

¡Tú puedes ser un héroe de la salud!

¿Ya oíste a la gente hablar ¿sobre esto del coronavirus? ¿Quizá oíste a los grandes mencionar ¿el COVID-19 o el distanciamiento social?

Quizá oigas estas palabras y pienses: "¿Qué es eso?" Solo sabes que la escuela estará cerrada por un tiempo. Y otras actividades también están canceladas, como tus prácticas deportivas, fiestas de cumpleaños, o planes de vacaciones. Y quizá no puedas ir a jugar a las casas de tus amigos ahora mismo. Es un poco raro, ¿no?

Todos actúan con mucho cuidado debido a una nueva enfermedad llamada COVID-19, o coronavirus, que está enfermando a muchas personas.

Es muy parecido a la gripe. Las personas que lo contraen pueden tener tos, fiebre, temblores, y algunas personas pueden tener dificultad para respirar, que puede dar miedo.

La mayoría de la gente que contrae el virus puede mejorar sin mucha medicación ni ayuda de médicos. Y los niños parecen no enfermarse como los alumnos.

Pero para otras personas, como los abuelos y adultos mayores y personas con problemas de salud, COVID-19 puede enfermarlos mucho y necesitan ayuda de doctores y enfermeros para poder mejorar.

Los gérmenes del COVID-19 se esparcen fácilmente. Digamos que alguien con COVID-19 estornudó sobre Jill, pero aún no tenía ningún síntoma. Luego Jill juega con su amigo Jack. Comparten un juguete, y los gérmenes pasan de las manos de Jill, al juguete, y a Jack. Pero luego Jack podría pasarle los gérmenes a su familia y ellos también podrían enfermarse. Por eso todos están teniendo más cuidado.

Te puedes estar preguntando qué puedes hacer. Puedes ser un héroe de la salud!

Los héroes de la salud se lavan mucho las manos. Se las lavan luego de jugar con amigos, de jugar afuera y antes de comer lo que sea. Se lavan las manos por al menos 20 segundos para asegurar que todos los gérmenes se vayan con el agua. Pueden cantar una canción como el ABC mientras se lavan las manos para asegurar que cumpla su función. ♪ A, B, C, D, E, F, G ...♪

Y tienen cuidado de no llevarse las manos a la boca y no tocarse la nariz porque a los gérmenes les encanta vivir en esos lugares.

Los héroes de la salud saben que los gérmenes volarán cuando estornudan o tosen, así que estornudan y tosen en un pañuelo o el codo para que los gérmenes no se esparzan. Toser y estornudar en las manos significa que los gérmenes saltarán a todo lo que toques. ¡Qué asco! Además, poner tus gérmenes en un pañuelo o en el codo solo son buenos modales y un buen hábito.

Una de las mejores formas de evitar que los gérmenes se esparzan rápido es quedarse en casa. Cuando la gente está junta, es más fácil que los gérmenes se esparzan entre personas.

Así que los héroes de la salud están trabajando duro para hacer sus tareas escolares desde casa. Ven a sus amigos usando videollamadas. Ayudan a mamá y papá en casa.

Y encuentran nuevas formas creativas de divertirse, como armar rompecabezas, hacer arte, aprender a cocinar, hacer nuevos bailes, o leer muchos libros buenos.

Y si un héroe de la salud se siente enfermo, se lo dice a un adulto de inmediato. Esto puede evitar que otros se contagien y ayudarlos a mejorar rápido.

Está bien sentirse nervioso sobre todos los cambios que hay ahora mismo. Si tienes miedo, habla con un adulto. Hasta los héroes tienen miedo a veces, pero juegas un papel importante en mantener sanos a tus amigos, familiares y vecinos.

Y eso significa que puedes ser un héroe de la salud.

Recursos para vivir (en inglés Resources For Living)

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Este material tiene fines informativos. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.