

COVID-19

DEFENSORES



MADRES
Y
PADRES:

HOPE

Esperanza
is not cancelled!

La pandemia de coronavirus nos ha afectado a todos, quizás a pocos tan dramáticamente como a nuestros hijos. El personal de Prairie Ridge Integrated Behavioral Healthcare ha adoptado este libro para colorear con la esperanza de que sea tanto un instrumento de discusión con sus hijos como una actividad artística.

Le instamos a que aclare sus propios sentimientos antes de hablar con niños pequeños. Los niños captan los sentimientos y las actitudes de los adultos en sus vidas. Manténgase tranquilo y confiado, y será más probable que su hijo siga su ejemplo.

La siguiente información sobre cómo hablar con los niños ha sido proporcionada por Henry T. Sachs III, MD, Presidente y director médico del Bradley Behavioral Health Hospital para niños.

- Inicie la conversación preguntándole a su (s) hijo (s) qué han oído sobre COVID-19 en escuela o de amigos. Corrija con calma cualquier idea errónea o información falsa. Puede ser útil para proporcionar explicaciones apropiadas para la edad de palabras como virus, aislamiento, en cuarentena o contagioso.
- Presentar información fáctica. No asuma que los niños, especialmente los menores de ocho o nueve años, realmente entienden lo que significa. Necesitan que les ponga los hechos en perspectiva.
- Transmitir confianza realista en su seguridad. Los adultos necesitan expresar más certeza con niños más pequeños y presentar las limitaciones de la seguridad de manera más realista a los niños mayores.
- Recuerde a los niños que todas las personas que tosen o tienen fiebre no tienen COVID-19 y que la mayoría de las personas con el virus presentarán síntomas muy leves.
- Hágales saber que muchas personas están trabajando para mantenernos a todos sanos y seguros.
- Recuérdeles los hábitos de higiene adecuados. Las mejores prevenciones contra un virus son las adecuadas. lavarse las manos y cubrirse al toser y estornudar.

“Si solo lleva una cosa durante toda su vida, que sea esperanza. Esperemos que siempre haya cosas mejores por delante. Esperemos que pueda superar incluso los momentos más difíciles. Esperemos que seas más fuerte que cualquier desafío que se te presente. Que sea esperanza que estés exactamente donde debes estar ahora mismo, y que estés en el camino hacia donde debes estar ... Porque durante estos tiempos, la esperanza será lo que que te lleva a través “. - Nikki Banas / Walk the Earth

COVID-19

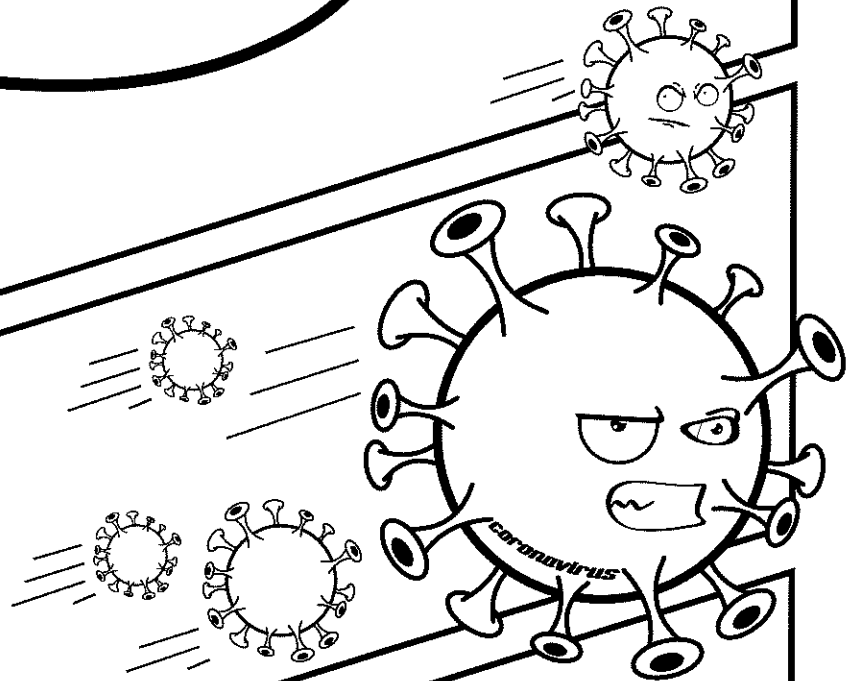
DEFENSORES



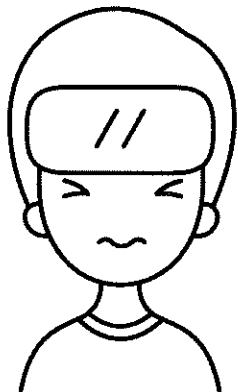
¿Qué es la COVID-19?

Hay un nuevo virus por el que la gente está enfermándose. Este virus provoca una enfermedad que se llama COVID-19

Ya sabes que la gente tiene la gripe. Es un poco como eso.



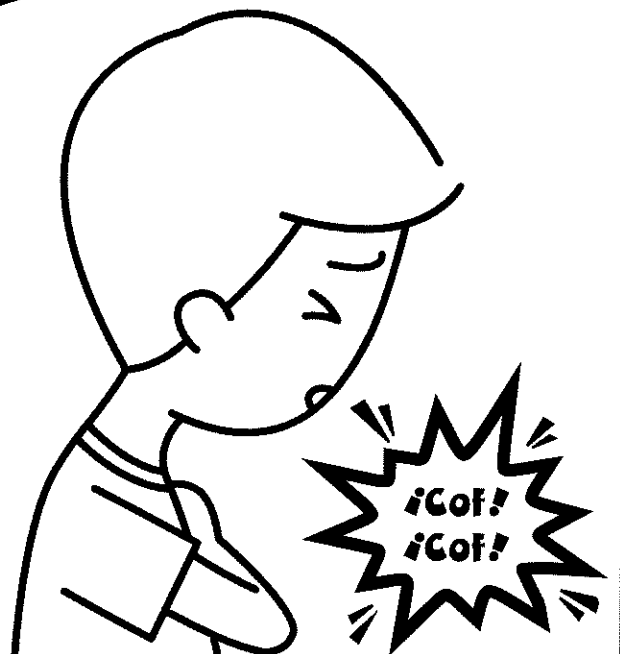
Puedes tener fiebre, tos y es difícil respirar.



fiebre



tos



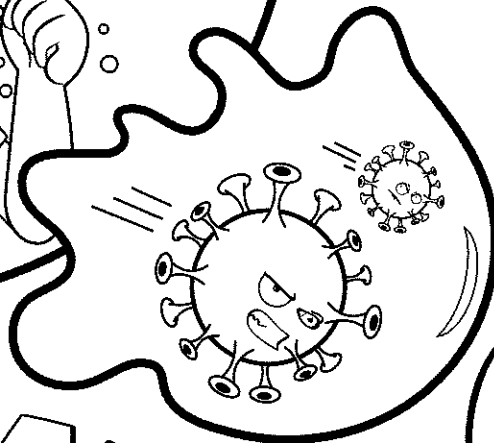
Esfuerzo para respirar

¿Cómo se contagia el virus?

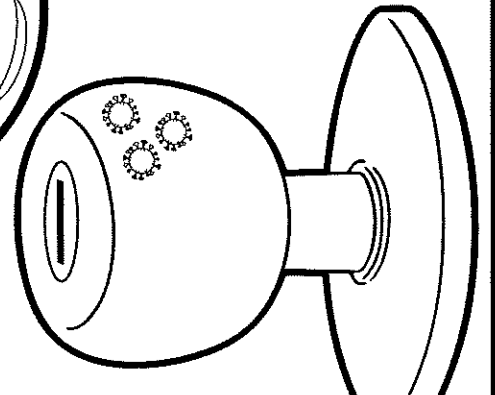
La manera en que se contagia esta enfermedad es por gotitas que van por el aire cuando alguien tose o estornuda.



Las personas se enferman si respiran las gotitas que vienen de alguien que tiene el virus o si se tocan los ojos, la nariz o la boca después de tocar algo donde hayan caído las gotas.



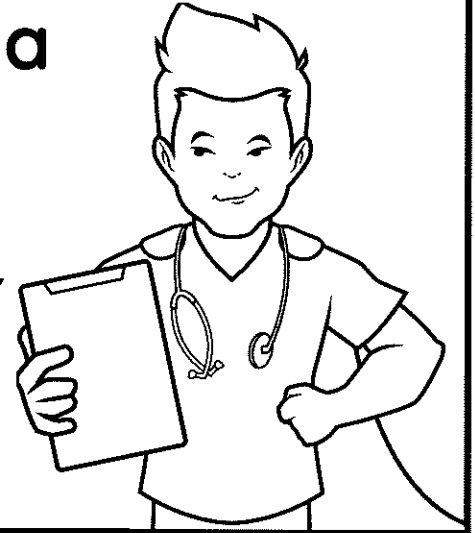
¡SPLAT!



Quedarte en casa sirve de ayuda para ti y para los demás, para estar sanos.

¿Cómo te sientes durante la pandemia de la COVID-19?

Este virus ha cambiado nuestras vidas de muchas maneras. Es difícil no ir a la escuela y ver a tus amigos. Haz un dibujo de ti, muestra cómo te sientes. Mira los ejemplos más adelante para ver la forma de expresar tus emociones.



Pandemia: Cuando una enfermedad se propaga por todo el país o todo el mundo.



Feliz



Triste



Preocupado



Aburrido



Enojado

Nombre: _____ se siente _____ .

Las primeras 4 cosas que voy a hacer en cuanto termine la pandemia de la COVID-19:

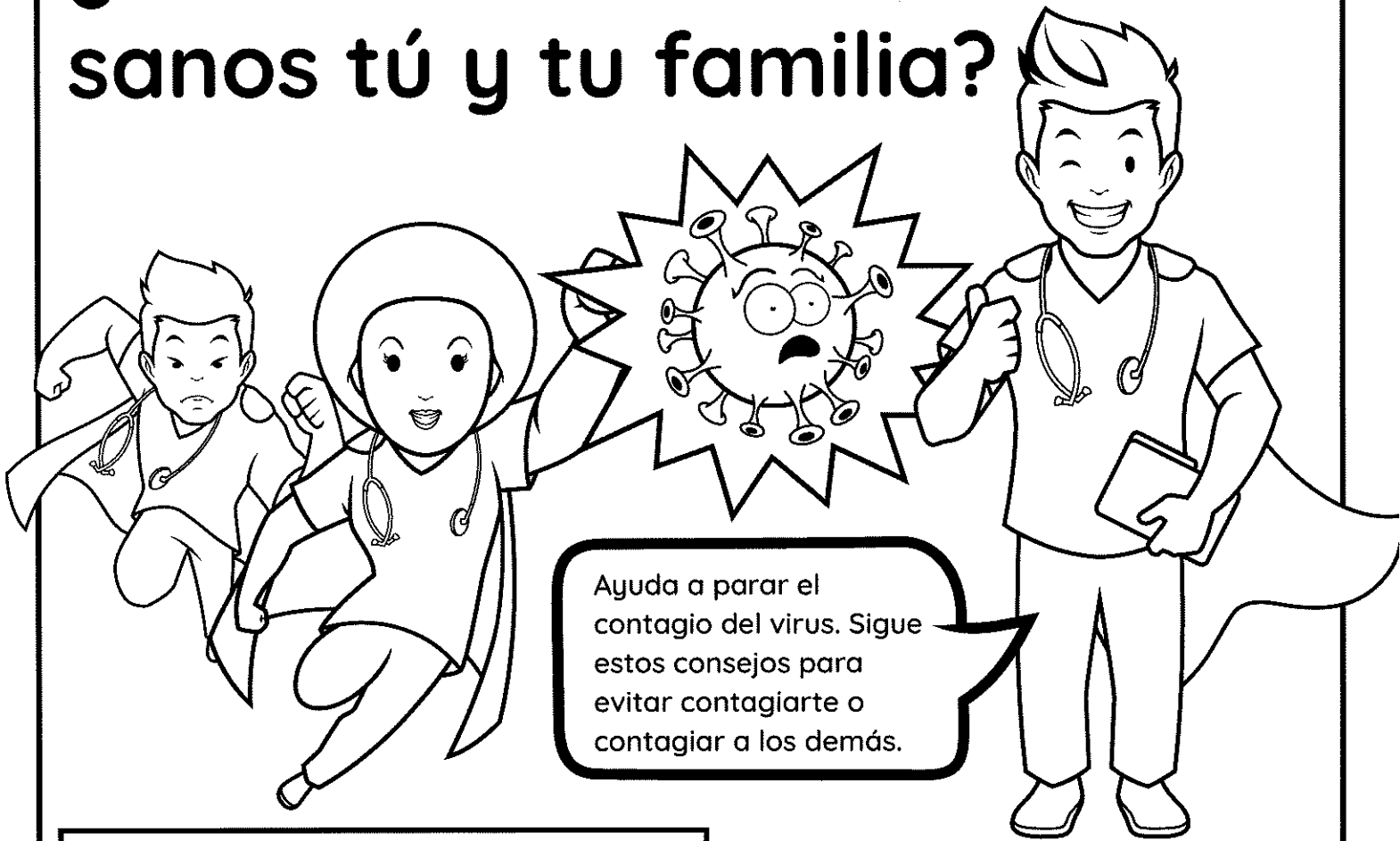
1. _____

2. _____

3. _____

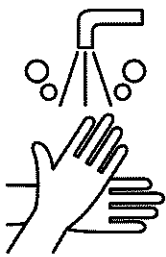
4. _____

¿Cómo se mantienen sanos tú y tu familia?



Ayuda a parar el contagio del virus. Sigue estos consejos para evitar contagiarte o contagiar a los demás.

Consejos importantes



Lávate las manos durante 20 segundos

Canta la canción del "cumpleaños feliz" dos veces



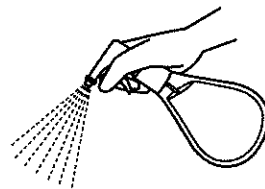
Lleva mascarilla* y no estés en grandes grupos de personas



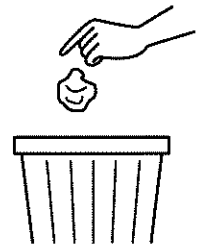
Cúbrete cuando tosas o estornudes



Quédate en casa



Por seguridad, limpia las superficies que se tocan con frecuencia



Tira los pañuelos que uses a la basura

*Children under 2 should not wear a mask.

Sigue conectado con los demás desde la casa

La distancia social (evitar estar con mucha gente, no visitar a la familia ni amigos) no significa estar aislado de la sociedad (sentirse solo)

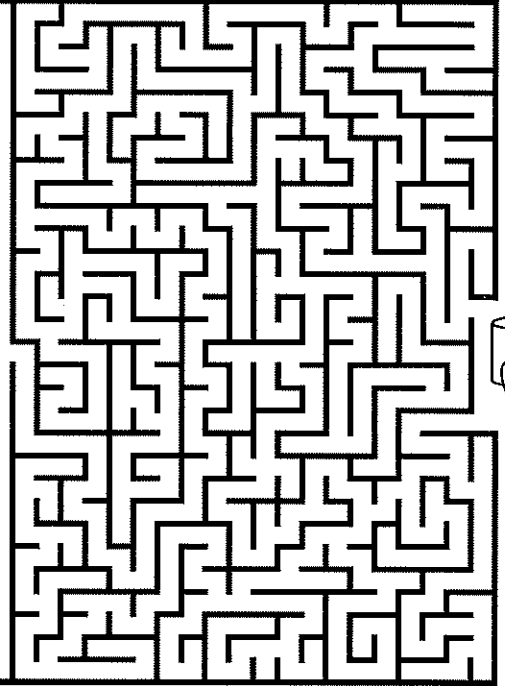
Lista para seguir conectado

- Haz videollamadas a amigos
- Juega fuera con tu perro
- Escribe una carta a tu abuela
- Haz un dibujo para el equipo del hospital
- Juega con mamá o papá
- Llama a tu primo
- Ve fuera al jardín a explorar

Buscando papel higiénico

Es importante que los adultos limiten las salidas a tiendas y farmacias. Los niños no deben ir a estos lugares, pero ¡aun así pueden ayudar!

¿Puedes ayudar a mamá a encontrar el papel higiénico y la fruta en este laberinto?



Buscapalabras

Busca las palabras siguientes en inglés.



F	H	E	A	L	T	H	Y
A	C	O	U	G	H	A	P
M	L	O	W	M	A	H	L
I	E	F	V	H	A	X	A
L	A	E	Q	I	E	S	Y
Y	N	V	D	Z	D	R	K
L	Y	E	S	A	O	I	O
S	P	R	I	N	G	E	9

Word List

covid-19 spring cough clean play
healthy family fever mask hero

¿Quién es tu superhéroe?

Piensa en alguien que te ayuda en estos momentos difíciles y dibújalo como un superhéroe. ¿Cómo te ha salvado?

Mi superhéroe es mi _____ .

¡LA ESPERANZA NO SE CANCELA! Prairie Ridge Integrated Behavioral Healthcare está listo para ayudar a cualquier persona que experimente ansiedad, estrés o depresión. Prairie Ridge ha brindado servicios para niños, adolescentes, adultos y familias durante más de 50 años. El soporte está disponible en forma de servicios de terapia y prescripción.

El campus principal de Prairie Ridge está ubicado en Mason City, con oficinas de extensión en cuatro comunidades del norte de Iowa. Aceptamos la mayoría de los planes de seguro y Medicaid y tenemos una escala móvil de tarifas para las personas que necesitan asistencia financiera.

UBICACIONES

MASON CITY:

Campus principal
320 North Eisenhower Ave.
Mason City, IA 50401
Teléfono: 641-424-2391
Sin Costo: 866-429-2391
Fax: 641-424-0783

ALGONA:

Oficina de divulgación
117 East Call Street
Algona, IA 50511
Teléfono/Fax: 515-295-5158

CHARLES CITY:

Oficina de divulgación
703 North Main, Suite #1
Charles City, IA 50616

FOREST CITY:

Oficina de divulgación
138 North Clark Street
Forest City, IA 50436
Teléfono: 641-585-2060
Fax: 641-424-0783

HAMPTON:

Oficina de divulgación
123 1st Avenue SW
Hampton, IA 50441
Teléfono: 641-456-2365
Fax: 641-456-2358

AFTER HOURS CRISIS PHONE

1-866-429-2391





Prairie Ridge Integrated Behavioral Healthcare es una corporación privada sin fines de lucro que brinda tratamiento de calidad para el abuso de sustancias y la salud mental junto con servicios de prevención para niños, adolescentes, adultos y familias en todo el Medio Oeste. Desde nuestra fundación en 1969, la base de nuestro cuidado es la dignidad y el respeto por aquellos a quienes servimos.

MISIÓN

La misión de Prairie Ridge es prevenir y reducir síntomas de salud del comportamiento y estigma asociado.

VISIÓN

Prairie Ridge será el proveedor preferido de servicios integrados atención de la salud del comportamiento a través de servicios de prevención y tratamiento informados por retroalimentación.

VALORAMOS

Tratar a todas las personas con dignidad y respeto.
Integridad, claridad y precisión en todas nuestras interacciones.
Mejora continua de todos los aspectos de nuestra organización.
Responsabilidad, positividad y capacidad de respuesta a los comentarios.
Resiliencia del individuo. Construyendo y mejorando alianzas sólidas.



320 North Eisenhower Avenue | Mason City, IA 50401

Teléfono: 641-424-2391 | Toll Free: 866-429-2391

www.prairieridge.net