



## CONSEJOS DE SEGURIDAD DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

COVID-19 llegó rápidamente y es un momento aterrador para todos. En este momento de incertidumbre, es importante que todos tomen medidas de seguridad adicionales con respecto a la salud física, pero también mental y emocional de nosotros mismos, nuestros hijos, y nuestra comunidad. Con el tiempo extra en casa vienen desafíos únicos.

### Sabia usted que...

- La familia estadounidense por promedio usa 26 rollos de papel de baño por mes. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tener 1 mes de necesidades a la mano. Compra lo que necesite y deje algo para los demás.
- Las mascarillas no son efectivas para evitar que el público en general atrape COVID-19.
- El coronavirus generalmente se transmiten de persona a persona través residuos respiratorios.
- Estados Unidos tiene aproximadamente 1 millón de camas de hospital en todo el país. Cada año, nuestros hospitales tratan a un promedio de 36 millones de pacientes en el transcurso del año. Si incluso una porción de esos 36 millones se enferma al mismo tiempo, nuestros hospitales no tendrán recursos para atender a todos. El distanciamiento social NO detendrá COVID-19, pero disminuirá la tasa de propagación, lo que le permitirá a nuestro sistema de atención médica suficiente tiempo y recursos para atender a los enfermos.

## MANTENIENDO A SU ESTUDIANTE SEGURO

Con los estudiantes posponiendo el regreso a la escuela, es probable que recurran al internet / redes sociales más de lo habitual. Aquí hay algunos consejos y pasos que puede seguir para mitigar el aumento en el uso de las redes sociales y monitorear el comportamiento.

- Fomentar actividades educativas durante el “horario escolar”
  - > juegos de matemáticas, rompecabezas, escribiendo en sus diarios, actividades en línea en [netsmartzkids.org](http://netsmartzkids.org)
- El tiempo de pantalla debe estar en espacios abiertos de su hogar
  - > Las consolas de juego deben instalarse en la sala o sala de video juegos
  - > Prohibir a los estudiantes llevar sus dispositivos a su habitación con la puerta cerrada
- Supervisar con quién están conversando
  - > No acepte solicitudes de amistad de extraños.
  - > No comparta información personal como nombre, dirección, ubicación, información de la escuela, etcétera
  - > Los extraños siguen siendo extraños! No es “más seguro” comunicarse con alguien desconocido por el internet.

**Este es un momento incierto y todos parecen tener información, pensamientos y miedos diferentes. Es fundamental hablar con su estudiante sobre cómo se siente mentalmente:**

- Hablar sobre el virus!
    - > Sea honesto con sus estudiantes, pero tenga cuidado de no compartir demasiado. Hable con ellos sobre información apropiada para su edad para que se sientan informados. Proporcione datos basados en información confiable y evite mirar demasiados segmentos de noticias a su alrededor.
    - > Si tiene pánico, ellos también se sentirán mal. Deja que te hagan preguntas y hablen tranquila y abiertamente.
- Tenga cuidado de no prometer cosas que no puede controlar.
- Continuar manteniendo a los niños socializados y energizados.
    - > ¡Los niños prosperan en la rutina! Incluso si sus estudiantes no están en la escuela, despertarse, tomar descansos y acostarse a la misma hora todos los días los mantiene enfocados y se sienten saludables.
    - > Establecer expectativas para la actividad en el hogar durante la semana.
    - > Asegúrese de que los estudiantes aún estén recibiendo aire fresco. Manténgase alejado de los patios de recreo y otros estu diantes, pero anímense a caminar por el vecindario en los momentos libres del día o juegue en el patio.
    - > Los estudiantes extrañarán a sus compañeros. ¡Las video llamadas y los juegos de video pueden ser herramientas útiles! Asegúrese de supervisar estas interacciones y visitar [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org) para obtener sugerencias / recursos del juego.

## MANTENER SEGURAS LAS POBLACIONES VULNERABLES

Las poblaciones de mayor edad y aquellas con condiciones preexistentes, como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades pulmonares o son inmune comprometidos tienen un riesgo mucho mayor de enfermarse gravemente con COVID-19.

- Si está cuidando a un amigo o familiar de edad avanzada, aliéntelos a QUEDARSE EN CASA.
  - > Ofrezca ir de compras y / o configurar la entrega de comestibles para personas mayores. Cuando entregue comestibles, asegúrese de mantenerse a 6 pies de distancia de los ancianos en todo momento y desinfecte cualquier superficie que toque en el proceso.
  - > Asegúrese de que tengan suficiente medicamento para pasar al menos un mes e ir a buscar recetas para ellos. Hay algunos dispensadores de medicamentos realmente útiles que puede controlar de forma remota para asegurarse de que estén tomando los medicamentos en la dosis correcta en el momento adecuado. ¡Visita Amazon para este tipo de dispositivo!
  - > Si tiene un ser querido que vive en una comunidad de retiro, casa de asistencia o asilo hable con los administradores sobre lo que están haciendo para proteger a sus residentes. ¿Cuál es su plan si uno de los residentes o miembros del personal contacta a COVID-19? ¿Cómo se distribuirán los alimentos? ¿Se permiten visitas? Recuerde que el distanciamiento social puede ser solitario y aterrador para una persona mayor que vive solo. Establezca llamadas telefónicas regulares o “citas” de video llamadas con ellos para asegurarse de que no se sientan demasiado solos. Pregúntele a los abuelos si se pueden hacer video llamadas con su hijo mientras ellos trabajan en la escuela o hacen manualidades. Le dará a su hijo un poco de supervisión y simultáneamente evitará que los abuelos se sientan demasiado solos.
- Si conoce a alguien con una condición preexistente, ¡no se olvide de ellos!
  - > Ofrezca ir de compras por ellos, ayude a llamar a los médicos para que le surtan los medicamentos o recoja recetas.
  - > ¡Pregunta sobre su salud mental! Este puede ser un momento muy aterrador. Verifiquen que estén bien diariamente.
  - > Ofrézcase hacer video llamadas y hagan una actividad juntos, ya sea para ver una película o leer un libro.

## CUANDO EL HOGAR NO ES SEGURO


Mientras el distanciamiento social es de vital importancia para frenar la propagación de COVID-19, también puede aumentar el peligro para las personas que sobreviven a la violencia en sus relaciones y familias.

- En respuesta al virus, comuníquese con sus seres queridos, amigos, colegas y familiares que puedan estar en situaciones violentas en el hogar.
- Si alguien que conoce está experimentando violencia en el hogar, ofrézcale una distancia social con usted en su hogar. Si no se sienten cómodos haciendo eso, asegúrese de consultar con ellos todos los días.
- El coronavirus podría llevar a las personas a quedar atrapadas en relaciones abusivas debido al impacto económico en el tiempo. Como comunidad, debemos buscar mayores tasas de violencia doméstica debido a COVID-19.
- Si usted o alguien que conoce está sobreviviendo a la violencia doméstica, haga un “plan de seguridad” o una estrategia para minimizar el riesgo, incluso si el sobreviviente aún tiene contacto o vive con una pareja abusiva.
- Si esta sobreviviendo a la violencia doméstica, considere comunicarse con un refugio. Muchos refugios lo llevarán incluso si tiene síntomas de COVID-19.
- Configure una palabra clave con un amigo o vecino que pueda llamar al 911 si es necesario.
- Si necesita ayuda, comuníquese con la línea directa nacional de violencia doméstica disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
  - > Llame o TTY al 1-800-799-7233.
  - > Si no puede hablar con seguridad, inicie sesión en thehotline.org o envíe un mensaje de texto con LOVEIS al 22522

## ¡QUÉDATE ALIMENTADO!

- En un momento en que las personas acumulan alimentos y los estantes de las tiendas de comestibles están vacíos, tenga en cuenta a aquellos que no pueden permitirse el almacenamiento durante un mes a la vez. Si ve las letras “WIC” en un artículo en el supermercado, COMPRE UNA MARCA DIFERENTE. Las personas que usan WIC para alimentar a sus hijos no pueden comprar una marca diferente. Si la tienda se queda sin marcas aprobadas por WIC, esa familia se irá a casa con las manos vacías y con hambre.
- Si depende del almuerzo y / o desayuno escolar para alimentar a sus hijos, consulte esta lista de distritos escolares del área de Houston que ofrecen opciones para recoger alimentos.

### Como Reportar un Aviso

 Llame 713.222.TIPS (8477)

 Use nuestra **App Movil**  
Nombre: Crime Stoppers Houston

 Por internet: [crime-stoppers.org](https://www.crime-stoppers.org)

**¡ESTE ES UN TIEMPO ATERRADOR PARA TODOS!**

Recuerde tomar descansos para mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar repetidamente una pandemia puede ser muy molesto.