

S  
O  
N  
I  
N

*Es posible que haya escuchado a mucha gente hablar de algo llamado el coronavirus." El coronavirus causa una enfermedad llamada Covid-19. Esta es una palabra que quizás haya escuchado en la escuela, en línea o en la televisión.*

#### **AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS PARA RECORDAR SOBRE COVID-19:**

- La mayoría de las personas que se han enfermado con este coronavirus ha tenido un caso leve (no fuerte).
- Las personas mayores o que tienen problemas de salud son más probabilidades de enfermarse con el coronavirus.
- Cualquiera que se sienta enfermo y crea que puede tener coronavirus, pueden llamar inmediatamente a su médico y obtener ayuda.



**NO es  
cancelado!**

#### **AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA PROTEGERSE DE ENFERMARSE:**

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
    - Lavar durante al menos 20 segundos. Si le ayuda, cante el abecedario mientras se lava. . . eso son unos 20 segundos.
    - Lávese después de usar el baño o estar en un espacio público como el autobús, la tienda o el patio de recreo.
  - Estornude en sus codos. El coronavirus se transmite a través de pequeñas gotas de líquido de los pulmones. Si estornuda en los codos, puede evitar que los gérmenes entren en el aire y lleguen a sus manos.
  - Evite tocarse la cara. No se hurgue la nariz, no se toque la boca y no se frote los ojos.
- Estos son los lugares por donde los gérmenes ingresan a nuestro cuerpo.

**¡Y no lo olvides! Hay muchos ayudantes  
que están trabajando para protegerte.  
NO es su trabajo preocuparse.**

Es muy importante recordar que este tipo de virus puede afectar a **CUALQUIERA**. No importa de dónde vengas o de qué país sean tus padres.

# ATTN: ADULTOS

Observe a sus niños con frecuencia y escuche las señales que tiene y dificultades. No olvide que su pediatra, médico de familia y Prairie Ridge Integrated Behavioral Health está aquí para ayudar.

Invite a su hijo a hablar sobre cómo se siente. Sentirse deprimido, desesperado, ansioso, y enojado pueden ser señales de que podrían beneficiarse de más apoyo durante este momento difícil.

Tenga en cuenta que es posible que los niños más pequeños no sepan cómo hablar sobre estos sentimientos, pero pueden mostrar cambios en su comportamiento o desarrollo.

**Los signos de estrés y los problemas de salud mental no son los mismos para todos los niños, pero hay algunos síntomas comunes:**

- Progreso hacia atrás en habilidades e hitos del desarrollo.
- Irritabilidad, sobresalto y llanto con mayor facilidad. Más difícil de consolar.
- Quedarse dormido
- Estreñimiento o heces blandas o nuevas quejas de dolor de estómago.
- Ansiedad de separación. Parecer más pegajoso, retraído o reacio a explorar.
- Golpes, frustración, mordiscos y rabietas más frecuentes o intensas.
- Mojar la cama
- Conflicto y agresión o temas como enfermedad o muerte durante el juego.

***Mantenga abiertas las líneas de comunicación entre usted y su hijo y no dude en llamarnos a Prairie Ridge sobre formas de ayuda a mantener la salud mental de su familia durante estos tiempos difíciles.***



**NO es  
cancelado!**

*El estrés, el miedo, el dolor y la incertidumbre continuos creados por la pandemia de COVID-19 pueden desgastar a cualquiera, pero Los niños y adolescentes pueden tener dificultades para afrontar las emociones.*



320 N. Eisenhower Ave.  
Mason City, IA 50401  
P: 641.424.2391  
[www.prairieridge.net](http://www.prairieridge.net)