






## COVID-19: Lo que todos los estudiantes de secundaria 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.

### Esto es lo que necesita saber sobre COVID-19 (también llamado Enfermedad Coronavirus 2019):

¿Qué es COVID-19?				Síntomas			Practicar el distanciamiento social			
										
COVID-19 es un virus que puede enfermarte.	La mayoría de las personas que se infectan con COVID-19 mejoran en unas pocas semanas.	Algunas personas pueden enfermarse mucho y tener que ir al hospital.	Los científicos están fabricando vacunas para protegerse contra COVID-19, pero no hay cura para ello.	Fiebre	Tos	Sentir que no puedes respirar	Quédate en casa tanto como sea posible.	Manténgase 6 pies (2 brazos de longitud) de distancia de otros con los que no vives (¡incluso con la máscara puesta!)	No vayas a casa de tus amigos ni conozcas a tus amigos en ningún lugar (¡FaceTime en su lugar!)	
¿Cómo se propaga?				¿Cómo me protejo a mí mismo y a los demás?						
										
Se transmite de persona a persona.	Tocar una superficie que alguien infectado por el virus ha tocado.	Toser, estornudar y hablar puede permitir que el virus viaje por el aire e infecte a otra persona.	Usted puede infectarse poniéndose en contacto cercano (menos de 6 pies) de una persona con COVID-19.	Lávese las manos a menudo con agua y jabón por 20 segundos.	Use desinfectante para manos si no tiene agua y jabón cerca.	Cúbrase la tos o estornude con un pañuelo o el codo.	Trate de no tocarse la boca, los ojos o la nariz.	Use una máscara facial o cubriendo cuando esté cerca de otras personas con las que no viva.		



## COVID-19: Lo que todos los estudiantes de secundaria 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.

### ¿Cuáles son algunas formas de lidiar con el estrés y los cambios que han ocurrido a causa de COVID-19?)

- Es normal sentirse mal, incómodo o frustrado por esta situación.
  - La pandemia COVID-19 ha causado una enorme perturbación en nuestra vida cotidiana, y muchos de nosotros nos hemos pasado por alto grandes hitos debido a ello.
- Algunas personas pueden sentirse inciertas sobre cómo la educación en línea y las calificaciones van a afectar su futuro, ¡y eso está bien también!
  - Todo el mundo se ha visto afectado por este cambio y muchos de sus compañeros comparten las mismas preocupaciones.
  - Ya sea por la preocupación de perder los deportes, las danzas o los cambios en los exámenes o la graduación, ¡no estás solo!
- Háblalo— encuentra a un amigo o familiar en el que confías y hágalo saber cómo te sientes.
  - ¿Por qué crees que te sientes así?
  - ¿Puedes hacer una lluvia de ideas para ser productivo en el procesamiento de esos sentimientos?
- ¡Toma un nuevo hobby!
  - Prueba el periodismo, el horneado, el yoga/meditación, o practicar tus habilidades de fútbol en el patio trasero.
  - Puede ser útil tomarse un descanso de los medios sociales y la tecnología por un tiempo.
- ¡Concéntrate en lo Bueno!
  - ¿Cómo han sido positivos los cambios ocurridos?
  - Tal vez pases más tiempo con tus hermanos o mascotas en casa o tal vez tengas más tiempo para dormir o hacer ejercicio.
- Hablar con un terapeuta también puede ser muy beneficioso para procesar cómo te sientes.
  - Discuta la posibilidad de hablar con un terapeuta con sus padres: hay muchas oficinas locales o usted puede optar por hacer terapia en línea o por teléfono.
  - Otra gran opción es ponerse en contacto con tu consejero/terapeuta escolar (pregunta a tu profesor de escuela cómo puedes hacerlo).

### ¿Dónde puedo encontrar información fiable sobre COVID-19?

- ¡Puede haber mucha desinformación por ahí! A continuación se muestran algunas fuentes de confianza que puede consultar para obtener información.
  - Centros de Control de Enfermedades (CDC); [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
  - Academia Americana de Médicos Familiares (AAFP); [www.aafp.org](http://www.aafp.org)
  - La Academia Americana de Pediatría (AAP); [www.aap.org](http://www.aap.org)
  - Healthychildren.org creado por el AAP); [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)
  - Organización Mundial de la Salud (WHO); [www.who.int](http://www.who.int)

### ¿Con quién puedo hablar de cómo me siento acerca de toda esta duda?

¡Únete a nuestras sesiones de Zoom!

- 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.

---

## ¡Zoom con nosotros!

Siga el vínculo para informarnos si desea unirse a un grupo de soporte virtual.

<https://forms.gle/99dHqsPbjRdhZ9389>

---