



Lidando con COVID-19

Creado por THE CHILD CENTER OF NY- SBMH OF LICHS

Primero... Los Detalles

SINTOMAS: Estos síntomas pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición** (con base en la información sobre periodos de incubación de los virus MERS-CoV).

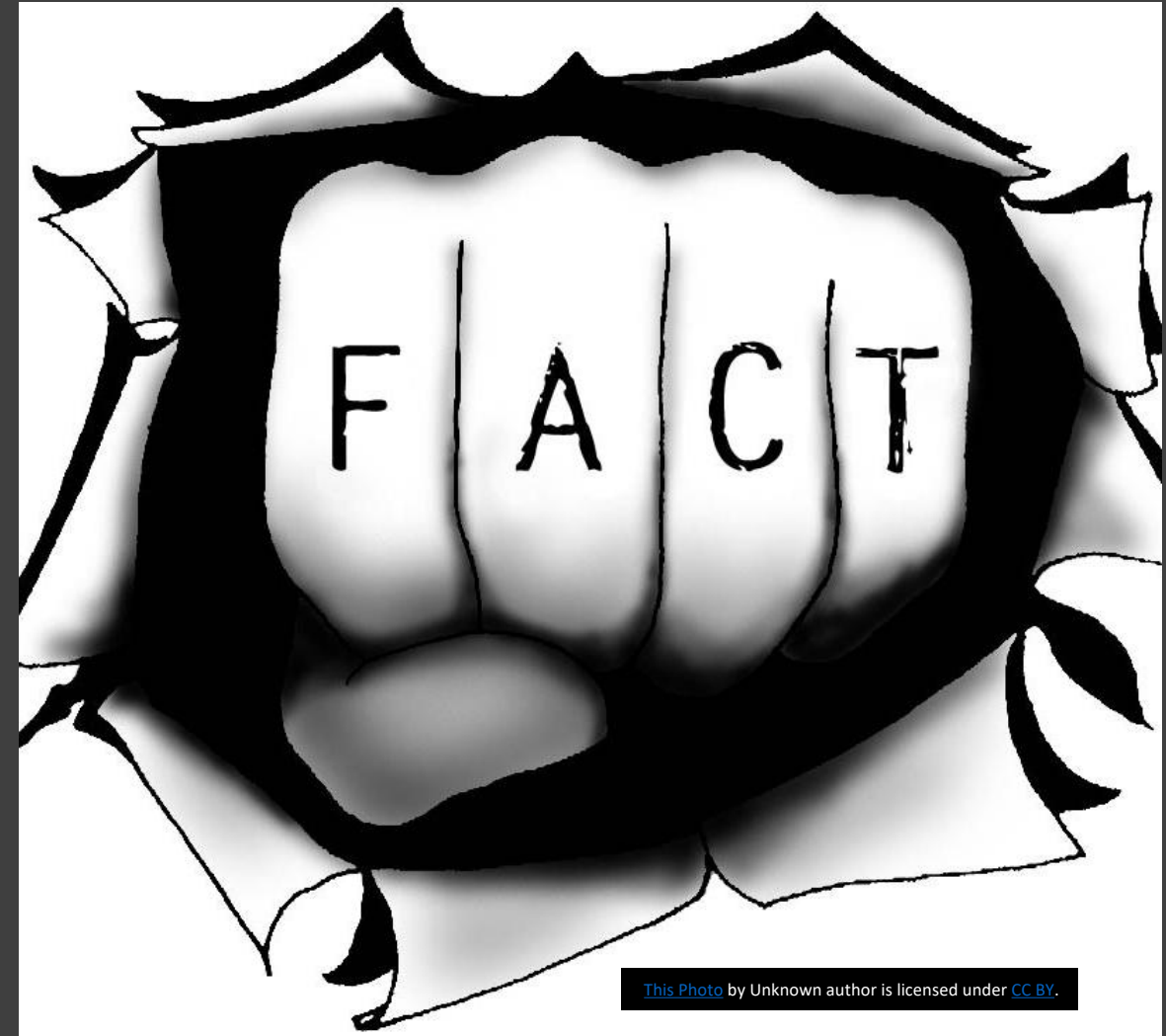
- ❖ Fiebre
- ❖ Tos
- ❖ Cansancio
- ❖ Dificultad para respirar

¿ Como Se Propaga:

- A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornudo
 - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- El virus se puede mantener en superficies duros como el acero, metal, y en plásticos por varios horas
- Tosiendo o estornudo en las manos y luego tocando otras superficies como la manija y dejando el virus detrás.

¿ Quienes son las personas de alto riesgo?:

- Personas mayor de edad
- Personas con condiciones de salud delicadas como el asma, diabetes, enfermedades del corazón y otros enfermedades respiratorias.



This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY](#).

A world map with a red color scale overlay, indicating the prevalence of COVID-19. Darker red colors represent higher prevalence, while lighter reds represent lower prevalence. The map is centered on the Atlantic Ocean, showing the Americas on the left and Europe, Africa, and Asia on the right. A large, semi-transparent red circle is overlaid on the map, partially covering the Americas and Europe.

Medidas para Protegerse

La única manera para protegerse de enfermarse con el COVID-19 es evitar estar expuesto al virus.

- Practicar distanciamiento social y evadiendo multitudes y quedándose en casa lo mas posible.
- Quedarse por lo menos 6 pies de distancia con los demás
- Lavándose las manos cada 20 minutos por 20 segundos con Jabón.
- No tocarse la cara
- Trayendo desinfectante que contiene por lo menos 60% de alcohol, si es disponible



MITOS SOBRE EL COVID-19

No crean todo lo que lean online! Chequen y vuelva a verificar sus fuentes

Es como el flu " *La diferencia entre el coronavirus y la influenza o otros virus comunes es que sabemos que el coronavirus se une a un receptor en las bajas partes de vías respiratorias y eso concuerde con los datos de que frecuentemente, pero no siempre, la tos seca viene con la fiebre y fatiga, cuales son tres de los síntomas asociados con el COVID-19.*

Ordenando o comprando productos que son envidos desde China puede causar que una persona se enferme. *Científicos notan que la mayoría de los virus como este no se mantiene vivo por largo tiempo en superficies, así que es muy improbable que le de COVID-19 de un paquete que estuvo en tránsito por días incluso semanas*

Tomando un baño caliente te protege del virus. *Tomado un baño caliente no previene el contagio de COVID-19. Tu temperatura normal se mantiene al rededor de 36.5°C a 37°C, sin importar la temperatura del baño.*

Hydroxychloroquine, una droga usada para el tratamiento de malaria y lupus flares a sido probado efectivo en el tratamiento del coronavirus. *Esto es una hipótesis, pasados por otros, incluyendo al Profesor Didier Raoult de IHU Mediterránea Infección en Marseille, cual fue desmentido por otros especialistas de enfermedades infecciosas por publicar información falsa al público por en Ministerio de salud. Comprando de mas de este droga lo hará difícil para aquel que lo necesita como tratamiento de lupus o malaria.*

Si eres joven y saludable, no tienen nada que preocuparse. *Las personas de todas las edades pueden ser infectados por el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Gente con mayoría de edad, y personas con condiciones pre-existentes medicas (como el asma, diabetes, enfermedad cardiaca) aparecen ser mas vulnerable a enfermarse gravemente del virus*

Estado de Salud y COVID 19

De acuerdo con el CDC, el estrés durante una brote de enfermedad infecciosas incluye:

- Miedo y preocupación sobre su salud y la salud del ser querido
- Cambios de dormir o comer
- Empeoramiento de los problemas de salud crónico
- Incrementación del uso de alcohol, tabaco, y otras drogas

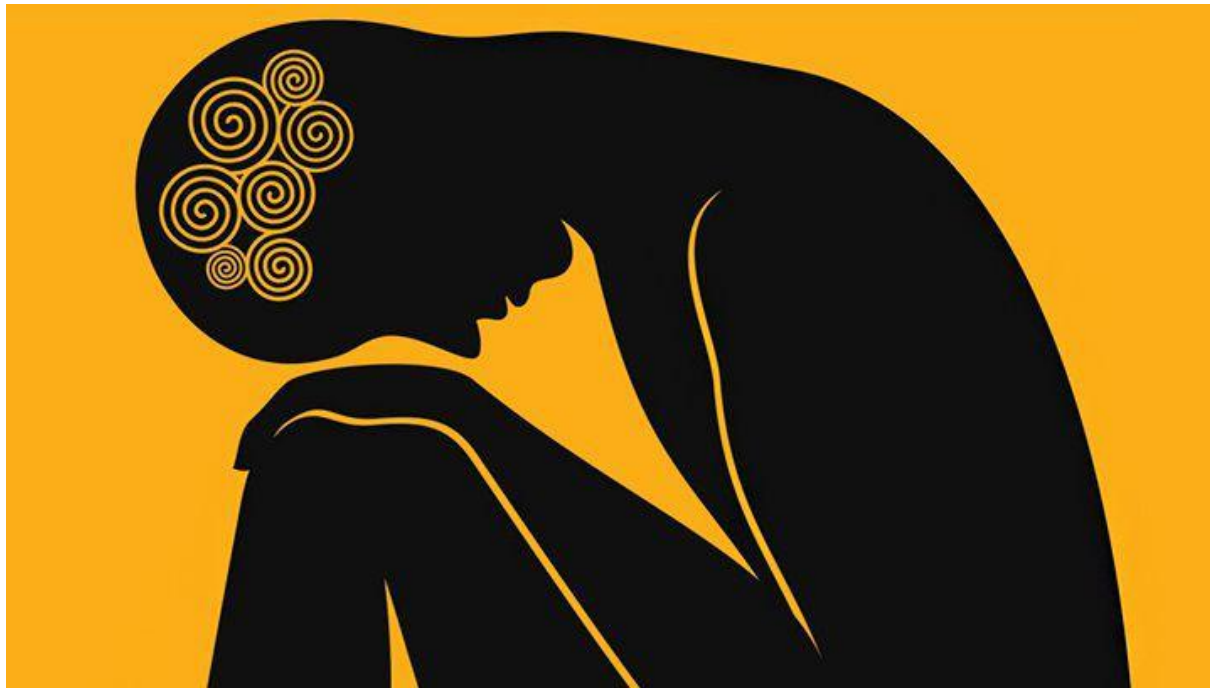
Si este eres tu, no estas solo

Millones de personas esta experimentando grandes cambios de vida (perdida de trabajo, cierre de escuelas, etc.)

Cambios del estilo de vida puede ser difícil de aceptar. Especialmente cuando escuchamos que la única manera de unirnos es estando alejados del uno al otro y removiéndonos del apoyo social, en cual puede ser muy difícil para todos. Estar sin el contacto humano puede crear un sinfín de estrés y aburrimiento.

Desde el 25 de Marzo 2020, los profesionales en el estado de salud mental en el Estado de Nueva York a acrodado a dar un poco de su tiempo y su conocimiento a una lina gratuita a las personas que necesitan ayuda o quien quieran hablar con alguien sobre sus inquietudes y estrés. Si usted necesita una ayuda extra llame hotline del estado (1-844-863-9314) para hacer una cita gratis.

¿ Como Afrontar la Adversidad?



Protejan sus Mente

- **Limiten el uso de las redes sociales y el tiempo usado en ver noticias.** (no dejen que el miedo y la incertidumbre invadan sus vidas. No se preocupen si usted no ven el reportaje mas recientes- recuerden tarde o temprano las noticias vuelan.
- **Mantengan una estructura del día especialmente si esta trabajando desde casa/aprendiendo en casa** (establezcan algo consistente y normalizado)
- **Re-establezcan el control sobre las áreas de sus vidas el cual quieran mejorar durante este tiempo de queda** (esto puede ayudarlos a afrontar la adversadas “en este tiempo donde se sienten fuera de control de sus vidas a causa de COVID19)
- **Aprende y/o mejora tus habilidades** (crea una seguridad de si mismo para incrementar su autoestima y así crear una versión mejorada de si mismo)

Como Afrontar la Situación

A veces Necesitamos Distraernos!

- Leer un libro
- Practicar Yoga
- Practicar atención plena
- Ejercicios
- Pintar/dibujar/arte
- Bailar
- Ver una película
- Video llamadas a sus amigos y familiares
- Crear un TikTok/ o un video gracioso
- Escribir un poema o canción
- Tomar un baño
- Cuidado de si mismo
- Picnic en casa
- Aprender un Nuevo lenguaje
- Crear una búsqueda de Tesoro familiar
- Juegos virtuales (via playstation, Xbox, Wii, etc.) o noche de cine en casa (via Netflix)
- Cocinar/ hornear
- limpiar
- organizar
- Reorganizar sus cuartos
- Juegos de meza/ rompecabezas
- Video juegos
- Buscar universidades
- Tomar un tour virtual de un museo
- Escribir una carta
- Crosswords, Sudukos, etc.
- Aprender algo Nuevo
- Escuchar a un libro de audio
- Crear un tablero de visión
- Escuchar un podcast
- Explorar una parte del mundo virtualmente

EL PODER DE LA POSITIVIDAD durante una crisis

¿ Que es la mentalidad positiva?

Mentalidad positiva no significa que tienes que mantener tu cabeza el las nubes y ignorar lo que esta pasando al tu alrededor.

Mentalidad positiva significa afrontarse a los desagradables circunstancias de la vida en una manera mas positive y productiva.

Uno piensa que algo bueno saldara de la situación en cual se esta enfrentando, no lo peor. Nuestros pensamientos automáticamente puede tener pensamientos positivos y negativos. Algunos de los pensamientos negativos pueden arza a través de malos entendidos o equivocación por culpa de la falta de entendimiento, información o evidencia.

Así que informase y verifican sus fuentes sobre el COVID19 y desafíen sus pensamientos que le puedan provocar ansiedad.

Como practicar mentalidad positiva?

Puedes aprender a reversar la mentalidad negativa en una mentalidad positiva

- **Monteriense**, periódicamente durante el día, deténgase y evalúe lo que están pensando. Si encuentras que tus pensamientos son principalmente negativos, trata de encontrar una manera de darles un giro positivo.
- **Positividad interna**. Si la mentalidad negativa entra a sus mentes, evalúenlo racionalmente y respondan con afirmación de que usted esta en control. Piensen en las cosas que tienen, por que luchar y por cual están agradecidos.
- **Mantente abierto al humor**. Dense permiso a si mismos, a sonreír y reírse, especialmente durante estos tiempos difíciles. Busca maneras de sonreír en las cosas pequeñas de la vida.
- **Rodéate con personas positivas**. Asegúrense que sus conocidos sean positivos, porque la positividad y el apoyo que ellos pueden brindarles pueden hacer la diferencia en como nosotros nos afrontamos a la vida, con buena cara, o con mala vibra. Repasen quienes siguen en las redes sociales. No sigúan a las personas que les recuerden las cosas negativas sobre COVID19. Recuerden, aunque esta bien informarse, traten de buscar la información correcta yendo a la pagina del CDC o de un sito de gobernó.
- **Sigúan un estilo de vida saludable**. Hagan 30 minutos de ejercicios atreves de los días (3-4 días a la semana). Puedes quebrantar los ejercicios en intervalos de 10 minutos, y hacer los ejercicios 3 veces atreves del día. El ejerció puede afectar positivamente tu estado de animo y reducir el estrés.

Noticias buenas y reales sobre el COVID19



CHOOSE
TO BE
OPTIMISTIC
IT FEELS
BETTER

- De los 80,000 personas que se enfermaron del COVID19 en China, mas de el 70% se a recuperado y fueron a casa con sus familiares. *(Source: WHO)*
- “Un equipo de 10 investigadores científicos del Erasmus Centro de Medicina en Rotterdam y la Universidad de Utrecht dice que ellos son los primeros en el mundo al describir un anticuerpo cual es capaz de pelear el infección causada por COVID19. Este descubrimiento puede incidir un medicamento cual se podrá usar para combatir el COVID19. *(Source: NL Times, Erasmus Magazines)*
- Una abuela de 103 anos se recupero del COVID19 después de ser tratado por 6 días en Wuhan, China. *(Source: Daily Mail UK, MSN, Euro Weekly News)*
- La clínica de Cleveland a fabricado pruebas del COVID19 en cual los resultados son obtenidos en horas, no en días. *Source: FOX 8 News, News 5 Cleveland, Cleveland Clinic)*
- En el Korea del Sur, las personas que se han recuperado a incrementado mas que el numero de infectados a día. *(Sources: BNO Newsroom, NBC News)*
- China esta tratando varios opciones de vacunas, diciendo que pueden tener una vacuna en dentro de un mes. *(Source: South China Morning Post. New York Post).*
- Diferentes tipos de vacunas contra el COVID19 actualmente se están creando y esta siendo probado, con lo menos 3 en los Estados Unidos. *(Source: NBC News)*
- La contaminación del aire se a disminuido en la ciudad con las personas que se han quedado en casa. *(Source: Washington Post. Georgia Tech University).*
- Los investigadores de Australia están en pases de examinación con dos diferentes curas contra el virus. *(Source: BBC News)*

Difundamos la Positividad ayudarnos unos a otros

Las comunidades se están congregando para ayudar a sus vecinos. Los vecinos a través de todo el país están ayudando a traer comida y despensas para aquellos quien no pueden salir de sus casas. Los servicios locales se a comunicado con la comunidad de Seattle para animar a la comunidad a ayudar a los que necesitan de ellos y ofrecerse para otorgarles lo que ellos necesitan.



Varios negocios han dado un paso adelante para tratar de resolver la crisis. Restaurantes, deporte, negocios todos se han congregado a combatir los desastres negativos del nuevo coronavirus en la comunidad. El mundo del deporte esta recaudando dinero para los empleados del estadio. Uber Eats esta repartiendo entradas gratuitas para ayudar a los restaurants independientes. Los jugadores de futbol profesionales entretienen a los espectadores con un torneo de la FIFA. Los restantes están repartiendo comida gratis a los necesitados. Bill Gates esta regalando millones de dólares para acelerar el desarrollo de un tratamiento del coronavirus, por nombrar algunas de cosas.



¿ Que pueden hacer?

- Llamar/Video chatear con amigos/familia para animarlos a quedarse en casa y que se sientan apoyados
- Practicar distanciamiento social para disminuir el brote – piensa en los trabajadores de salud quienes están sacrificando su salud y mantenernos sanos.
- Solo compartan hechos y datos reales cuando haiga evidencia para comprobar el hecho. Difunde las buenas noticias.
- Sonreí y se amable con otros. Todos estamos pasando por tiempos difíciles.
- Solo compra lo que necesitas y asiste a las personas mayor de edad en su comunidad.
- Apoya a los negocios pequeños (bodegas) durante este tiempo! Da un propina considerable cuando pedían comida de afuera.
- Compra tarjetas de regalos en los pequeños negocios para ayudarlos a mantener sus negocios abiertos.

Recursos

Ayuda de salud mental

- Para personas que estan aislados con un abusador llamen a: 1.800.942.6906
- [Immigrants Rising Virtual Wellness Gatherings](#) (first one is on March 18)
- [NYC Well - helping nyc in need](#)
- [Mutual Aid \(NYC\) Network](#)
- [Minka Brooklyn Virtual Meditation and Reiki](#)
- [Virtual Counseling for John Jay College Immigrant Students](#)
- March 20 [Instagram Live Chat - Mental Health for the Undocumented Community](#)
- [Crisis Text Line](#)
- [Trans LifeLine](#)
- [VirusAnxiety Online Resource](#)
- [Stay at home online music festival](#)

Vividenda

Efectivo Lunes, 16 de Marzo a las 5 p.m la corte de casa a cerrado las evicciones y audiencias han sido suspendidas infinitivamente. Pueden aun acessar la corte ilegal por violación de encimeramente, violación de vivienda y inhabilidad de reparar la casa o apartamento

- Met Council on Housing Hotline 212-979-0611
- Housing Court Answers' Hotline 212-962-4795
- Hotline for tenants: 212-979-0611

Internet

- [US providers offering free wifi or special accommodations](#)
- [Free hotspots Xfinity](#)
- [Free broadband for students Altice](#)

Recursos CONTINUADO

Fondos

- [NYSYLC Emergency Funds for Undocumented Youth and Families](#)
- [Emergency COVID Relief for Sex Workers in New York](#)
- [NYC Covid19 support for Black Folks in NYC](#)
- [Abolition Action Group Grocery Fund Request Form](#)
- [Homegirl Emergency Fund](#)
- [Abolitionist Mutual Aid Fund for Incarcerated Comrades](#)
- [WOC Artist Relief Fund](#)
- **Manhattan and Brooklyn** [RAISE Undocu Workers Fund](#)
- [Cinema Workers in NYC](#)
- [NYC Low Income Artist and Freelancer Relief Fund](#)
- [Mutual Aid Fund for LGBTQI+ BIPOC Folks](#)
- [Betancourt Macias Family Scholarship Foundation, Emergency Funds](#)

Ayuda

- [NYC United Against Coronavirus](#)
- [All up to date information from the City about the virus](#)
- [NYC Public School Meals from 7:30AM-1:30PM](#)
- NYC Department of Consumer and Worker Protection [Report Price Gouging](#)
- [NYS Unemployment Assistance](#) (Tiene que tener un permiso de trabajo vigente)
- [Know Your Rights - Public Charge](#)
- [Action NYC Immigration Legal Services](#)
- [Spreadsheet list of support](#) Created by Dr. Isabel Martinez of JJAY
- [Queens Mutual Aid Network](#)
- [Bronx Mutual Aid Network](#)
- [Brooklyn Mutual Aid Network](#)
- [Manhattan Mutual Aid Network](#)
- [Staten Island Mutual Aid Network](#)

Recursos CONTINUADO

Acceso a Comida

- [Invisible Hands Delivery Service](#)
- [Food Bank NYC](#)
- [Food hub is tracking what places are giving away free food and delivery](#)
- [The Door Food Supplies March 16-20 from 12-3pm](#)
- **Manhattan** Free vegan lunches will be available between 12pm-2pm at Honeybee's & Mother of Pearl - 95 Avenue A, New York, NY
- **Manhattan** Free vegan lunches will be available between 12pm-2pm Avant Garden - 130 E 7th Street, New York, NY
- **Manhattan** Free vegan lunches will be available between 12pm-2pm Ladybird & Night Music - 111 E 7th Street, New York, NY
- **Queens** Farine Baking Company 74-24 37th Avenue, Jackson Heights, Queens
- Farine Baking Company in Jackson Heights is providing food for people in need, financially challenged, or just hungry and can't afford to purchase. Free Kids Menu: kids burger, hot dogs, mac & cheese, chicken fingers, small mixed salad.
- [Queens New Immigrant Community Empowerment](#) gives food to day laborers
- **BRONX**
 - [Chefs for America Free Meals](#)
 - [Mamajuana Cafe will be providing a lunch bag for the children from 11am-1pm and 4pm-8pm](#)
 - **Acri Café** serving kids breakfast and lunch (212) 924-2424
 - **Abundant Life Tabernacle** 2692 3rd Avenue, Bronx, NY 10454 (718) 292-8734
 - Pantry Hours: Tuesdays & Thursdays, 12:30am-2:00pm
 - Please bring picture ID and proof of address
- **Catholic Charities Rusty Staub Mobile Food Pantry at Highbridge Community Life Center** 1527 Jesup Avenue, Bronx, NY 10452 (212) 371-1011
 - Mobile Food Pantry Hours: Fridays, 10:00am-2:30pm
- **Door of Salvation Ministries** 460 E 134th Street, Bronx, NY 10454 (718) 993-5532
 - Pantry Hours: Monday - Friday, 2:00pm-5:00pm
- **Highbridge Advisory Council** 880 River Avenue, Bronx, NY 10452 (718) 992-8539
 - Pantry Hours: Monday - Friday, 2:00pm-5:00pm
- **Missionaries of Charity** 335 E 145th Street, Bronx, NY 10451 (718) 292-0019
 - Pantry Hours: Shelter | Soup Kitchen, 9:30am
- **Missionary Church of Christ** 937 Teller Avenue, Bronx, NY 10451 (718) 588-4545
 - Pantry Hours: 2nd & 4th Wednesday of the month: 9:00am-11:00am
- **Salvation Army — Bronx Citadel** 425 E. 159th Street, Bronx, NY 10451 (718) 665-8472
 - Pantry Hours: Tuesday, 10:00am (120 person limit)
 - Soup Kitchen: Mondays, Wednesdays, Fridays: 1:00pm-2:00pm
 - To receive food, individuals must reside in: 10451, 10452, 10454, 10455, 10459, 10465, 10472, 10473, and 10474.
- **St. Crispin's Food Pantry** 420 E 156th Street, Bronx, NY 10455 (718) 665-2441
 - Pantry Hours: Mondays starting 10:00am

Recursos CONTINUADO

Asistencia de pagos

- [Mensaje de ConEdison](#): No prevemos ninguna interrupción del servicio a causa del brote de coronavirus. Por favor, sepa que no se le cortará el servicio de energía en este momento si tiene problemas para realizar los pagos. Para ayudarlo:
- Su servicio no será desconectado por falta de pago.
- No se aplicarán nuevos cargos por falta de pago.
- No se aplicarán cargos por realizar pagos con tarjetas de crédito o débito.
- La mayoría de los clientes pueden hacer arreglos para extensiones o acuerdos de pago en línea a través de [Mi Cuenta](#).
- [Encuentre más ayuda para los pagos.](#)

Arte

- [12 Museums offering free tours](#)
- [Met Opera Free Nightly Streams](#)
- [Free coloring pages](#)
- [Free coloring pages by M](#)
- [New York Public Library resources](#)

Referencias de Presentación :

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- <https://www.healthline.com/health-news/5-covid-19-myths>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/2019-novel-coronavirus-myth-versus-fact>
- <https://www.wbir.com/article/news/local/as-seen-on-tv/how-to-stay-positive-cope-with-stress-and-anxiety-during-covid-19-pandemic/51-c9d634d3-5cc0-4668-9ef2-1c798adba27c>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- <https://www.anxiety.org/authors/sarah-krill-williston-med-phd>
- <https://www.seattlepi.com/coronavirus/article/good-news-about-novel-coronavirus-15141530.php>

Gracias de parte del Personal de TCCNY en LICHS!

Por favor no duden en comunicarse con nosotros si necesitan servicios de salud mental:

Chrissiechua@childcenterny.org

Brookerudolph@childcenterny.org

Naziakhandaker@childcenterny.org

Yazmincoyomani@childcenterny.org

