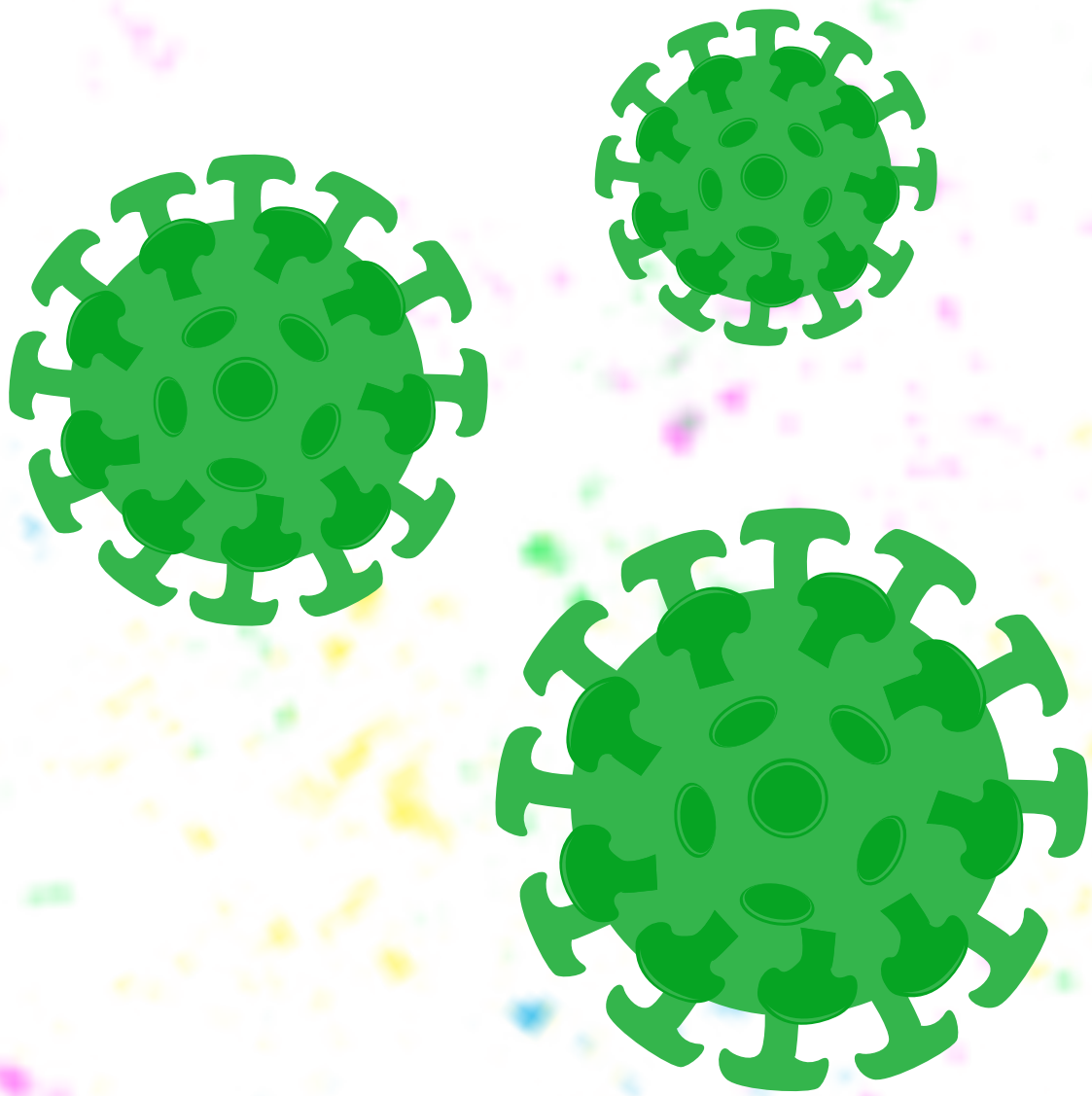
El Germen Llamado Coronavirus;

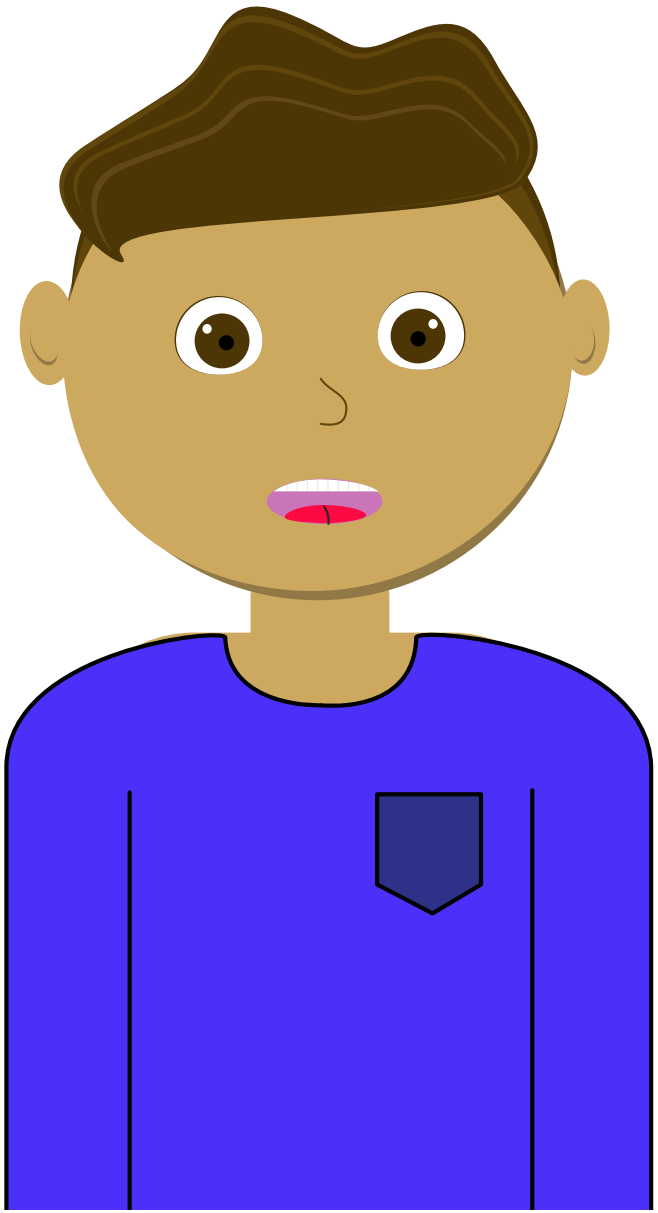
una guía para niños

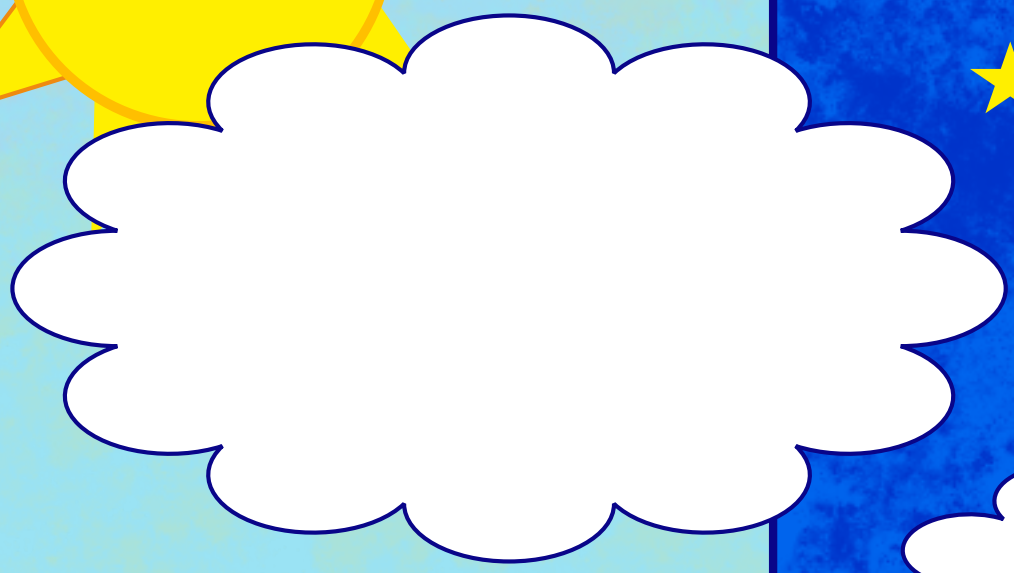


Escrito por Fernando Gonzalez III, LCSW

Hola, me llamo Samuel.

Yo te quiero contar cómo aprendí sobre el coronavirus.





Hace poco tiempo,

me despertaba y tenía un día normal.

Esto es lo que hacía la mayoría de los días.

Horario del día

7:30AM Despertarme ✓

7:40AM Vestirme ✓

7:45AM Desayunar ✓

8:00AM Ir a la escuela ✓

8:30AM Estudiar matematicas ✓

9:15AM Estudiar LEctura ✓

10:00AM Estudiar Ciencia ✓

10:45AM Almorzar ✓

11:30AM Jugar en el recreo ✓

12:15PM Estudiar arte ✓

1:00PM Educacion Fisica ✓

1:45PM Estudiar ciencias sociales ✓

2:30PM Ir a casa ✓

2:45PM Jugar ✓

3:00PM Hacer mi tarea ✓

5:00PM Tomar un descanso

5:30PM Cenar con mi familia

6:15PM Disfrutar mi tiempo libre

7:00PM Ir a dormir

Un dia me dijeron que ya
no tenía que ir a la
escuela.

Fue el mejor día
de mi vida!

Pero después de un tiempo, empecé a sentir confusión porque muchas cosas en mi vida empezaron a cambiar.

Ahora hago mi trabajo

escolar en casa, tengo

recreo en casa, y almuerzo

en casa.

En realidad, hago **todo** en casa!

7:30AM Despertarme

7:40AM Vestirme

7:45AM Desayunar

8:00AM Ir a la escuela

8:30AM Estudiar Matematica

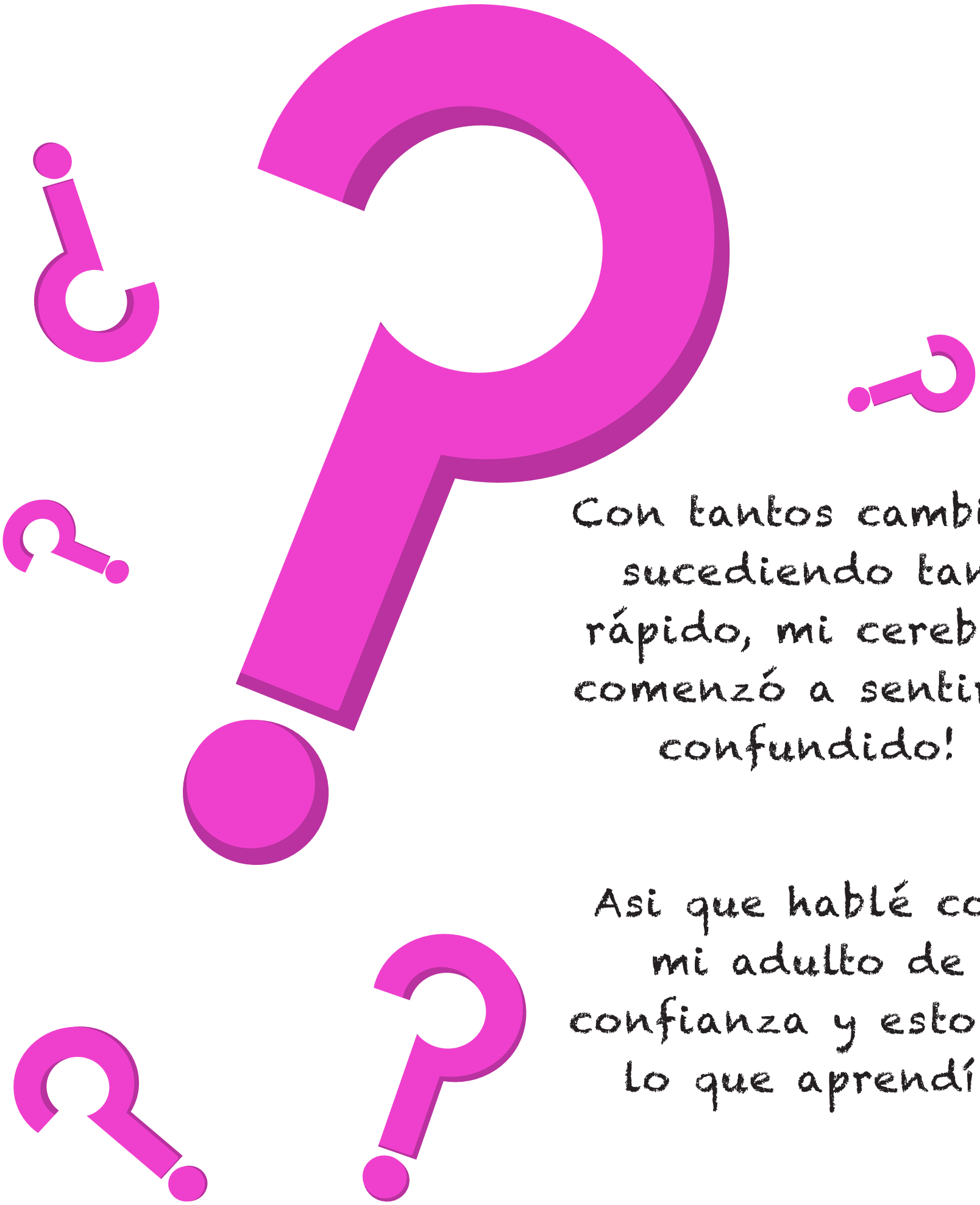
10:45AM Almorzar

3:00PM Hacer mi Tarea

1:00PM Educación fisica

2:30PM Ir a casa

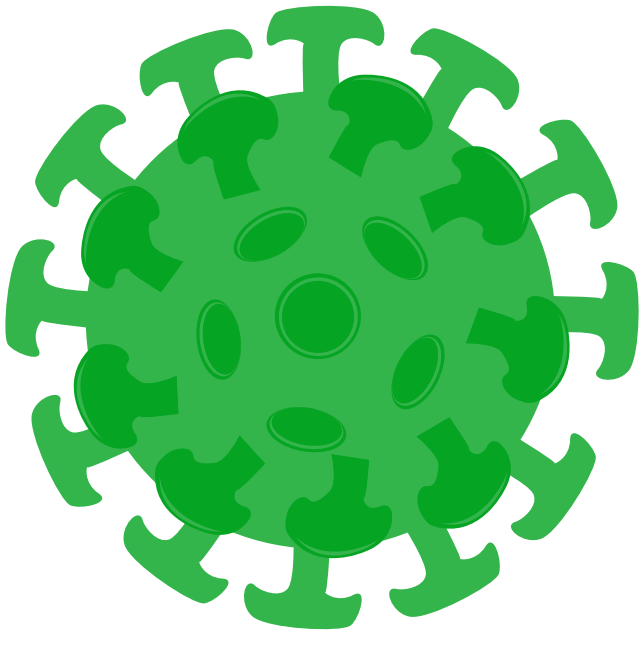
12:15PM: Arte



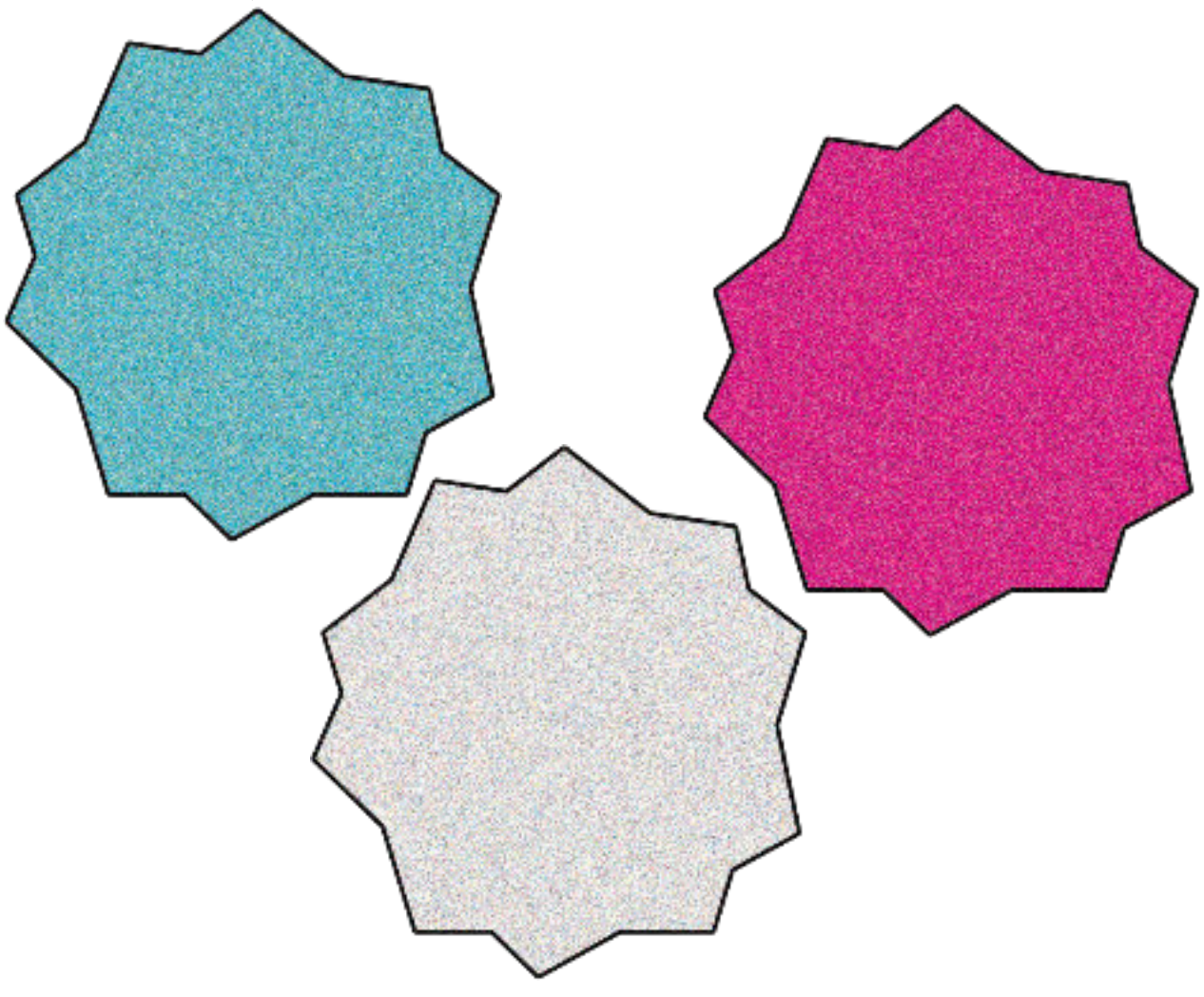
Con tantos cambios sucediendo tan rápido, mi cerebro comenzó a sentirse confundido!

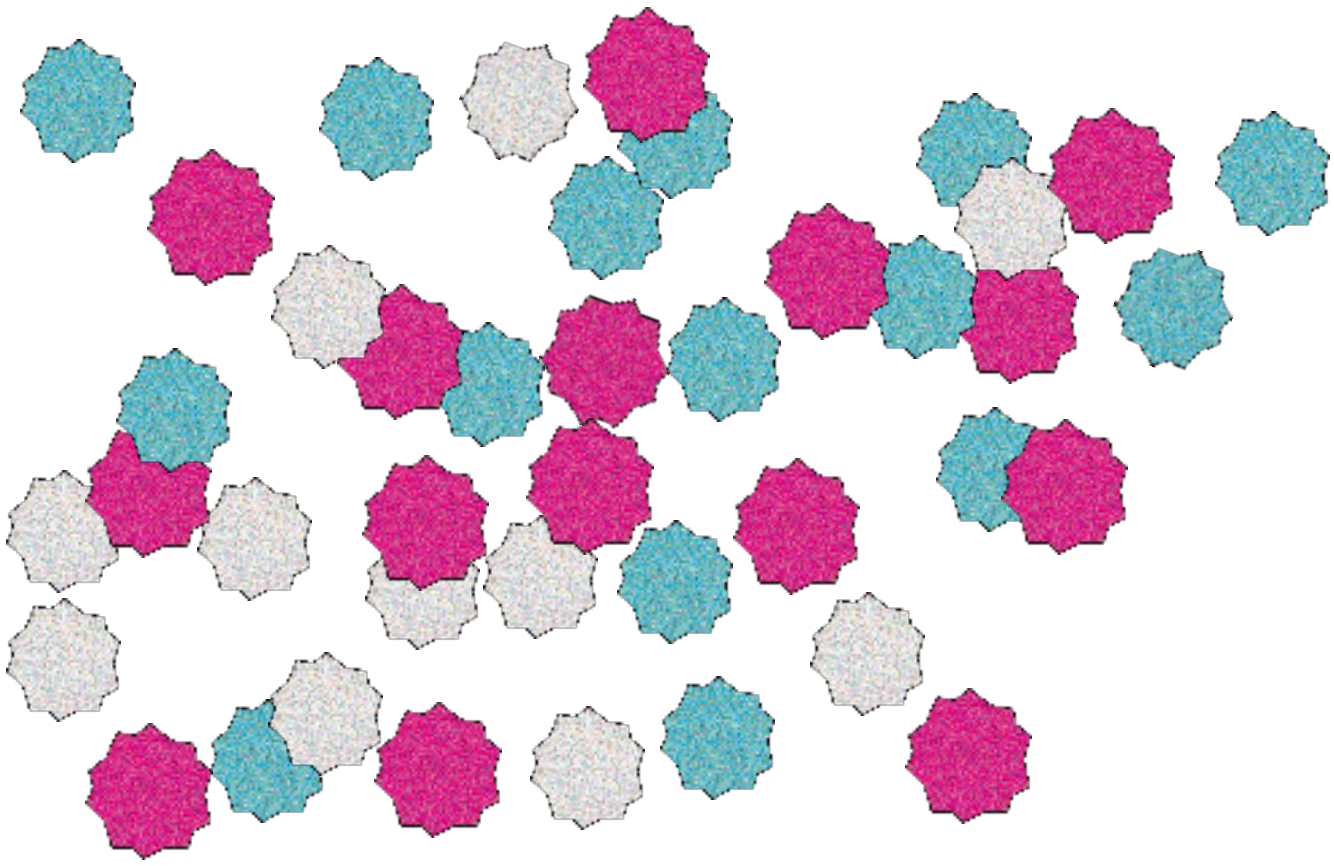
Asi que hablé con mi adulto de confianza y esto es lo que aprendí.

Esto es el germen llamado coronavirus.

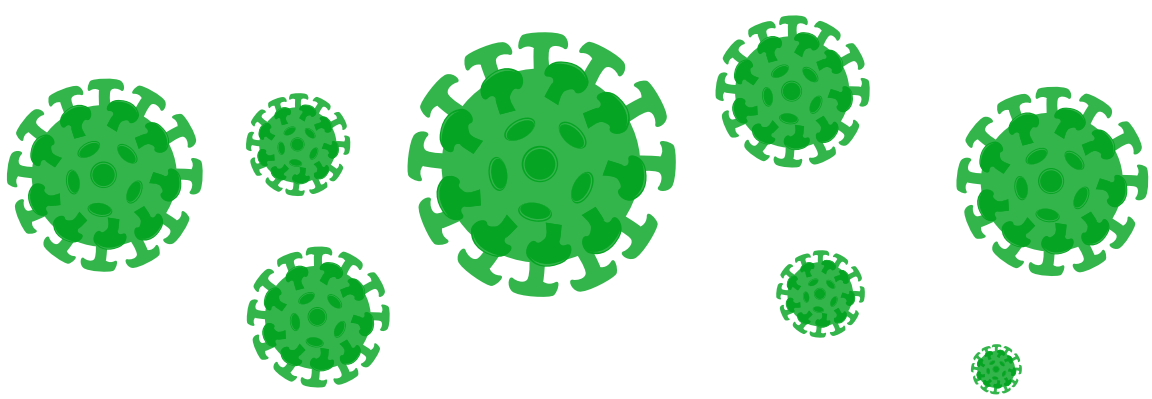


Es parecido a la brillantina.





La brillantina se extiende muy rápido una vez que sale del contenedor. Se pega a muchas cosas, puede ser difícil de encontrar, y es muy difícil de limpiar.



El coronavirus es igual.

Cuando el cornoavirus se le pega a una persona, estas son algunas cosas que puede causar.

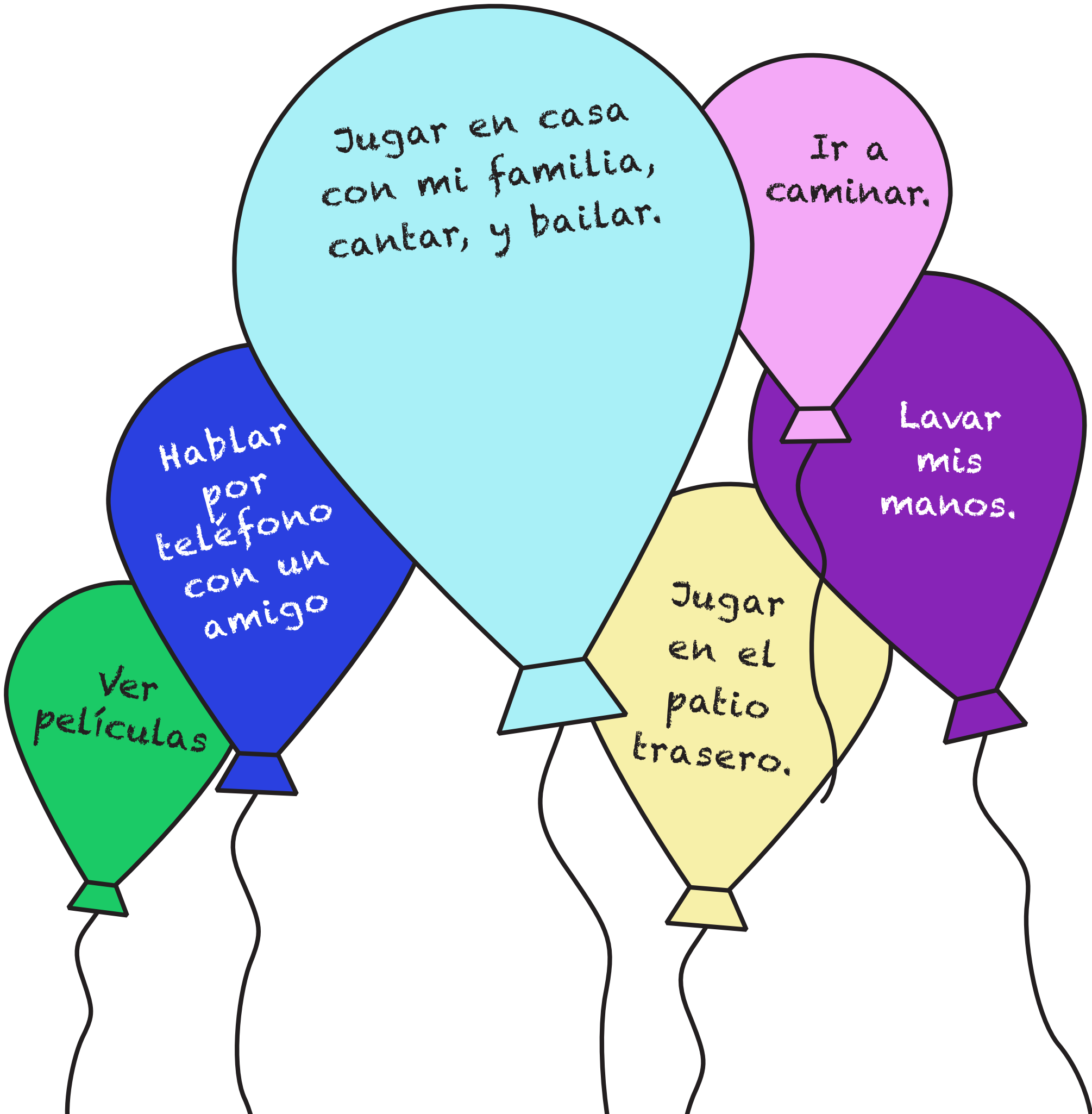
1. Puede darte fiebre (esto significa que tu cuerpo va estar súper caliente).
2. Puede hacerte toser mucho.
3. Puede hacer que sea difícil respirar normalmente (como cuando es difícil respirar después de dar 20 saltos), pero la mayoría de los niños no tienen este problema.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Tus maestros y tu director no quieren que te enfermes y cerraron tu escuela. Esto evitará que el coronavirus se pegue a ti y a tus amigos.

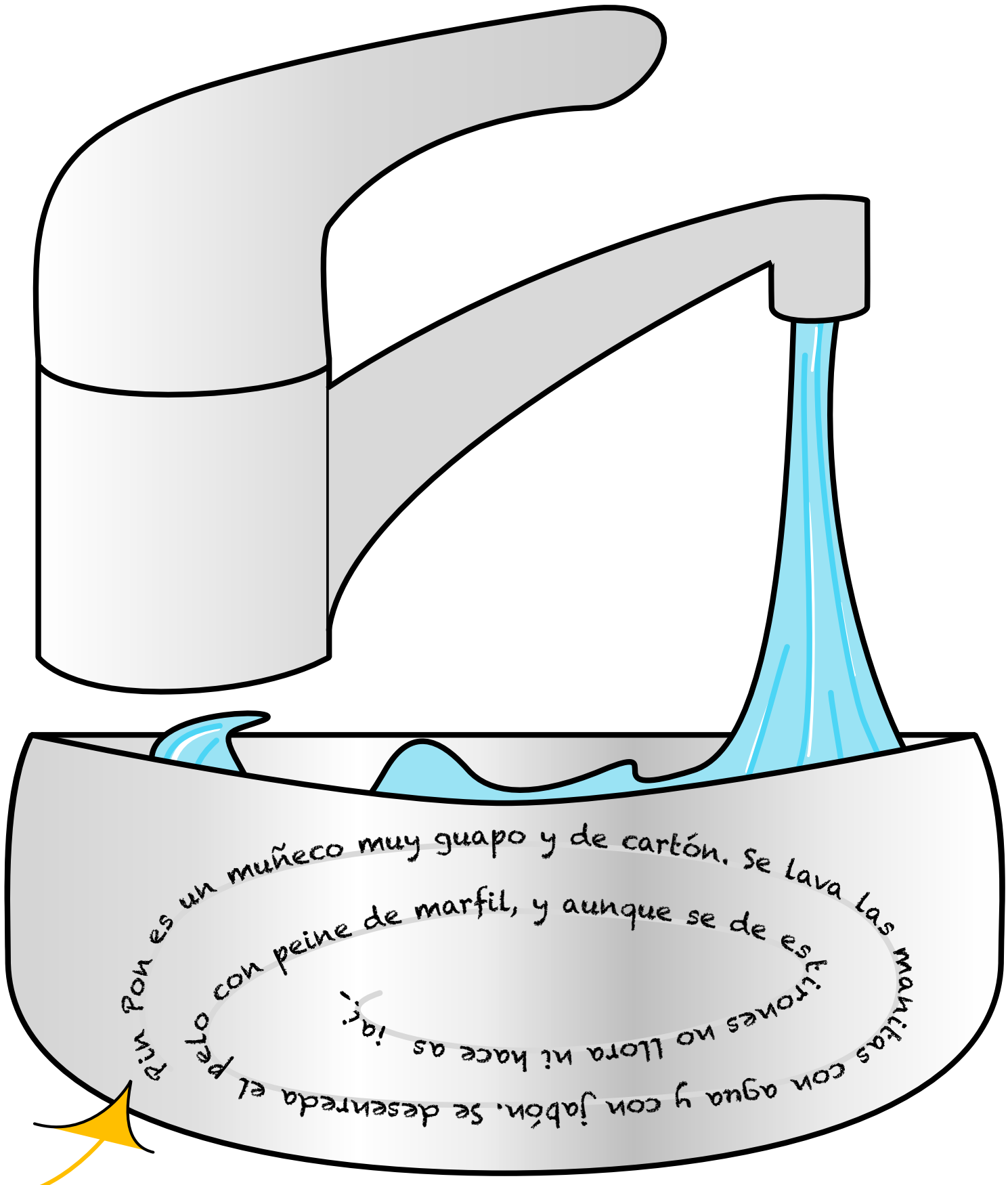
Tus maestros y tu director confían en que tu adulto de confianza te ayudará a mantenerte seguro, limpio, y alejado del coronavirus.

Con todos estos cambios, puede ser confuso distinguir lo que puedes y no puedes hacer. Mi adulto de confianza y yo hicimos una lista. Pídele a tu adulto de confianza que te ayude a hacer una lista de todas las cosas que pueden hacer juntos.



Pídele a tu adulto de confianza que hagan una lista de todas las cosas que no puedes hacer ahorita.

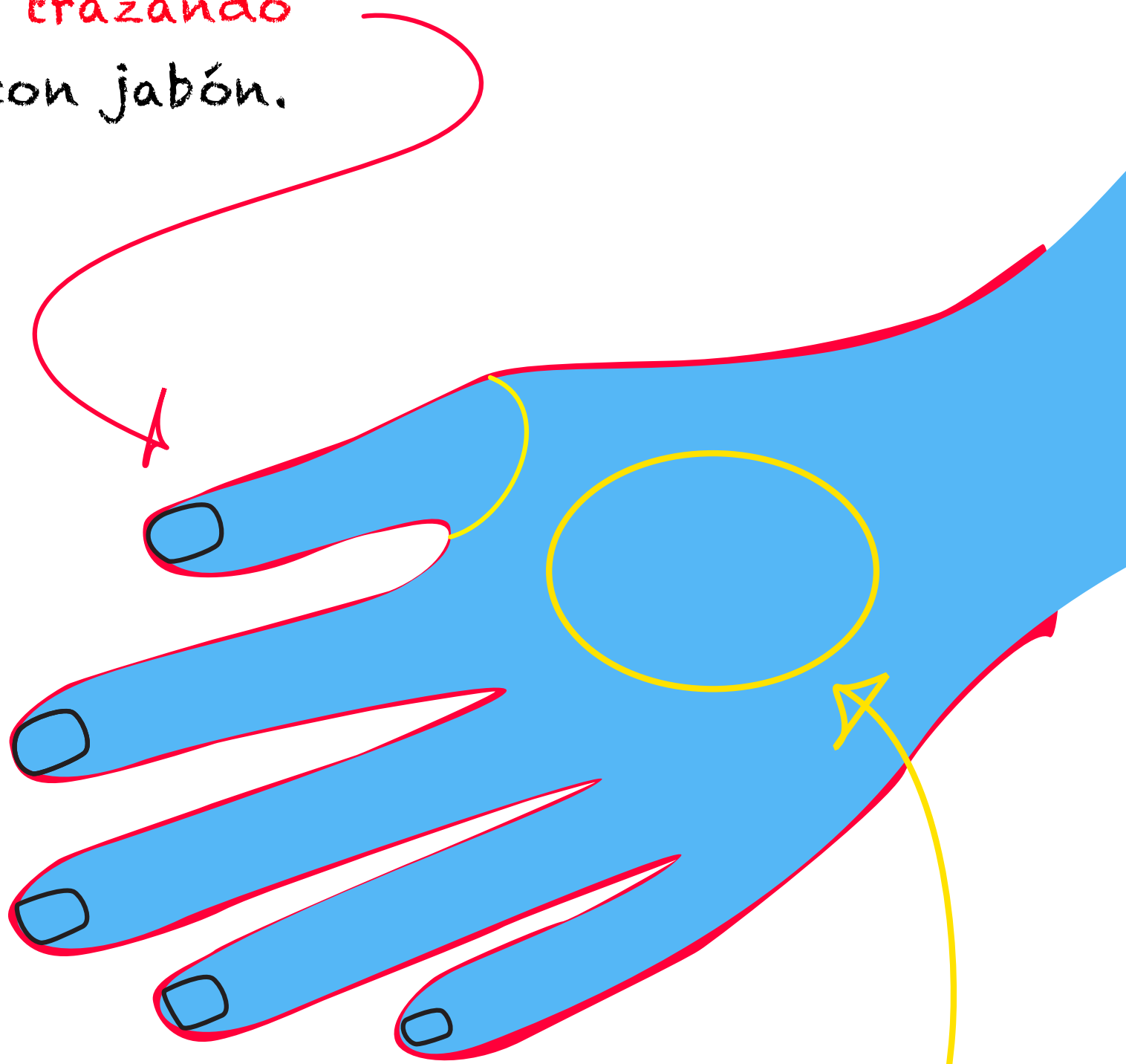
Una manera para evitar que se te pegen los germenes es lavándote las manos mientras cantas la canción del muñeco de Pin Pon.



Practica cantando la canción mientras te lavas las manos.

[Comienza Aquí]

Haz tu mejor esfuerzo para lavarte los dedos y las uñas como si estuvieras trazando tu mano con jabón.



No te olvides de lavar tu pulgar, el centro de tu mano por dentro y por fuera. Lavando tus manos es una manera excelente de evitar que los germenes se te peguen.

El cambio trae muchos sentimientos y eso está bien. Habla con tu adulto de confianza sobre cómo te sientes.

How do you feel today ?

Enojado

Irritado

Asustado

Feliz

Calma

Nervioso

Preocupado

Confundido

How does your safe adult feel today?

Confundido

Asustado

Calma

Feliz

Preocupado

Nervioso

Irritato

Enojado

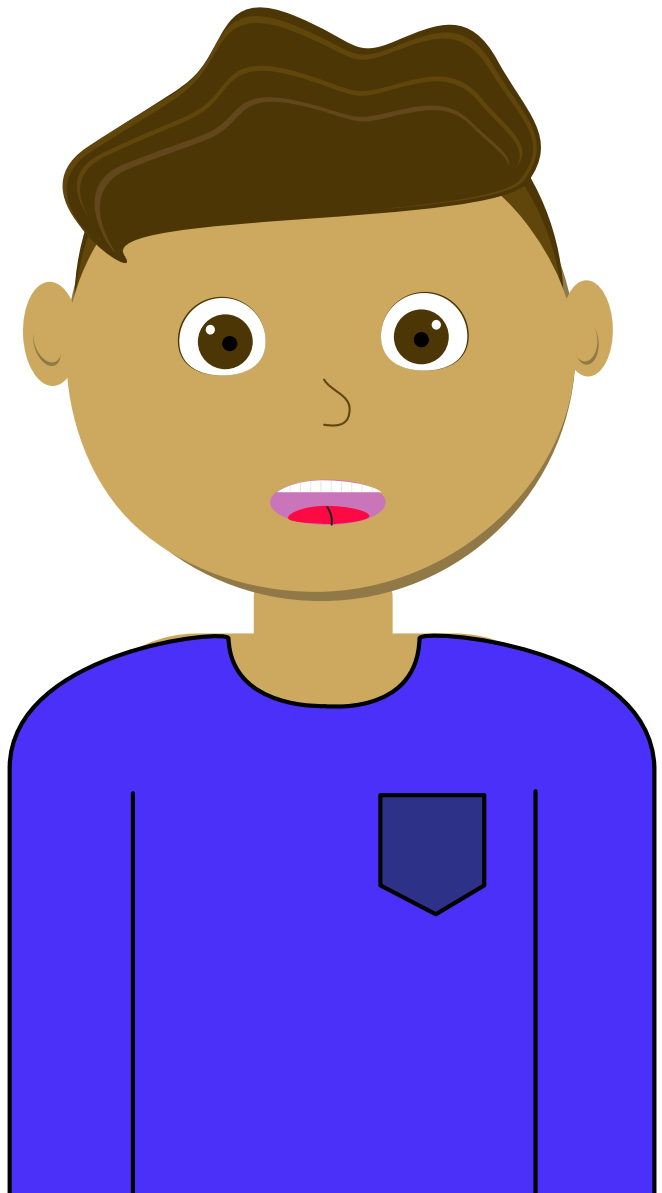
Hay otras emociones que sientes que no estan en esta lista?

Mi adulto de confianza me dijo que esta bien tener los sentimientos que tengo.

¡Son NORMALES!

Las emociones pueden hacer que me siente con mucha energia y fueara de control.

Hoy hice un frasco de relajación. Esto me ayuda calmarme y mantenerme quieto.



Frasco de Relajacion

1. Vacia 1/4 de una botella de agua.
2. Agrega resistol claro o blanco hasta casi llenar la botella.
3. Agrega 5 gotas de jabon para platos a la botella.
4. Ciera y mezcla la botella.
5. Abre y agrega mucha brillantina.
6. Ciera y mezcla la botella
7. Agita la botella y observa cómo el brillo se sienta en el fondo.

Mi vida es muy diferente en comparación a antes. Cuando yo tengo dudas o preguntas, le pregunto a mi adulto de confianza.

Acabo de pensar en algunas preguntas mas. Ahora voy a preguntarle a mi adulto de confianza. Hasta la proxima!

COVId_19 Recursos para padres

Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades

https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html

Child Mind Institute

https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/

National Child Traumatic Stress Network

https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019-sp

Por mas recursos de Fernando Gonzalez III, visita

- www.kidmatterscounseling.com
- Daniel Feels Purple - available on amazon
- Instragram: fernando_lcsw

Revised March 23 2020