

Ayude a prevenir la propagación de virus respiratorios como el nuevo COVID-19.

Evite el contacto cercano con las personas enfermas.



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.



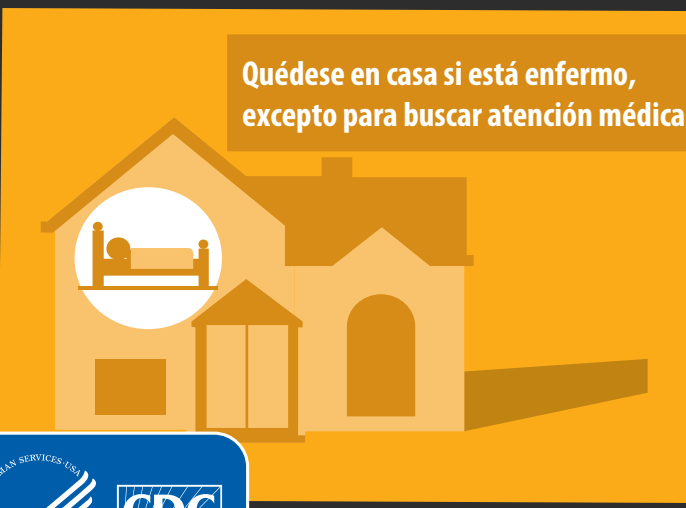
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



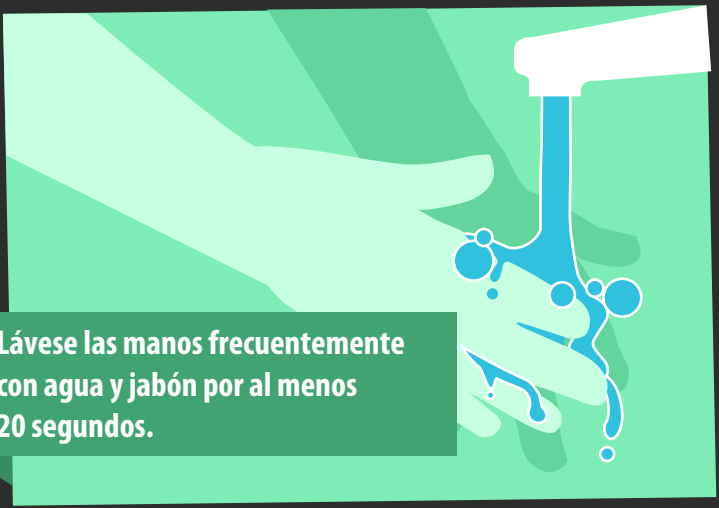
Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.



Quédese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos.



Comparta la información sobre el COVID-19

Infórmese sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) y ayude a detener los rumores.

FACT
1

Alguien que haya completado el periodo de cuarentena o que ya salió del aislamiento no representa un riesgo de infección para las demás personas.

Para obtener información actualizada, visite la página web de los CDC sobre la enfermedad del coronavirus 2019.

FACT
2

Para la mayoría de las personas, se piensa que el riesgo inmediato de enfermarse gravemente por el virus que causa el COVID-19 es bajo.

Las personas mayores y las personas con afecciones como diabetes o enfermedad cardíaca tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

FACT
3

Las enfermedades pueden afectar a cualquier persona, sin importar su raza o grupo étnico.

El miedo y la ansiedad relacionados con el COVID-19 pueden provocar que la gente evite o rechace a otras personas aun cuando no estén en riesgo de propagar el virus.

FACT
4

Hay cosas simples que puede hacer para ayudar a que usted y los demás se mantengan sanos.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de ir al baño; y antes de comer o preparar la comida.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego bótelos a la basura.

FACT
5

Usted puede ayudar a detener el COVID-19 conociendo los signos y los síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Consulte a un médico si le ocurre lo siguiente:

- Tiene síntomas

Y

- Ha estado en contacto cercano con una persona que se sepa que tiene el COVID-19, o si usted vive o ha estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.



Filadelfia COVID-19 Línea de ayuda 1-800-722-7112

Las actualizaciones también aquí www.phila.gov/programs/coronavirus-disease-2019-covid-19/

Los alimentos nutritivos GRATIS en Filadelfia

- sitios de comida donde cualquier residente puede recoger comida gratis para su hogar.
- sitios de comida para estudiantes, donde cualquier niño puede recoger las comidas gratuitas.

- **Los sitios están abiertos los lunes y jueves de 10 a.m.-12 p.m.**

Haga clic aquí para lugares www.phila.gov/2020-03-28-where-to-find-free-nutritious-food-during-covid-19/

Departamento de Salud COVID-19 Información del PA

Haga clic aquí para obtener la respuesta en todo el estado y la información www.health.pa.gov/topics/disease/coronavirus/Pages/Coronavirus.aspx

Información para los empleados afectados por COVID-19

Si usted es empleado en Pennsylvania y es incapaz de trabajar debido a la enfermedad de Coronavirus (**COVID-19**), usted puede ser elegible para el desempleo o beneficios de Compensación de Trabajadores. Haga clic aquí para obtener información www.uc.pa.gov/Pages/covid19.aspx

Asesoría Financiera Clarifi gratuito durante COVID

Los consejeros están disponibles por teléfono para ayudar si usted está experimentando la pérdida del empleo, pérdida temporal de ingresos o dificultad financiera durante este tiempo. Llame al 1-855-FIN-PHIL (346-7445) para hablar con un consejero en la actualidad. Información en su página web clarifi.org

PCCY- COVID Toolkit

Desde Ciudadanos públicas para niños y recursos múltiples Juventud- actualizado diario- www.pccy.org/covid

PBS-Cómo hablar con sus hijos sobre COVID

Haga clic aquí para obtener recursos www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus

KidsHealth información sobre COVID-19 (información, hablar con los niños, más)

Haga clic aquí para obtener gran información para uso <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-landing-page.html?ref=search>

Línea de texto PA crisis

Por crisis de salud mental en este momento las personas pueden texto **PA de 741 a 741 (línea de texto de crisis)**

Coronavirus (COVID-19): ¿Cómo hablar con su hijo sobre este virus?

Si revisa continuamente el teléfono para consultar las últimas actualizaciones sobre el coronavirus, lo más probable es que su hijo ya se haya dado cuenta. Los padres deben estar preparados para responder las preguntas del coronavirus de sus hijos. Si los niños no parecen estar interesados o no hacen preguntas, es completamente normal. He aquí cómo ayudar a los niños a entender las noticias sobre el coronavirus.

Elija el momento adecuado para hablar con su hijo

Evite las distracciones. Encuentre un momento cuando estén manteniendo una conversación natural sobre cómo les ha ido el día. Podría ser de camino a un entrenamiento deportivo o cuando su hijo salga de la escuela y usted lo vaya a recoger. Para hablar sobre el coronavirus, elija un momento del día donde su hijo se pueda concentrar. Pero intente que no sea muy tarde en el día. No le interesa que su hijo se quede despierto por la noche debido a sus miedos.

Empiece averiguando qué es lo que sabe su hijo sobre el coronavirus

Haga preguntas a su hijo adaptadas a su nivel de edad. Si se trata de un niño mayor, le puede preguntar: "¿En el colegio, se habla sobre el coronavirus? ¿Qué dice la gente?" Si se trata de un niño pequeño, le puede preguntar: "¿Has oído a la gente hablar sobre una nueva enfermedad que ha aparecido hace poco?" Esto le permitirá saber de cuánta información dispone su hijo, y también si le ha llegado una información equivocada.

Deje que su hijo sea quien guíe la conversación. Esté preparado para que su hijo le haga preguntas, pero no le dé más información que la que él le pida. Es mejor tener una serie de breves conversaciones a lo largo del tiempo que saturar a su hijo con un exceso de información.

Ofrézcale apoyo y sinceridad

Céntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea veraz con la información que le facilite. No le dé más detalles a su hijo que los que él le pida. Por ejemplo, si su hijo le pregunta sobre si van a cerrar las escuelas, hable sobre ello. Pero si este tema no sale en la conversación, no hay ningún motivo para hablar sobre ello, a menos de que ocurra.

Si su hijo le pregunta algo que usted no sabe, dígaselo. Y use su pregunta como una oportunidad para averiguarlo los dos juntos. Consulte el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para obtener información fiable y actualizada sobre el coronavirus. De esta manera, dispondrá de datos concretos y los niños no verán los titulares de las noticias sobre muertes y otra información que podría darles miedo.

Háblele con calma y transmitiéndole tranquilidad. Explíquele que la mayoría de las personas que enferman se sienten como si estuvieran resfriadas o tuvieran una gripe. Los niños se dan cuenta cuando los padres se preocupan. Por lo tanto, cuando hable del coronavirus y las noticias, hable con calma y transmítale tranquilidad.

Dele espacio para que comparta sus miedos. Es natural que un niño se preocupe y se pregunte: "¿Podría ser yo el próximo enfermo de coronavirus? ¿Podría pasarme a mí? Dígame a su hijo que los niños no parece que se pongan tan enfermos como los adultos. Trasmítale a su hijo el mensaje de que siempre puede acudir a usted en busca de respuestas y también hablarle sobre sus miedos.

Sepa cuándo su hijo necesita que lo guíe. Esté pendiente de cómo su hijo obtiene la información y consulta las noticias, sobre todo con los niños mayores y los adolescentes que utilizan internet. Dirija a su hijo hacia contenidos adecuados para su edad a fin de que no acabe consultando canales o programas de noticias que lo puedan asustar o le den información equivocada.

Ayude a su hijo a sentir que lleva el control

Dígale cosas específicas que su hijo puede hacer para sentir que lleva el control. Enseñe a su hijo que dormir mucho y lavarse las manos a conciencia y con frecuencia lo puede ayudar a mantenerse fuerte y sano. Explíquele que el lavado de manos de manera regular también ayuda a frenar el contagio a otras personas. Sea un buen modelo de conducta y muéstrele a sus hijos que usted se lava las manos con frecuencia.

Hable con él sobre todas las cosas que están ocurriendo para mantener a la gente sana y segura. A los niños pequeños, les puede tranquilizar saber que los hospitales y los médicos están preparados para tratar a la gente que se pone enferma. A los niños mayores y a los adolescentes, les puede tranquilizar saber que los científicos están trabajando para desarrollar una vacuna contra este virus. Estas conversaciones también preparan a los niños para que se pudieran adaptar a cambios en su rutina diaria si las guarderías y los centros de estudio tuvieran que cerrar en el futuro.

Sitúe las noticias en un contexto adecuado. Si su hijo le pregunta, explíquele que las muertes debidas al coronavirus siguen siendo muy poco frecuentes, a pesar de lo que digan las noticias. Veán juntos las noticias para que usted le pueda ir filtrando lo que vaya oyendo.

Los niños y los adolescentes se suelen preocupar más por su familia y sus amigos que por sí mismos. Por ejemplo, si un niño oye que las personas mayores tienen más probabilidades de enfermar de gravedad si contraen el coronavirus, se puede preocupar por sus abuelos. Hablar con sus abuelos por teléfono o por video puede ayudarlo a aliviar su preocupación.

Deje que su hijo sepa que es normal sentirse estresado en algunos momentos. A todos nos pasa. Reconocer estos sentimientos y saber que los momentos estresantes pasan y la vida vuelve a la normalidad ayuda a desarrollar la resiliencia.

Mantenga abierta la conversación

Siga retomando esta conversación con su hijo. Use las conversaciones sobre el coronavirus como una forma de ayudar a su hijo a aprender cosas sobre su cuerpo, como la forma en que el sistema inmunitario combate las enfermedades.

Hable con su hijo sobre las noticias de la actualidad con regularidad. Es importante que ayude a su hijo a reflexionar sobre las noticias que escuche. Hágale preguntas como las siguientes: ¿Qué piensas sobre estos sucesos? ¿Cómo crees que ocurren estas cosas? Este tipo de preguntas también pueden invitar a conversar sobre temas no relacionados con las noticias.