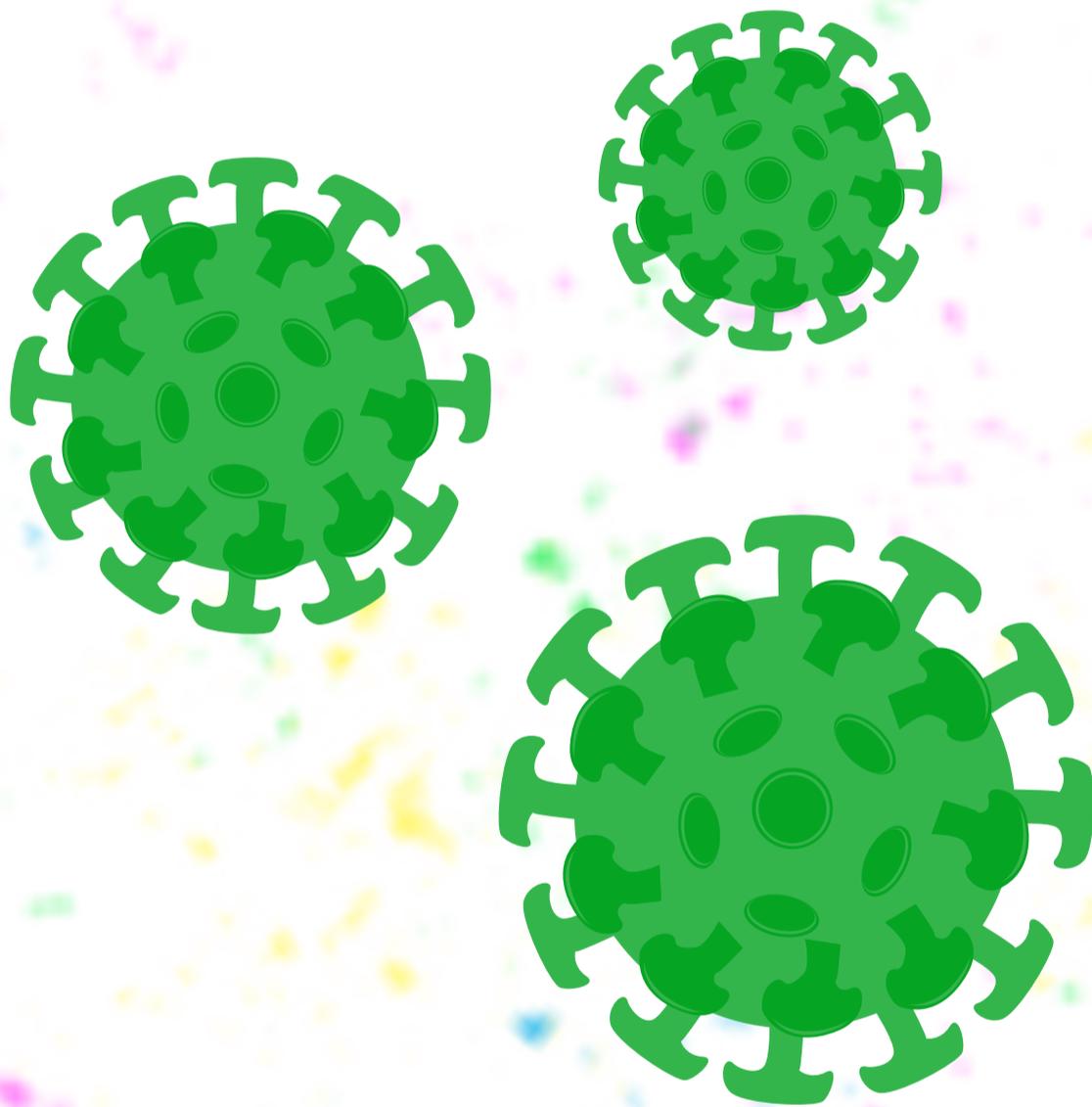


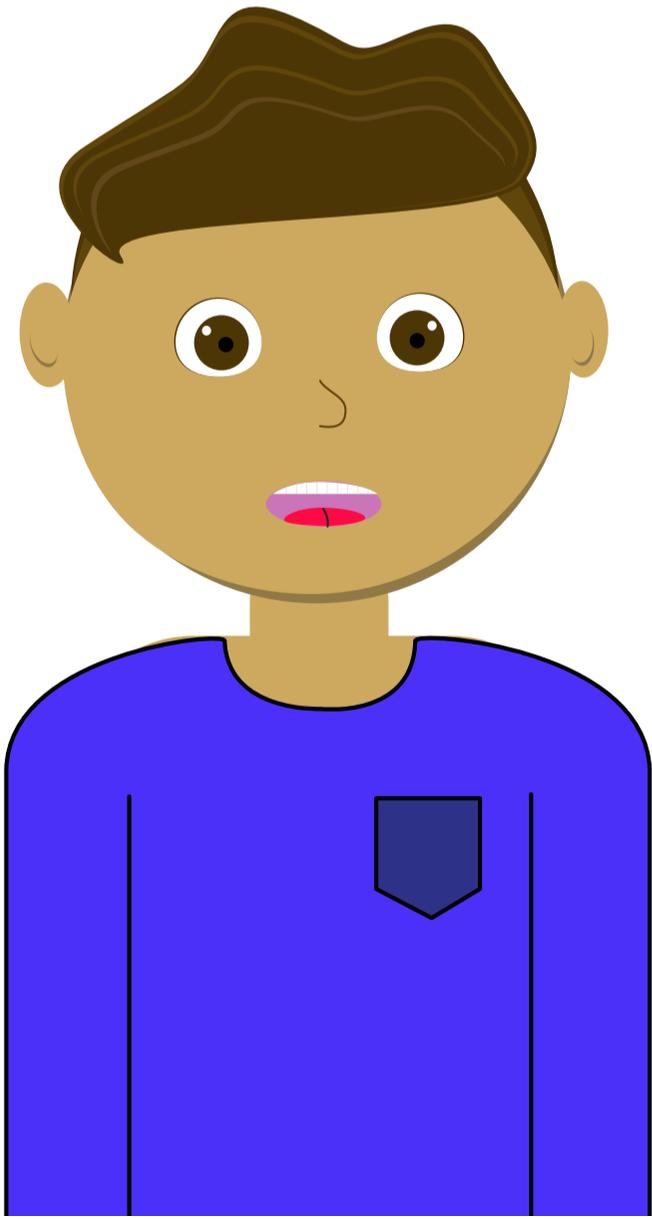
EL Germen Llamado Coronavirus; una guía para niños

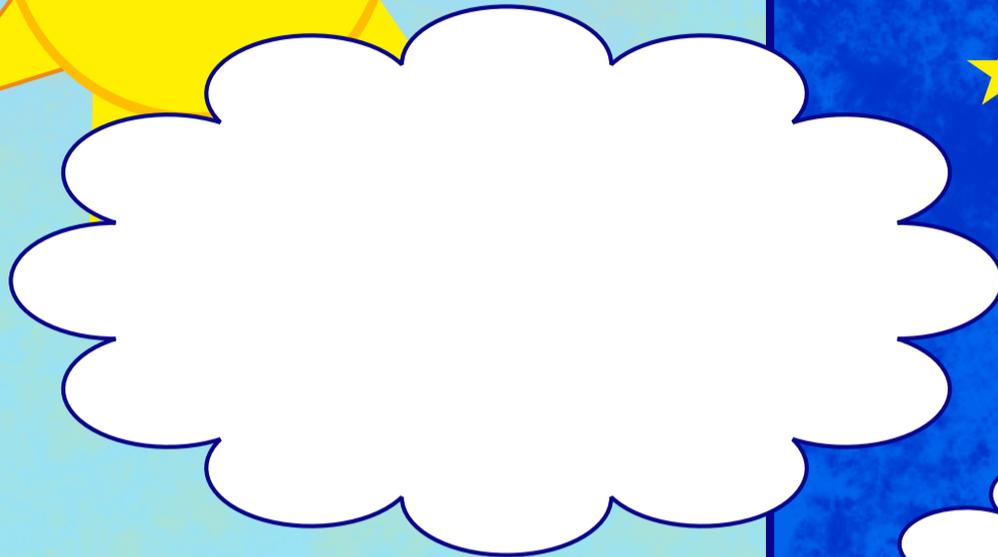


Escrito por Fernando Gonzalez III, LCSW

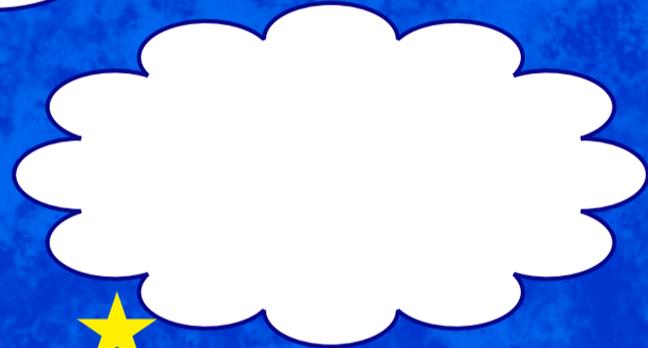
Hola, me llamo **Samuel**.

Yo te quiero contar cómo aprendí
sobre el coronavirus.





Hace poco tiempo,
me despertaba y tenía



un día normal.





Esto es lo
que hacía
la
mayoría
de los
días.

Horario del día

7:30AM Despertarme ✓

7:40AM Vestirme ✓

7:45AM Desayunar ✓

8:00AM Ir a la escuela ✓

8:30AM Estudiar matematicas ✓

9:15AM Estudiar Lectura ✓

10:00AM Estudiar Ciencia ✓

10:45AM Almorzar ✓

11:30AM Jugar en el recreo ✓

12:15PM Estudiar arte ✓

1:00PM Educacion Fisica ✓

1:45PM Estudiar ciencias sociales ✓

2:30PM Ir a casa ✓

2:45PM Jugar ✓

3:00PM Hacer mi tarea ✓

5:00PM Tomar un descanso

5:30PM Cenar con mi familia

6:15PM Disfrutar mi tiempo libre

7:00PM Ir a dormir

Un día me dijeron que ya
no tenía que ir a la
escuela.

Fue el mejor día
de mi vida!

Pero después de un tiempo, empecé a sentir confusión porque muchas cosas en mi vida empezaron a cambiar.



Ahora hago mi trabajo
escolar en casa, tengo
recreo en casa, y almuerzo
en casa.

En realidad, hago **todo** en casa!

7:30AM Despertarme

7:40AM Vestirme

7:45AM Desayunar

8:00AM Ir a la escuela

10:45AM Almorzar

3:00PM Hacer mi Tarea

1:00PM Educación física

2:30PM Ir a casa

12:15PM: Arte

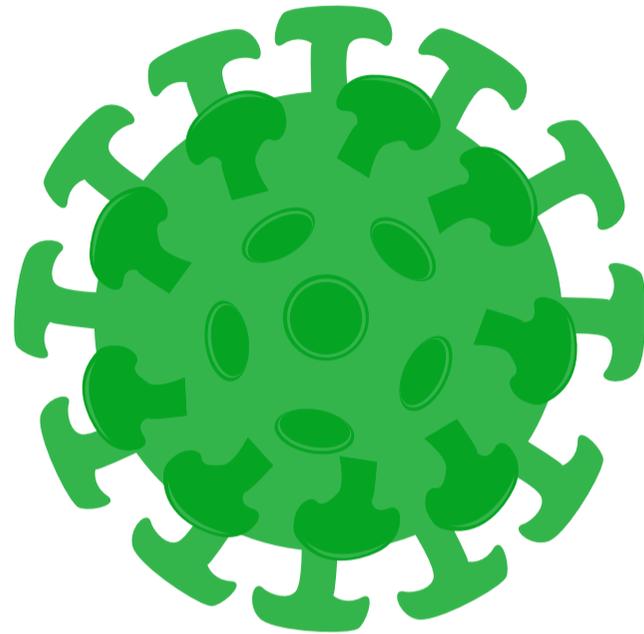
8:30AM Estudiar Matemática



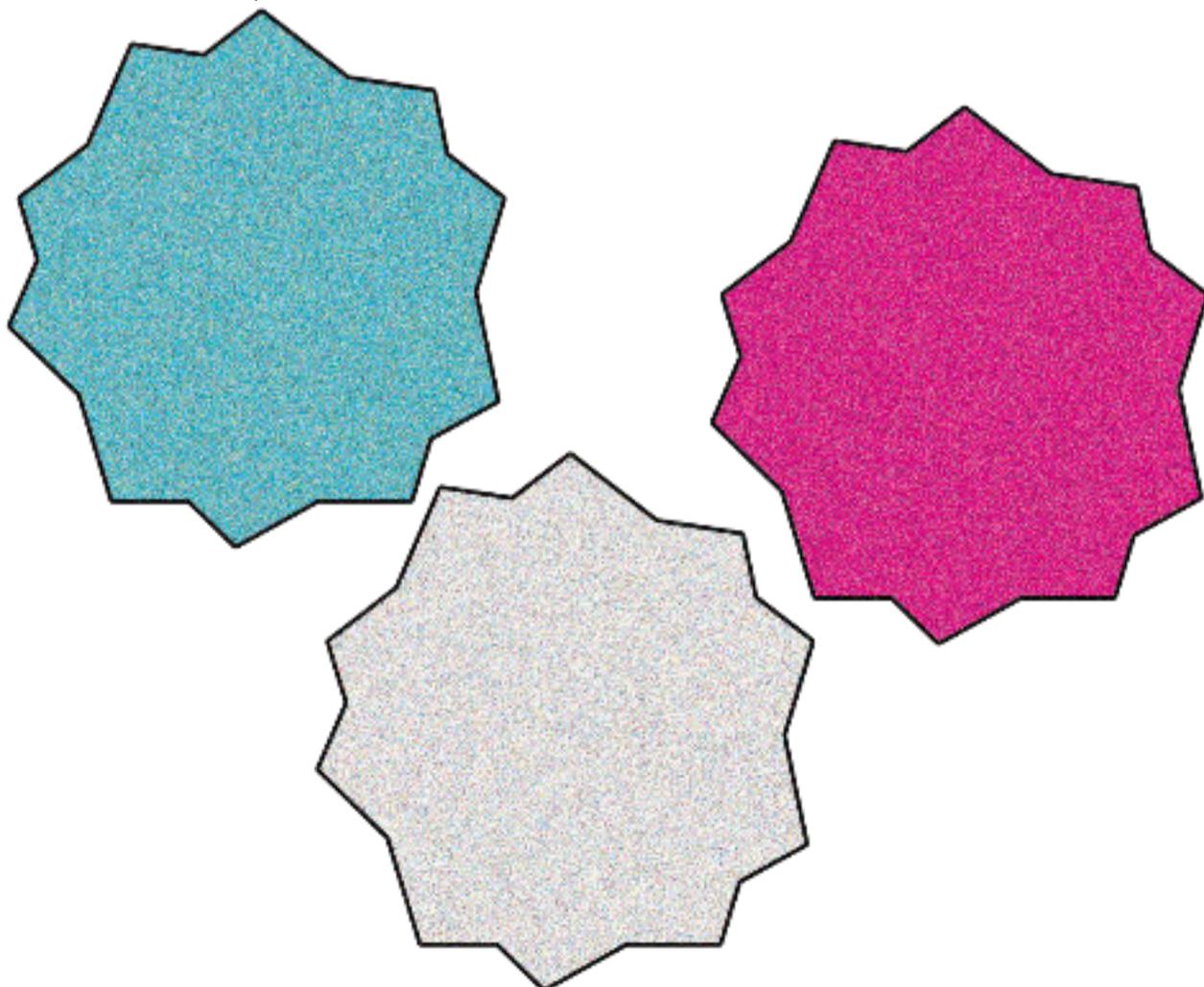
Con tantos cambios
sucedriendo tan
rápido, mi cerebro
comenzó a sentirse
confundido!

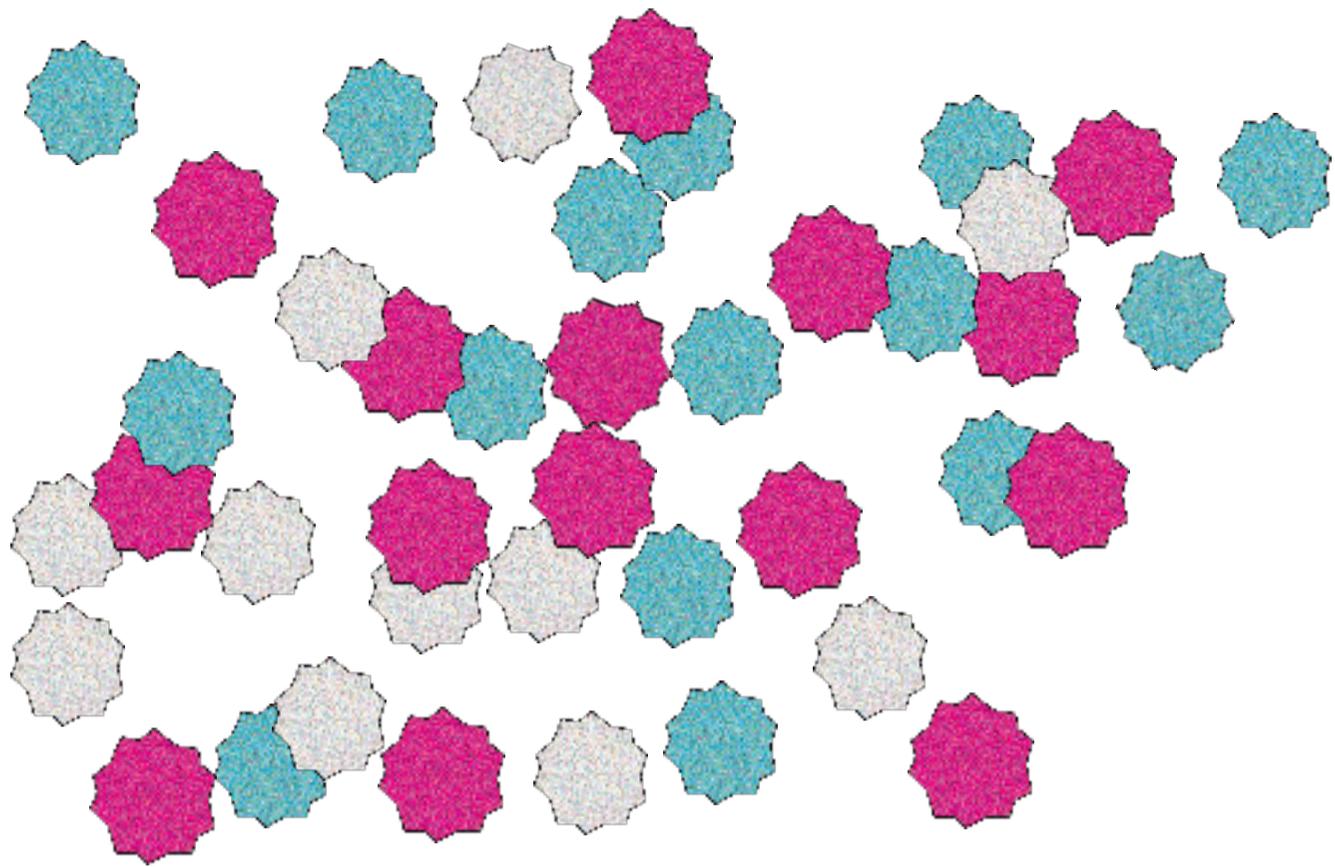
Asi que hablé con
mi adulto de
confianza y esto es
lo que aprendí.

Esto es el germen llamado coronavirus.

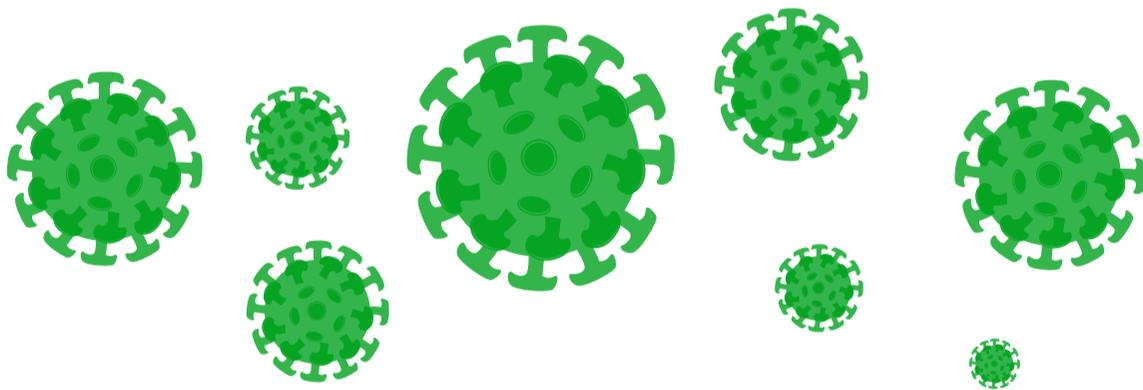


Es parecido a la brillantina.





La brillantina se extiende muy rápido una vez que sale del contenedor. Se pega a muchas cosas, puede ser difícil de encontrar, y es muy difícil de limpiar.



El coronavirus es igual.

Cuando el coronavirus se le pega a una persona, estas son algunas cosas que puede causar.

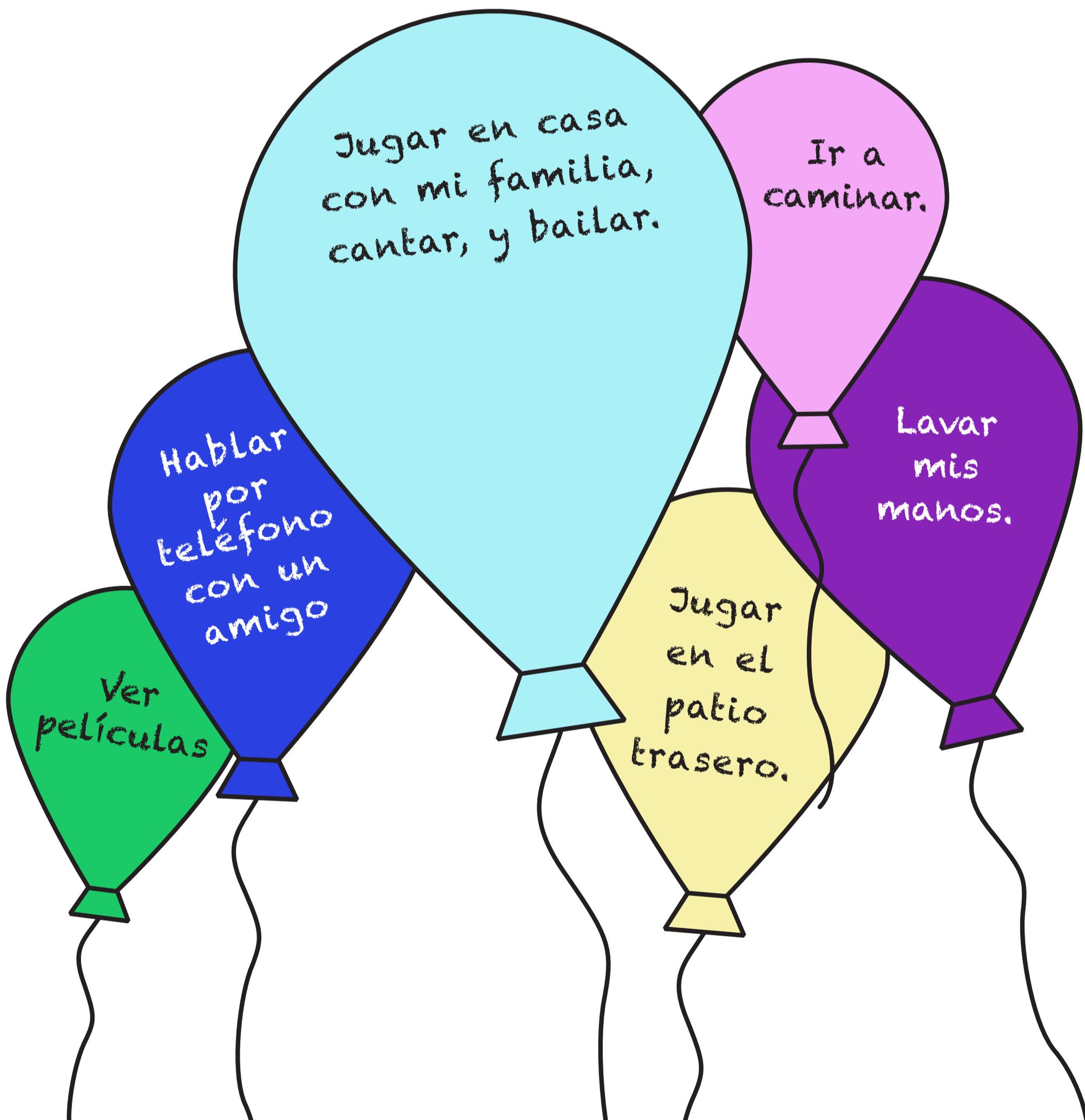
1. Puede darte fiebre (esto significa que tu cuerpo va estar súper caliente).
2. Puede hacerte toser mucho.
3. Puede hacer que sea difícil respirar normalmente (como cuando es difícil respirar después de dar 20 saltos), pero la mayoría de los niños no tienen este problema.

Tus maestros y tu director no quieren que te enfermes y cerraron tu escuela. Esto evitará que el coronavirus se pegue a ti y a tus amigos.

Tus maestros y tu director confían en que tu adulto de confianza te ayudará a mantenerte seguro, limpio, y alejado del coronavirus.

Con todos estos cambios, puede ser confuso distinguir lo que puedes y no puedes hacer.

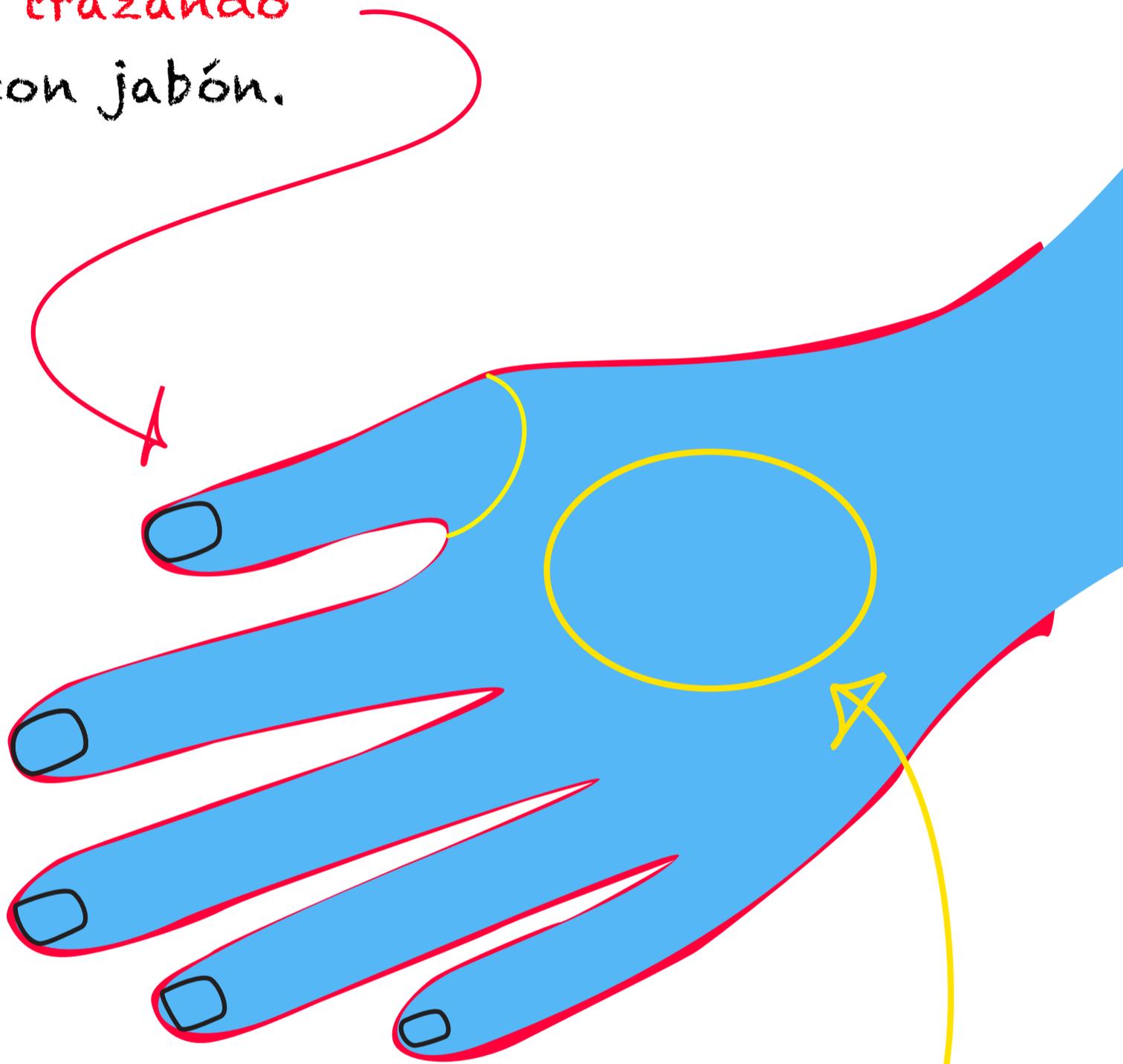
Mi adulto de confianza y yo hicimos una lista. Pídele a tu adulto de confianza que te ayude a hacer una lista de todas las cosas que pueden hacer juntos.



Pídele a tu adulto de confianza que hagan una lista de todas las cosas que no puedes hacer ahorita.



Haz tu mejor esfuerzo
para lavarte los dedos
y las uñas como si
estuvieras **trazando**
tu mano con jabón.



No te olvides de lavar tu
pulgar, el centro de tu mano
por dentro y por fuera.
Lavando tus manos es una
manera excelente de evitar
que los germenés se te
peguen.

El cambio trae muchos sentimientos y eso está bien. Habla con tu adulto de confianza sobre cómo te sientes.

How do you feel today?

Enojado

Irritado

Asustado

Feliz

Calma

Nervioso

Preocupado

Confundido

How does your safe adult feel today?

Confundido

Asustado

Calma

Feliz

Preocupado

Nervioso

Irritado

Enojado

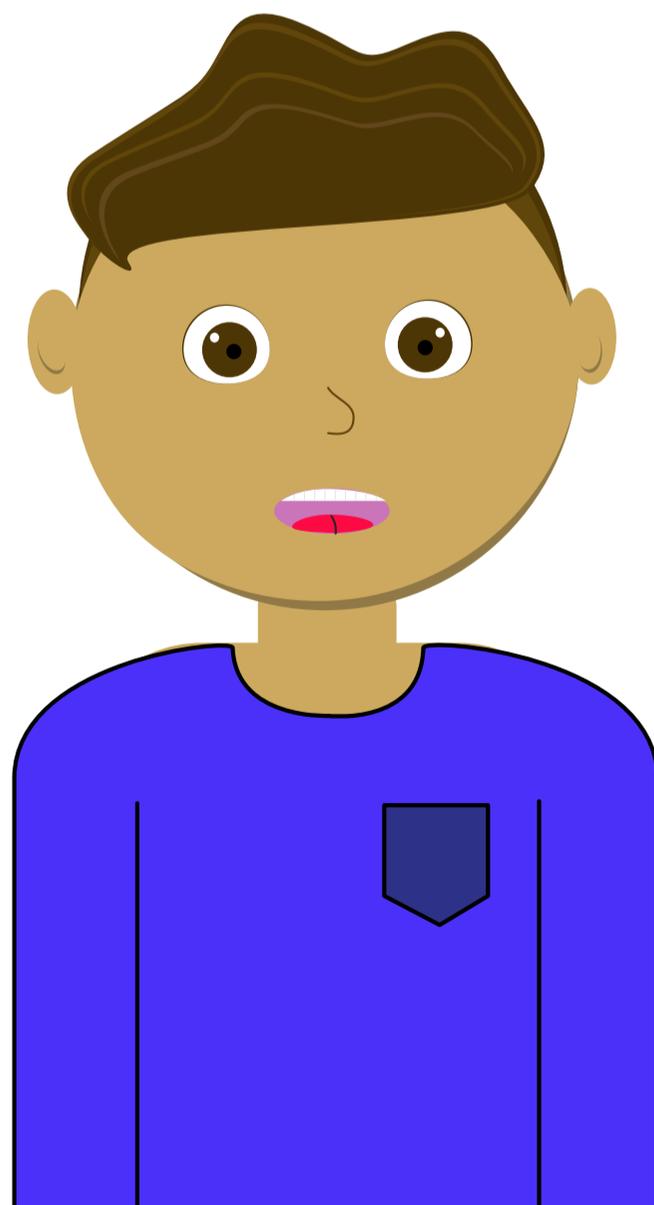
Hay otras emociones que sientes que no están en esta lista?

Mi adulto de confianza me dijo que está bien tener los sentimientos que tengo.

¡SON NORMALES!

Las emociones pueden hacer que me sienta con mucha energía y fuera de control.

Hoy hice un frasco de relajación. Esto me ayuda a calmarme y mantenerme quieto.



Frasco de Relajacion

1. Vacía $\frac{1}{4}$ de una botella de agua.
2. Agrega resistol claro o blanco hasta casi llenar la botella.
3. Agrega 5 gotas de jabon para platos a la botella.
4. Ciera y mezcla la botella.
5. Abre y agrega mucha brillantina.
6. Ciera y mezcla la botella
7. Agita la botella y observa cómo el brillo se sienta en el fondo.



Mi vida es muy diferente en comparación a antes. Cuando yo tengo dudas o preguntas, le pregunto a mi adulto de confianza.



Acabo de pensar en algunas preguntas mas. Ahora voy a preguntarle a mi adulto de confianza. Hasta la proxima!

COVID_19 Recursos para padres

Centros para el Control y La Prevencion de Enfermedades

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Child Mind Institute

<https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/>

National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019-sp>

Por mas recursos de Fernando Gonzalez III, visita

- www.kidmatterscounseling.com

- [Daniel Feels Purple](#) - available on amazon

- Instragram: fernando_lcsw

Revised March 23 2020