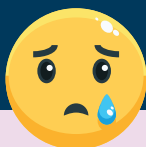


# Consejos para sobrellevar COVID-19 *para niños*

## CookChildren's®

¡Puede parecer que muchas cosas han cambiado en tu vida realmente rápido! Puede ser difícil lidiar con tantos cambios y permanecer en casa lejos de los demás. Es normal tener muchos sentimientos diferentes. A veces puedes sentirte triste, preocupado, asustado, confundido e incluso feliz.



## ¿Qué has estado sintiendo?

### **ESTOY TRISTE Y TENGO GANAS DE LLORAR.**



Está bien estar triste por las cosas que no podemos hacer en este momento, como ir a la escuela o visitar a amigos y familiares. A veces, cuando estamos tristes, lloramos porque llorar es una forma de dejar salir esos sentimientos. También puede ayudarte hablar con alguien que amas sobre lo que estas sintiendo. Aunque es posible que no puedas visitarlos en este momento, pregúntale a tus padres si puedes hablar con un amigo o pariente por teléfono o por videollamada.

### **ME SIENTO PREOCUPADO Y ASUSTADO. ¿QUÉ PASA SI ME ENFERMO O ALGUIEN QUE AMO SE ENFERMA?**

Todo el mundo está hablando del coronavirus, por lo que puede ser aterrador y confuso. La buena noticia es que la mayoría de las personas que contraen este virus no se enferman gravemente y todos estamos trabajando juntos para estar saludables. Lavarse las manos con jabón y mantenerse alejado de las personas que no viven en tu casa son las mejores cosas que puedes hacer para protegerte a ti, a las personas que amas y a todos en tu vecindario. Si todavía te preocupa algo que escuchaste, pregúntale a tus padres para que puedan responder tus dudas.





## ¡ESTOY MUY MOLESTO! ¿POR QUÉ TUVO QUE PASAR ESTO?

Es frustrante que las cosas que estabas esperando como actividades deportivas, salidas con amigos, fiestas de cumpleaños y vacaciones tuvieron que pausarse. No es justo que esto haya sucedido, aunque no es culpa de nadie. Pero aún puedes sentirte enojado. Algunas ideas para sobrellevar los sentimientos de enojo son construir una torre de bloques y derribarla, gritar sobre una almohada, romper la plastilina o dibujar un coronavirus y romperlo. ¡Habla con un adulto sobre algunas formas seguras de superar esos sentimientos de enfado!

## ¿ESTÁ BIEN SENTIRME FELIZ?

¡Claro que sí! Es posible que te sientas feliz por tener un descanso de la escuela, tener más tiempo para jugar y que toda tu familia esté en casa. Incluso puede hacerte sentir feliz estar sano. Encontrar cosas que te hagan feliz es una excelente manera de sobrellevar o superar este momento difícil.



## ¡ESTOY MUY ABURRIDO!

Sin escuela u otras actividades fuera de casa, ahora tienes mucho más tiempo. ¿Qué tipo de actividades divertidas o cosas nuevas puedes hacer? Puedes inventar un nuevo juego, construir un fuerte, escribir una historia, leer un libro, salir a caminar con tu familia o puedes pedirle a alguno de tus padres que te enseñe a cocinar.

Para información adicional, visite [checkupnewsroom.com](http://checkupnewsroom.com).

**Hood County**  
for Healthy Children  
led by Cook Children's

**Wise Coalition**  
for Healthy Children  
led by Cook Children's

**CookChildren's**