

COVID-19: Lo que todos los estudiantes de primaria necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.

Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

Vamos a aprender acerca de COVID-19 (también llamado Enfermedad Coronavirus 2019)!

Coge tus crayones, lápices de colores o marcadores y ¡empecemos!

Puedes grabar a un padre o a un hermano para que te ayude a aprender, y cuando termines, puedes consultar tus respuestas a continuación en la página 3.

1. ¿Qué es COVID-19 (circule la respuesta correcta)?



- A) Un germen B) Una especial de cebra C) Una espátula D) Un desinfectante de limpieza E) El mejor amigo de C3PO

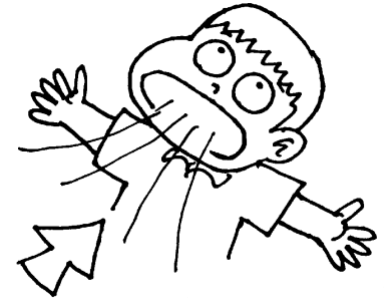
2. Color en los síntomas comunes (formas en que el germen puede hacer que se sienta enfermo) de COVID-19:



Tos



Fiebre



Sentir que no puedes respirar

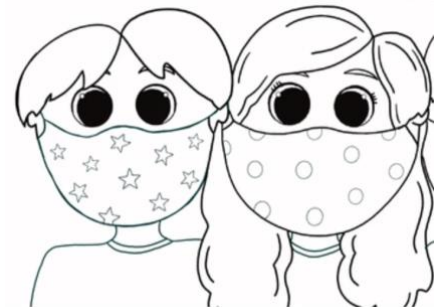
3. ¿Cómo se puede detener la propagación de COVID-19 y otros gérmenes (círculo o color de todo lo que se aplica)?



Lávese los manos



Cúbrase la tos y estornude



Use una máscara facial cuando salga

COVID-19: Lo que todos los estudiantes de primaria necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.

Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

4. ¿Cómo te sientes cuando escuchas hablar de COVID-19 (circule cualquiera de los sentimientos que sientes)?



5. Nombra tres cosas que puedes hacer para sentirte mejor cuando te sientes deprimido:

1. _____
2. _____
3. _____

★ Si tienes problemas para pensar en algo, los ejemplos son: jugar con juguetes, hablar con mi hermana, dar un paseo en bicicleta con mi familia.

¡Zoom con nosotros!

- Podemos hablar sobre otras maneras de mantener tu ánimo y hablar sobre cómo te afecta COVID-19. ¡Dile a tus padres si quieres unirte a nosotros!
 - Las sesiones de Zoom patrocinadas por el UNR Med se llevarán a cabo para estudiantes del distrito escolar del condado de Washoe que les brinden apoyo emocional.
 - Llene la encuesta que figura a continuación para que se le notifiquen las sesiones. Discutiremos algunos mecanismos para hacer frente al estrés que la pandemia COVID-19 ha causado y crearemos un ambiente para discutir los desafíos que todos enfrentamos.
- Siga el vínculo para informarnos si desea unirse a un grupo de soporte virtual.

<https://forms.gle/99dHqsPhjRdhZ9389>



COVID-19: Lo que todos los estudiantes de primaria necesitan saber

Esta información es producto de la colaboración entre UNR Med y el Distrito Escolar del Condado de Washoe.

Toda la información ha sido revisada y aprobada por un médico certificado por la junta.

PÁGINA DE RESPUESTA:

1. ¡COVID-19 es un tipo de germen llamado un virus! Hay diferentes tipos de gérmenes que pueden propagarse de muchas maneras diferentes y pueden enfermar a usted o a su familia.
2. Color en los síntomas: fiebre, tos y sensación de que es difícil respirar son algunas de las maneras en que COVID-19 hace que las personas se sientan enfermas.
3. ¡Todos son correctos!
 - a. Es importante lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos (¡cuánto tiempo se tarda en cantar la canción de abc!) después de usar el baño, después de usar un pañuelo y antes de comer.
 - b. Cubrirse la tos es una buena manera de prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.
 - c. Usar una máscara facial ayuda a proteger a otras personas de enfermarse.
4. Todo del mundo se siente diferente cuando piensa en COVID-19. Algunas personas pueden sentirse tristes o molestas, sentir que extrañan a sus amigos de la escuela o que usted puede sentirse feliz. Cualquier sentimiento es completamente normal, y otras personas sienten lo mismo que tú!
5. ¡Las cosas que haces para sentirte mejor son únicas para ti! Estas son algunas sugerencias que puede probar:
 - a. Tomar 5 respiraciones profundas
 - b. Tome un descanso en un espacio tranquilo
 - c. Cuenta hasta diez
 - d. Juega con tu juguete favorito o juego de mesa favorito
 - e. Hable con los miembros de su familia acerca de cómo se siente
 - f. Llamar o chatear por video a un amigo
 - g. Juega con una mascota
 - h. Leer un libro

¡Hay tantas opciones diferentes que puedes hacer! ¡Depende completamente de ti!

Gran trabajo completando esta actividad. ¡Esperemos que hayas aprendido un poco sobre COVID-19! ¡Ahora puedes enseñar a tu familia sobre lo que aprendiste!

