellos.
- Las personas sin síntomas no necesitan hacerse la prueba, a menos que hayan viajado recientemente o sepan que han sido expuestas al COVID-19.
- **Consulte la página web de St. Luke’s (indicada atrás) para saber si usted o un familiar debería hacerse la prueba y cómo prevenir la propagación de esta enfermedad.**

¿Qué deberían hacer los estudiantes mientras las escuelas están cerradas?

- **Tener buena higiene.** Consulten la página web de la CDC (Centros de control y prevención de enfermedades) indicada atrás.
- **Mantener su sistema inmunológico saludable.** Comer 5 porciones de frutas y verduras todos los días, estar físicamente activo(a) y dormir las horas recomendadas para su edad.
- **Seguir aprendiendo.** Si su niño(a) no recibió instrucciones específicas, hay opciones de aprendizaje en línea.
- **Leer por lo menos 20 minutos, todos los días.**
- **Hacer recorridos virtuales.** Los museos, zoológicos, paisajes y conciertos más famosos están al alcance de sus manos. Encuentre los enlaces atrás.
- **Limitar el tiempo de pantalla que no sea educativo a 2 horas o menos.**
- **¡Salir!** Anime a sus hijos a sacar a pasear al perro, a jugar a perseguirse con sus hermanos o a hacer un picnic en el patio delantero en un día soleado.
- **Hacer voluntariado.** Los estudiantes mayores deben ser “ayudantes.” Pueden ayudar con las tareas del hogar, cuidando a sus hermanos e incluso pueden considerar servir como voluntarios en la comunidad en condiciones seguras.

Los niños(as) pueden ser líderes en la protección de sus familias, amigos y comunidad.

Así es como:

- **Manteniéndose en contacto.** Mandando un mensaje o llamando a los abuelos, familiares, amigos, maestros y personas que se animarán al escucharle.
- **Usando tiza cuando camina:** Haciendo dibujos divertidos en la acera con tiza, escribiendo mensajes alentadores y esperanzadores para que los vecinos los vean cuando caminan.
- **Teniendo una amistad por correspondencia virtual:** Pidiéndole a los padres le ayuden a conectarse con alguien de quien le gustaría saber más y empezando un intercambio de amistad por correspondencia virtual. Preguntándole a su amigo(a) cuál es su comida, actividad, canción y película favorita, así como otros datos divertidos.
- **Volviéndose viral de manera positiva:** Publicando en las redes sociales un video casero acerca de cómo vencer al COVID-19 y viendo cómo se vuelve viral.
- **Con una cadena de positivismo:** Compartiendo citas y pensamientos positivos con los contactos en su teléfono y en las redes sociales para inspirar y alentar.
- **Con un video de esperanza:** Enviando por video, a un hogar para jubilados o ancianos un mensaje que brinde esperanza, inspiración y conexión a aquellos que no pueden tener visitantes en persona.
- **Con karaoke por videollamada:** Organizando una fiesta karaoke por videollamada con amistades o familiares para cantar y bailar.
- **Con un club de lectura por videollamada:** Leyendo con amistades o familiares. Buscando un libro gratuito que puedan leer juntos y del que conversar; o leyéndole una historia al abuelo(a) usando una aplicación para videollamadas.

¡Vamos a superar esto juntos! En Idaho, los vecinos se ayudan unos a otros. Si desea hacer una donación o servir como voluntario, o si necesita ayuda (alimentos, vivienda, información, etc.), consulte las páginas web fiables que incluimos a continuación.

Información relacionada al COVID-19

- **Pruebas locales de COVID-19:** stlukesonline.org
- **Nuevos casos en Idaho:** coronavirus.idaho.gov
- **Información acerca del coronavirus:** cdc.gov
- **Recursos en la comunidad:** Comuníquese con su departamento de salud local.

Recorridos virtuales

- **Los mejores museos y lugares patrimoniales del mundo:** artsandculture.google.com
- **Conciertos gratuitos:** miss604.com/2020/03/free-concerts-to-watch-at-home
- **Parques, zoológicos y museos:** unreservedmedia.com/virtual-tours
- **Música, Museos y más zoológicos:** inspiremore.com/covid-19-virtual-experiences

