

COVID-19**Mitos y Hechos**

Según la Organización Mundial de la Salud:

Mito: COVID-19 no se puede transmitir en climas húmedos.

Realidad: El COVID-19 se puede transmitir en todas las áreas, incluyendo áreas con clima cálido y húmedo.

Mito: COVID-19 sólo afecta a los ancianos.

Realidad: COVID-19 puede afectar a personas de todas las edades y grupos étnicos.

Mito: Rociar alcohol o cloro por todo el cuerpo mata a COVID-19.

Realidad: Rociar estas sustancias en su cuerpo puede ser peligroso, sólo rociar en las superficies para desinfectar.

Las fuentes más confiables para COVID-19 son los sitios web de salud del gobierno, la Organización Mundial de la Salud, el sitio web de los CDC y el sitio web del departamento de salud local.

SITIOS WEB FIABLES

- ❖ <https://www.who.int/>
- ❖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- ❖ <https://tchhsa.org/eng/>



este tema

COVID-19 Mitos y hechos **P.1**Aislamiento social **P.2**Bienestar emocional **P.3**Recursos y Recordatorios **P.4****¿Te quedas en casa? Consejos sobre cómo****Seis dominios que promueven una vida saludable****MOVIMIENTO:**

- ❖ Aro de Hula
- ❖ Bailar
- ❖ Saltar la cuerda
- ❖ Trampolín
- ❖ Twister (Juego)
- ❖ Luz roja/luz verde
- ❖ Ocultar y buscar
- ❖ Curso de Obstáculos

**TIEMPO DE SILENCIO**

- ❖ Siesta
- ❖ Lectura
- ❖ Escribir una historia
- ❖ Rompecabezas
- ❖ Mindfulness
- ❖ Meditación
- ❖ Búsqueda de palabras
- ❖ Diario

**TIEMPO CREATIVO:**

- ❖ Arte
- ❖ Colorear
- ❖ Modelar arcilla
- ❖ Hacer baba/play-doh
- ❖ Pintura
- ❖ Tiza de caminar lateral
- ❖ Hacer marionetas de calcetín
- ❖ Trazar el arte de la sombra
- ❖ Teñido de corbata algo
- ❖ Haga su propia botella calmante

**APRENDIZAJE/ACADEMIA**

- ❖ Paquete escolar
- ❖ Tarjetas Flash
- ❖ Diario
- ❖ Lectura
- ❖ Cuestionario
- ❖ Escribir un cuento corto
- ❖ Aplicaciones de aprendizaje escolar

**AIRE FRESCO (RETROCESO)**

- ❖ Caza de carroñeros
- ❖ Trampolín
- ❖ Tiza de acera
- ❖ Caza de errores
- ❖ "Yo espío" en el jardín
- ❖ Picnic en el patio trasero
- ❖ Construir una casa de fortaleza/pájaro

**DIETA SALUDABLE:**

- ❖ Beba agua con regularidad
- ❖ Coma verduras y frutas
- ❖ Limite los azúcares y los alimentos con jarabe de maíz con alta fructosa
- ❖ Consulte la Pg. 3 para obtener más información.

**ALGUNOS RECURSOS**

Sitios web educativos para estudiantes de secundaria

<https://www.boredteachers.com/resources/60-educational-websites-for-high-school-students-quarantine>

Lista de recursos por sujeto académico

<https://www.zdnet.com/article/all-the-free-online-resources-parents-guardians-need-in-home-schooling/>

Mindfulness

<https://www.breathe4change.com/>

Juegos en línea K-6

<https://toytheater.com/>

NOTA: Visite el sitio web de su Distrito Escolar para obtener recursos y currículo académico.

APLICACIONES GRATUITAS DE TELÉFONO/TABLETA

Las 14 mejores aplicaciones para Mindfulness

<https://positivepsychology.com/mindfulness-apps/>

Lista de aplicaciones para padres

<https://findmykids.org/blog/en/the-best-apps-for-parents>

AUTOCUIDADO PARA PADRES

Habilidades para practicar

- ❖ Reconectar con las cosas que le gustan o trabajar en el desarrollo de una nueva habilidad (pintura, ganchillo, hornear, etc.).
- ❖ Practicar la atención plena y los ejercicios de respiración profunda.
- ❖ Si el tiempo lo permite, salga, saque un paseo o trote alrededor de la manzana.
- ❖ Escucha música o tu podcast favorito.
- ❖ Leer un libro o una revista.
- ❖ Reorganice y destruya su casa, dando artículos usados suavemente a sus centros de donación locales.

Recursos en línea

Programa de Apoyo Temprano para Padres (PEPS)

<https://www.peps.org/ParentResources/by-topic/self-care/self-care-for-parents>

Kaiser Permanente

<https://m.kp.org/health-wellness/mental-health/tools-resources/parenting>



COVID-19 ha causado aislamiento social a muchas personas y sus familias. Se está haciendo aislamiento social para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. En medio de esta pandemia, las personas se enfrentan a pasar días o semanas en casa con recursos limitados; actividades significativas y contacto social; tensión financiera por no poder trabajar; estimulación; y la falta de estrategias de afrontamiento como asistir a una fiesta de cumpleaños, ir al gimnasio o almorzar o cenar en un restaurante. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la investigación de los psicólogos ha encontrado durante los períodos de aislamiento social a un individuo mi experiencia lo siguiente: miedo y ansiedad; depresión y aburrimiento; ira, frustración o irritabilidad; y estigmatización. Las siguientes son maneras de manejar estas experiencias y mantenerse conectado con la familia y los amigos, según la investigación psicológica. (1) **Limite el consumo de**

noticias a fuentes confiables equilibrando el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales con otras actividades como leer, escuchar música o aprender algo nuevo. La obtención de información precisa y oportuna sobre COVID-19 debe provenir de organizaciones de confianza como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, la Organización Mundial de la Salud y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de los Estados Unidos. (2) **Crear y seguir una rutina diaria** ayuda a adultos y niños a mantener un sentido de orden y propósito. Algunos ejemplos de una rutina diaria pueden ser el trabajo, el ejercicio y el aprendizaje en casa. (3) **Manténgase virtualmente conectado** con los demás haciendo llamadas telefónicas, mensajes de texto, videochat, redes sociales y confiando en mascotas para el apoyo emocional. Estos son clave cuando se sienten tristes o ansiosos porque les da a las personas la oportunidad de discutir sus experiencias y emociones. ¿Cuáles son algunas otras maneras en que usted y su familia pueden interactuar con otras personas sin ponerlo a usted o a su familia en riesgo? (Lim & Badcock, 2020).

Aislamiento Social

Obtener el apoyo que necesita durante un momento de crisis y cambio.

(4) **¡Sé creativo!** Pasa tiempo conectando con las personas con las que vives jugando juegos de mesa, juntando rompecabezas o comiendo una comida juntos en la mesa y todos los aparatos electrónicos apagados. ¿Cuáles son algunas otras maneras en que usted y su familia pueden conectarse entre sí? (Lim & Badcock, 2020). (5) **Mantener un estilo de vida saludable** durmiendo lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio ayuda a manejar los factores estresantes diarios. También trate de evitar el consumo de alcohol o drogas como una manera de hacer frente al estrés; si es necesario considerar hablar con un terapeuta, consejero, psicólogo, amigo o familiar. (6) **Utilice estrategias psicológicas** para manejar el estrés y mantenerse positivo manteniendo un diario diario de gratitud, descargando aplicaciones de teléfonos inteligentes para ejercicios de atención plena y relajación, lo que ayudará a centrarse en lo que puede hacer y aceptar las cosas que no puede (Mantener su distancia para mantenerse seguro, 2020).

Jonah Berger dijo una vez: "Conectarse con los demás es gratificante; nos hace sentir que no estamos solos en el mundo".



Consejos de Bienestar Emocional para apoyar a su hijo

ANSIEDAD Y ESTRÉS

- Establece un límite en el consumo de medios .es decir, redes sociales, noticias locales y noticias nacionales y Netflix).
- Si es posible, pase tiempo al aire libre. Se sabe que la jardinería y la participación en actividades físicas alivian el estrés y promueven la salud física.
- El distanciamiento social no significa aislamiento social. Mantener conexiones positivas(es decir, amigos, mascotas, parientes).
- Practique la respiración profunda y el diálogo interno positivo relajar para la mente y el cuerpo.
- Cree apoyo visual ayuda para su hijo a manejar las tareas / tareas diarias.

DEPRESIÓN

- Establecer una rutina y mantener un día de estructura; establecer una agenda diaria con pequeñas tareas para que su hijo pueda cumplir a lo largo del día.
- Practicar actividades de relajación o meditación para ayudar a descubrir un lugar feliz / tranquilo.
- Practicar técnicas de respiración profunda, uso de música, o calmar los aromas candel para ayudar a crear un espacio tranquilo.
- Anime a su hijo a comunicarse con alguien acerca de sus preocupaciones.
- Recuerde a su hijo que sea amable consigo mismos y con los demás, es normal sentirse abrumado durante la crisis o los desafíos.
- Fomentar el diario diario/semanal para la auto-reflexión.

ADHD

- Mantener una actitud positiva pondría una mejor perspectiva durante esta crisis. Está bien hacer concesiones con su hijo.
- Establecer una estructura realista y apegarse a ella. Un temporizador / cronómetro es útil para recordarle a su hijo los límites de tiempo. Simplifique el horario de su hijo para que no se sienta abrumado.
- Fomentar el movimiento y el sueño. Implementar actividades físicas durante todo el día.
- Establecer límites en los dispositivos tecnológicos para aumentar la tolerancia.
- Establecer expectativas claras y reglas para su familia a seguir.
- Desarrollar recompensas y consecuencias para reforzar los comportamientos positivos.

COMIDAS GRATUITAS PARA ESTUDIANTES

Los distritos escolares dentro del condado de Tulare ofrecen comidas gratuitas para " Llevar ", incluyendo desayuno y almuerzo, en los sitios escolares y paradas de autobús.

Las comidas "Grab-n-go" se pueden obtener a pie o caminar para niños de 1 a 18 años. Nota: Los niños deben estar presentes para recibir comida gratuita.

Por favor, haga clic en el siguiente enlace para su escuela correspondiente:

<https://www.cde.ca.gov/re/mo/comeals.asp>

BANCOS DE ALIMENTOS

Haga clic en el siguiente enlace para localizar dónde está el banco de alimentos local:

<http://new.foodlinktc.org/wp-content/uploads/2017/08/Emergency-Food-Pantry-List-Public-1.pdf>

Nutrición para Niños

PORCIONES DIARIAS SEGÚN LA EDAD

EDAD 2-3 Granos enteros: 3oz; Verduras: 1 taza; Frutas: 1 taza; Lácteos: 2 tazas; Carnes/Frijoles: 2oz

EDAD 4-8 Granos enteros: 5oz; Verduras: 1 1/5 tazas; Frutas: 1 1/5 tazas; Lácteos: 2 1/5 tazas; Carnes/Frijoles: 4oz

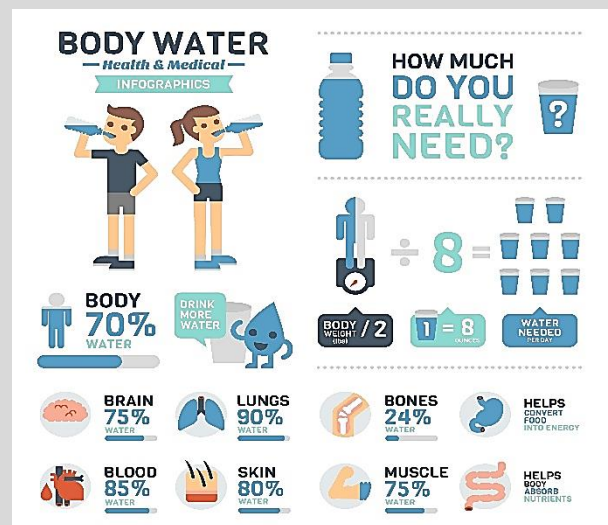
EDAD 9-13 Granos enteros: 5oz; Verduras: 2 tazas para niñas, 2 tazas 1/1 para niños; Frutas: 1 1/5 tazas; Lácteos: 3 tazas; Carnes/Frijoles: 5oz

RECIPIES FRESCOS Y FÁCILES PARA NIÑOS:

<https://www.foodnetwork.com/recipes/packages/recipes-for-kids/healthy-meals-for-kids>

*Recuerde: Crear un horario diario de comidas es una manera ideal de mantener un presupuesto y ser ingenioso.

BEBER AGUA





Cinco Recordator

RECURSOS

- Crisis de **Salud Mental** las 24 horas
1-800-320-1616
- Acceso 24 horas al trastorno por **Consumo de Sustancias** 1-866-732-4114
- **Línea Cálida** de la Comunidad de 24 horas del condado de Tulare
1-877-306-2413
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**
1-800-273-TALK (8255)
- **Recursos del Condado de Tulare** Dial 211

1. **LAVAR LAS MANOS** frecuentemente

- a. Durante la pandemia de COVID-19, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón. Al lavarse las manos adecuadamente, puede matar los virus que pueden estar en sus manos.

2. **USE EL CODO** para cubrir la tos/los estornudos

- a. Con el fin de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos, es necesario entender que cuando una persona estornuda y / o tose rocía pequeñas partículas de sus fluidos corporales llamados gotas en el aire o cerca de las superficies. Al usar el codo para cubrir la tos y/o los estornudos, proteges a otras personas de contraer tus virus, lo que significa que estamos evitando que el COVID-19 se propague.

3. **No toque su BOCA/OJOS/NARIZ** con las manos **SUCIAS**

- a. Recuerde que nuestras manos tocan diferentes superficies a lo largo del día. Cuando nuestras manos están sucias, pueden contener gotas contaminadas, si tocas la boca, los ojos y la nariz, son partes del cuerpo que permiten que las gotas entren en tu cuerpo y, por lo tanto, esto puede enfermarte.

4. **DISTANCING SOCIAL:** Manténgase a **6 pies** de distancia de otras personas.

- a. Como se mencionó anteriormente, cuando una persona estornuda o tose sin cubrir su boca, puede liberar gotas contaminadas, y si usted está cerca de ellas, usted respirará sus gotas contaminadas. Sin embargo, si mantienes tu distancia social y es menos probable que respire las gotas de otras personas.

5. **Si se siente ENFERMO**, quédese en casa.

- a. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica en el departamento de emergencias. Siga las instrucciones de su autoridad sanitaria local.

PASOS ADECUADOS PARA LAVARSE LAS MANOS



1 Mojar las manos



2 Poner jabón



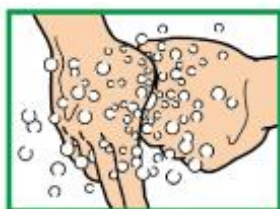
3 Frotar las manos juntas



4 Frotar la parte posterior de las manos



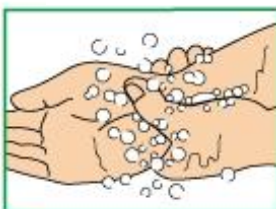
5 Frotar los dedos entrelazados



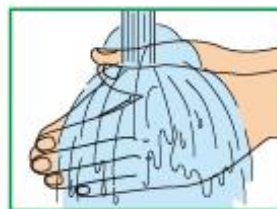
6 Frotar cada pulgar



7 Frotar los dedos en el palma opuesto



8 Frotar las muñecas



9 Enjuagar con agua