

SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

Acceso a alimentos durante el cierre de la escuela

POR JACKIE WALTERS

Especialista Senior de Extensión con el Programa de Educación Nutricional

Y JEAN NAJOR

Coordinador del Programa con el Programa de Educación Nutricional

El cierre de escuelas y con menos opciones en la tienda de comestibles pueden dejarlo a usted preocupado sobre cómo obtener suficiente comida. Afortunadamente las comunidades están ofreciendo varios recursos.

- Muchas escuelas están ofreciendo programas de alimentación como desayunos y almuerzos para que los estudiantes lleven a sus casas. El sitio web del Departamento de Educación de Kentucky, <https://education.ky.gov/federal/SCN/Pages/COVID-19FeedingSites.aspx> puede ayudarlo a encontrar un sitio de distribución de comidas del programa de nutrición infantil que quede cerca de usted.



Continúa en la página 4



Manteniéndose virtualmente conectado con los jóvenes

POR CHUCK STAMPER, ED.D.

Coordinador de Proyectos Especiales de Extensión

Las últimas seis semanas han sido diferentes por decirlo de alguna manera. Nuestros agentes maravillosos del programa extensión 4-H han respondido de manera proactiva. Es importante para nosotros recordar que un cambio prolongado puede producir angustia y que no hay un lugar para poder discutir esta situación. A continuación algunos consejos sobre cómo mantener el contacto con los alumnos participantes del 4-H y sus familias.

Tenga en cuenta

A medida que la información sobre la pandemia, el virus o las noticias se propagan pueden que estas afecten a los jóvenes. Deje saber a sus alumnos participantes del 4-H que usted está ahí para ellos.

Haga énfasis en mantener una relación fuerte con ellos.

- Reconozca lo que está sucediendo y hable sobre ello.
- Comprenda y honre sus emociones y las emociones de ellos, incluyendo el nivel de las reacciones que pueden expresar.
- Comprométase con el autocuidado. Está bien tomar un descanso de las noticias y de las discusiones sobre el virus para poder manejar la ansiedad u otras respuestas.

Estamos juntos

Dígale a su alumno participante del 4-H que están juntos en esto y que usted está ahí para ayudarlo.

- Siga las últimas informaciones sobre el COVID-19 en el sitio web de los CDC, <https://bit.ly/2VPxjtD>.
- Siga las pautas del programa 4-H, de la Universidad de Kentucky o los guardianes del participante del 4-H sobre cómo conectarse y comunicarse virtualmente con su alumno si la conexión en persona está suspendida.



Sea comunicativo

Las relaciones saludables y de apoyo son cruciales en estos momentos.

- Si su programa permanece abierto mantenga la conexión con ellos por internet. ¡Los jóvenes necesitan de nuestro apoyo ahora más que nunca!
- Si las reuniones en persona se deben suspender siga el camino apropiado:
 - Si puede comunicarse virtualmente con sus estudiantes participantes del 4-H, infórmeles que necesita hacer una pausa para verlos en persona pero que usted está disponible en línea. Cree un plan con su estudiante del 4-H sobre cómo se mantendrá en contacto mientras sigue las pautas apropiadas.
 - Si usted NO PUEDE comunicarse virtualmente, trabaje con el equipo de liderazgo para encontrar una manera para que sus estudiantes del 4-H sepan que para usted ellos son importantes, que usted valora la relación y que necesitará pausar las reuniones en persona por ahora. La salud y la seguridad son los principales enfoques en estos momentos.

Adaptado con permiso de Mentoring.org, socio del Proyecto Nacional de Mentoría 4-H.

OTROS RECURSOS

Manejo del estrés durante tiempos difíciles (artículo):

https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/managing_stress_during_hard_times_spanishversion.pdf

Mantenerse físicamente distante y conectado socialmente (video):

https://youtu.be/mVfK7q_5tXQ

Hacer de su salud mental una prioridad (video):

<https://youtu.be/dA6Ue7rD15o>

Menú de autocuidado (video):

<https://youtu.be/itWF1hxZnSQ>

“Deseche adecuadamente las toallas desinfectantes en los botes de basura, no en los inodoros.”

AMANDA GUMBERT: Especialista en Extensión de Calidad del Agua

Piense antes de descargar el inodoro:

Consejos para protegerse y para proteger nuestros recursos hídricos

POR CAROL LEA SPENCE

Especialista en Comunicaciones del Colegio de Agricultura

El coronavirus ha obligado a las personas a encerrarse en sus hogares o a salir y explorar. De cualquier forma el agua es una parte importante en la vida de todos y es importante proteger nuestro recurso natural más valioso.

Para muchos kentuckianos desinfectar se ha convertido en una práctica habitual. Los encargados de los sistemas sanitarios municipales instan a las personas a pensar antes de descargar el inodoro. Las toallas desinfectantes no se pueden bajar por el inodoro, sin importar lo que diga el paquete. Las toallas húmedas, las toallas de papel, el hilo dental y las toallas faciales desechables no se desintegran y se pueden enredar en el

equipo de la estación de bombeo y obstruir las líneas de alcantarillado y los sistemas sépticos.

“Con los actuales desafíos de salud pública que enfrenta el público, el tapado o bloqueo del alcantarillado es otro problema de salud que debemos evitar”, dijo Amanda Gumbert, especialista en extensión de calidad del agua en la Facultad de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente del Reino Unido. “Deseche adecuadamente las toallas húmedas en los botes de basura, no en los inodoros.”

Los productos para el cuidado personal, los artículos de limpieza y otros desperdicios domésticos deben eliminarse adecuadamente. Colóquelos en la basura o en el contenedor de reciclaje, si corresponde, o deséchelos en un sitio de eliminación de desechos peligrosos del hogar.

OTROS RECURSOS

Artículo completo:

https://extension.ca.uky.edu/sites/extension.ca.uky.edu/files/think_before_you_flush_article_spanishversion.pdf

KYH20 podcast:

<https://kyh20.podbean.com>

Limpiar versus

desinfectar:

https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/cleaning_versus_disinfecting_spanishversion.pdf



Accesar a comidas durante el cierre de la escuela

- También puede consultar en el sitio web de su sistema escolar o llamar a la escuela de su hijo para obtener más información system's website or call your child's school for information.
- Para encontrar un lugar que dispense alimentos en su área visite el sitio web de Feeding America en feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Llame para obtener información sobre las opciones disponibles que no involucre ir al lugar a buscar alimentos como el Programa Senior Grocery.
- Puede encontrar información sobre despensas de alimentos en lugares como los sitios web de las iglesias, en periódicos, en godspantry.org/help o whyhunger.org/find-food.
- Puede encontrar otros recursos para conseguir alimentos llamando al 211. El 211 también puede ayudar con mucho más que recursos alimenticios.
- Muchas tiendas de comestibles están ofreciendo opciones de reparto. Algunos aceptan el pago EBT para la entrega. Visite el sitio web de su tienda o llámelos para ver qué hay disponible



OTROS RECURSOS

Artículo completo:

https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/accessing_food_during_shcool_closures_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:
ukfcsxt@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