



“Te vas a lugares fantásticos, hoy es tu día. Tu montaña te está esperando, así que sigue tu camino.”  
Dr. Seuss

### 9 formas de afrontar el COVID-19 y la Depresión Estacional

<https://tinyurl.com/yxfqbsvv>

Si siente que tiene la "tristeza invernal", no está solo. Las investigaciones indican que alrededor del cinco por ciento de los adultos en los Estados Unidos enfrentan el trastorno estacional (SAD), un tipo de depresión que aparece durante los meses más fríos cuando hay menos horas de luz solar. Lidar con el SAD en medio de una crisis de salud mundial puede parecer un "doble golpe" cuando ya se siente solo. Aquí hay algunas formas de lidiar con SAD y COVID-19 juntos.

1. Manténgase actualizado con sus citas incluidos los exámenes físicos anuales y otras citas de seguimiento.
2. Sea creativo al conectarse socialmente con amigos y familiares enviando correo postal y reuniones de video semanales. Mantenga la conversación alegre, si es posible.
3. Recuerda que la esperanza está en el horizonte. Sentirse así no es para siempre.
4. Concéntrese en pasatiempos, antiguos o nuevos. Aprende a tejer con tutoriales en línea. Intente cuidar las plantas del interior o trabaje en un rompecabezas desafiante.
5. Reduzca el tiempo frente a la pantalla. Si bien todos queremos estar al día, recuerde que se merece el regalo de un descanso. Desactiva las notificaciones de noticias por teléfono. Apague la televisión si las noticias son demasiado para manejar en este momento.
6. Trate de salir al aire libre tanto como sea posible o considere la terapia de luz. Abríguese y camine alrededor de la cuadra, aunque solo sea por 15 minutos a la vez.
7. Considere la posibilidad de ver a un terapeuta o consejero. Pedir o aceptar ayuda profesional es un signo de valentía, no un signo de debilidad. La terapia es una herramienta muy poderosa, pero solo funciona si trabajas en ello.
8. Permanecer en tierra. Esto significa que puede permanecer tranquilo y conectado en el momento presente. La clave es la práctica, paso a paso. Intente ejercicios de respiración y relajación o meditación para ayudar a "entrenar" a su cerebro para procesar mejor la ansiedad durante este tiempo.
9. Mantenerse sano. Haga un esfuerzo consciente todos los días para llevar un estilo de vida saludable: dormir bien. Elija alimentos saludables. Incorpora una rutina de ejercicios factible en tu horario. Lávese las manos y use una mascarilla.

# Sobrellevar el COVID-19

## COPING WITH COVID-19



Este libro de actividades está destinado a proporcionar información a los niños pequeños y las familias sobre cómo prevenir y hacer frente al COVID-19. Este recurso puede ser útil para niños y jóvenes de todas las edades.

## CÓMO SOBRELLEVAR EL COVID-19



Inglés: <https://tinyurl.com/y5ramawq>

Español: <https://tinyurl.com/y6smlb75>

## Información de Consentimiento

<https://tinyurl.com/y5hcb5uk>

Independientemente de las opciones de atención médica que esté considerando para usted, como un parto, cita para su hijo, es importante recopilar información para tomar una decisión informada. B.R.A.I.N es un acrónimo simple para ayudarlo en esos pasos y sentirse empoderado en su elección.

- **Beneficios:** ¿Cuáles son los beneficios de la elección que se está considerando? ¿Qué problema puede solucionar?
- **Riesgos:** ¿Cuáles son los riesgos de la elección? ¿Efectos secundarios? Si no tiene éxito, ¿Cuál es el siguiente paso?
- **Alternativas:** ¿Cuáles son todas sus opciones?
- **Intuición:** ¿Qué dice tu instinto sobre esta elección?
- **Nada:** ¿Qué pasaría si no hago nada? ¿Qué pasa si espero y reconsidera esta opción en una semana? ¿Un mes?

## VACUNA PARA EL COVID-19

<https://tinyurl.com/yygb3u43>

Las mujeres embarazadas que presentan síntomas y dan positivo en la prueba de COVID-19 tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad más grave en comparación con las mujeres no embarazadas. Las mujeres negras e hispanas embarazadas tienen tasas desproporcionadamente más altas de infección y muerte por COVID-19.

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda que las vacunas COVID-19 no se suspendan a las personas embarazadas o que estén lactando que cumplan con los criterios de vacunación.

Analice esta opción con su proveedor de atención médica para tomar una decisión informada.

# Esquina para manualidades

## Artesanía de globos de San Valentín

<https://tinyurl.com/y5gduubr>

**Suministros:** papel, pintura, pegamento, marcador, un sello de corazón, foto de su hijo que finge sostener un globo.

**¡Sugerencia! ¡Convierta esta manualidad en tarjetas y envíelas por correo de a sus seres queridos!**

**¡Sugerencia! Si no tiene un sello de corazón, intente usar un rollo de servilletas o de papel higiénico vacío.**



## Experimento del muñeco de nieve derretido **Suministros:**

<https://tinyurl.com/ydedxo6r>

**Suministros** bicarbonato de sodio, vinagre blanco, agua, lentejuela o cuentas negras, papel de espuma naranja, brillo, y cuchara.

Lea las instrucciones en el enlace de arriba.

**¡Sugerencia! Haga que su hijo practique el uso de un gotero, o diferentes estilos de cucharas.**

**Agregue una gota de colorante para alimentos al vinagre para agregar un poco de color divertido.**



**¡Sugerencia! Agrega lentejuelas con brillo o usa botones para los ojos y la nariz.**





# Cordón de corazón de San Valentín

Usted o su hijo pueden cortar el corazón de abajo. Luego, ayude a su hijo a usar una perforadora para hacer agujeros alrededor del corazón. Finalmente, anime a su hijo a ensartar el hilo o un cordón de zapato a través de los agujeros.

