

Evita la propagación

Estamos juntos en esto



Abriendo Puertas
Opening Doors

www.ap-od.org

■ Lávate las manos durante 20 segundos

- ▶ Si no hay agua y jabón disponibles usa desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol

■ Evita tocarte la cara, la boca y los ojos

■ Cúbrete al toser

- ▶ Si tienes que salir usa un pañuelo o una mascarilla para cubrir tu nariz y boca



■ Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con mucha frecuencia

■ Practica el distanciamiento físico

- ▶ Quédate al menos a 6 pies de distancia de otras personas
- ▶ Limita tu interacción a grupos de 5 o menos personas
- ▶ Reemplaza el apretón de manos y el abrazo con una señal de saludo y una sonrisa

■ Si tienes tos seca y/o fiebre

- ▶ Quédate en casa y descansa, usa una mascarilla, evita exponer a otros
- ▶ Si estas teniendo problemas para respirar, dolor en el pecho, confusión y tus labios o cara se tornan azulados, llama a tu doctor o al 911



911

Practica el bienestar familiar

Estamos juntos en esto



Abriendo Puertas
Opening Doors

www.ap-od.org

■ Habla con tus hijos sobre el virus

- ▶ *Se honesto con ellos; hablales en terminos simples*
- ▶ *Apóyalos en su preocupación y ansiedad*
- ▶ *Monitorea su exposición a las noticias*



■ Ten un plan familiar

- ▶ *Los tiempos inciertos requieren preparación y solidaridad*
- ▶ *Trata de mantener una estructura predecible y segura (ej. Levantarse todos los días a las 9am); las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y felices. Haz un tiempo para jugar y un tiempo social, es importante*
- ▶ *Asegúrate de saber a dónde ir si necesitas servicios médicos o de guardería*

■ Los padres también deben darle prioridad al cuidado personal

- ▶ *Toma un tiempo para estar en silencio, respirar profundamente, rezar, escuchar música o llamar a algún amigo*
- ▶ *Recargar tu propia energía te ayudara a darle a tus hijos más amor y a tener mas paciencia*



Fomenta la solidaridad y la esperanza.

Estamos juntos en esto.



Abriendo Puertas
Opening Doors

www.ap-od.org

■ Demuestra que te importa

- ▶ *Toma un tiempo para conectarte (por teléfono o video llamada) con vecinos, abuelos y amigos*



- ▶ *A todos se nos ha pedido hacer cosas a las que no estamos acostumbrados, pero al distanciarnos unos de otros podemos reducir la propagación del virus y proteger a los mas vulnerables. Debemos estar lejos ahora, para poder abrazarnos después*

■ No desesperes

- ▶ *Recuerda que tenemos el poder y la agencia para reducir la propagación del COVID 19*
- ▶ *Organizándonos, preparando a nuestras familias y dándole apoyo a los mas vulnerables, lograremos superar esto juntos*

