

# SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

## Hablando con sus hijos sobre el COVID-19

POR DAVID WEISENHORN, PH.D.

Especialista Senior para Padres y Desarrollo Infantil

Por muy difícil que sea para los adultos entender la incertidumbre en torno a el COVID-19, lo es aún más difícil para los niños. Hablar con sus hijos sobre el coronavirus puede hacer mucho para que se sientan seguros, protegidos y amados. La forma en que puede ayudar puede ser diferente dependiendo de la personalidad de su hijo.

- **Escuche.** Siempre esté dispuesto a escuchar y a responder las preguntas de su hijo, pero tenga en cuenta que no todos los niños querrán hablar sobre el tema. Permítales mencionarlo en su propio tiempo.
- **Honestidad.** Haga todo lo posible para responder las preguntas de su hijo de forma correcta y honesta. Hable sobre el tema en términos de “gérmenes fuertes o enfermedades graves”. Trate de relacionarlo con algo que ellos



Continuación página 2



# Hablar con sus hijos sobre el coronavirus puede hacer que se sientan más seguros, protegidos y amados.

## CONTINUACIÓN PÁGINA 1

### Hablando con sus hijos sobre el COVID-19

ya conocen como la influenza o un resfriado muy fuerte, pero explíqueles que algunas personas responden de manera diferente. Recuérdele a los niños que la razón de las cancelaciones es porque es un esfuerzo para mantener a todos a salvo.

- **Límites.** Limite las noticias, ya que éstas pueden aumentar la ansiedad y la tristeza, especialmente en los niños más pequeños. Si descubre a los niños frente al televisor cuando están dando las noticias acerca del virus, trate de distraerlos. Ofrezcales ir a jugar con ellos, pregúnteles acerca de su día, o lea un libro con ellos.

Puede asegurarles que hay personas que están haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo, como los agentes de la policía, los bomberos, los trabajadores de la salud y los oficiales del gobierno.

#### OTROS RECURSOS

##### Podcast relacionado:

[http://bit.ly/UKfcs\\_show2-41](http://bit.ly/UKfcs_show2-41)

##### Artículo completo:

[https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/talking\\_with\\_your\\_kids\\_about\\_covid\\_spanishversion.pdf](https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/talking_with_your_kids_about_covid_spanishversion.pdf)

## Manejar el estrés durante tiempos difíciles

### POR AMY F. KOSTELIC

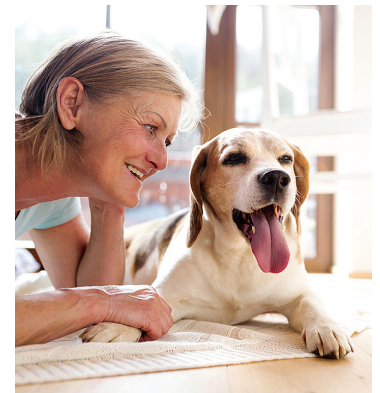
Especialista en Desarrollo de Adultos y Extensión del Envejecimiento

El estrés puede ayudarlo a enfrentar un desafío y a prepararse para enfrentarse a situaciones con más enfoque, fuerza, resistencia y un mejor estado de alerta. Sin embargo, el estrés negativo puede evitar que se sienta y se desempeñe bien. Los síntomas emocionales comunes al estrés incluyen la ansiedad, la irritabilidad, el aumento de la falta de memoria y la dificultad para tomar decisiones. Las reacciones físicas al estrés podrían incluir: dolores de cabeza, malestar estomacal, aumento en el dolor causado por la artritis, opresión en el pecho y problemas para dormir.

Es importante experimentar con diferentes formas para aliviar el estrés negativo. Dos estrategias comunes incluyen cambiar la situación y cambiar su respuesta a la situación. Si hay una situación que le causa estrés, evítela.

En situaciones inevitables puede que usted tenga que cambiar su reacción. Acéptelo por lo que es, concéntrese en lo que es importante o en lo que puede hacer y adáptese lo mejor que pueda.

- Respire profundamente y cuente hasta 10 antes de reaccionar y/o hablar.
- Reserve tiempo para relajarse.
- Conéctese con un sistema de soporte.
- Todos los días haga algo que disfrute.
- Mantenga el sentido del humor.
- Manténgase físicamente activo.
- No se abrume con el panorama general; divida el problema en partes más pequeñas.
- Busque la luz al final del túnel.
- Sumérjase temporalmente en la música o un libro.
- Pase tiempo terapéutico con sus mascotas.



#### OTROS RECURSOS

##### Video relacionado:

[http://bit.ly/UKfcs\\_StayPositive](http://bit.ly/UKfcs_StayPositive)

##### Artículo completo:

[https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing\\_stress\\_during\\_hard\\_times\\_spanishversion.pdf](https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing_stress_during_hard_times_spanishversion.pdf)

**Limpiar no mata los gérmenes. Desinfectar significa matar gérmenes mediante el uso de productos químicos como las soluciones de cloro, las soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol u otros desinfectantes registrados por la EPA.**

## Limpiar versus desinfectar

### **POR ANNHALL NORRIS**

Especialista en Extensión para la Seguridad Alimentaria y Conservación de Alimentos

Es importante limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, como los pomos de las puertas, las manijas, los respaldos de sillas, los grifos, los interruptores de luz, etc. Limpiar significa eliminar gérmenes o suciedad. Pero limpiar no mata a los gérmenes. Al desinfectar usted mata los gérmenes mediante el uso de productos químicos como las soluciones de cloro, las soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol u otros desinfectantes registrados por la EPA.

Al limpiar use jabones o detergentes y agua para eliminar la suciedad. Luego

desinfecte. Si no tiene un desinfectante para el hogar registrado por la EPA, usted puede preparar el suyo. Comience utilizando cloro regular sin perfume y use guantes protectores. Mezcle 5 cucharadas de cloro en un galón de agua o 4 cucharaditas de cloro en un cuarto de galón de agua.

Los desinfectantes domésticos registrados por la EPA se encuentran normalmente disponibles en aerosoles y toallitas. La etiqueta del producto le dirá si es necesario diluirlo, en qué tipo de superficies lo puede usar, el tiempo de secado, y cualquier precaución que usted deba seguir tales como el uso de guantes y que haya una buena ventilación cuando se utiliza el producto.



### **OTROS RECURSOS**

#### **Artículo completo:**

[https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/cleaning\\_versus\\_disinfecting\\_spanishversion.pdf](https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/cleaning_versus_disinfecting_spanishversion.pdf)

# SALUDABLE

# EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

**ESTE BOLETÍN ES PUBLICADO POR EL SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE KENTUCKY.**

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky provee educación práctica en la que usted puede confiar para ayudar a las personas, las empresas y las comunidades a resolver problemas, desarrollar habilidades y construir un futuro mejor.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ENVÍENOS UN CORREO ELECTRÓNICO A:**  
[ukfcsext@uky.edu](mailto:ukfcsext@uky.edu)

**EDICIÓN** por Alyssa Simms  
**DISEÑO** por Rusty Manseau

- **Alison Davis, Ph.D.**  
Directora, Iniciativa de Desarrollo Económico y Comunitario de Kentucky
- **Jennifer Hunter, Ph.D.**  
Director Asistente de Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor
- **Mark Mains, Ph.D.**  
Director Asistente de Extensión, Desarrollo Juvenil 4-H
- **Craig Wood, Ph.D.**  
Director Asistente Interino de Extensión, Agricultura y Recursos Naturales