

Sobrellevando la pandemia del COVID-19



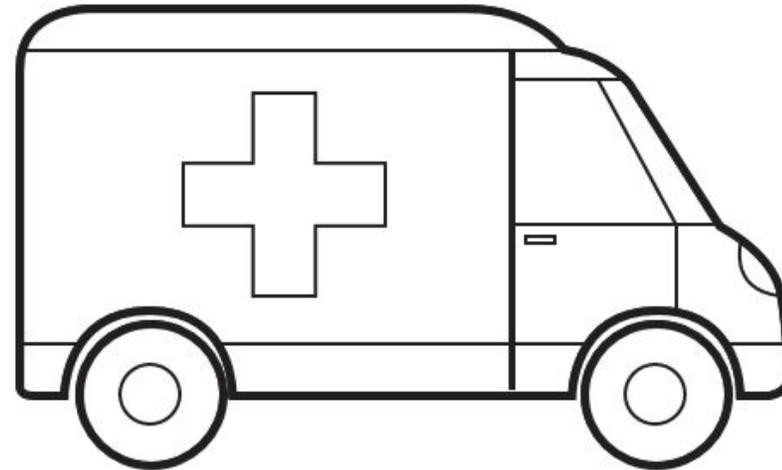
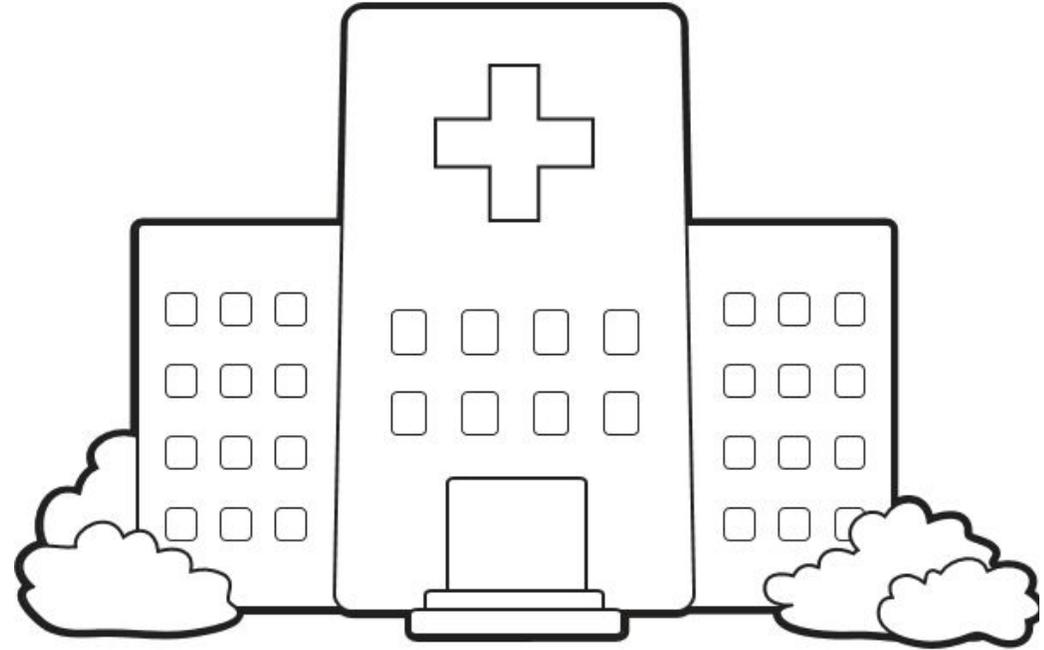
Anna y su familia están aprendiendo sobre el COVID-19



COVID-19 ha hecho a mucha gente enfermarse .

Unos no podían respirar y tenían que ir al hospital.

Los niños no podían ir a la escuela y los adultos no podían trabajar .



El COVID-19 es espantoso

Dile a un adulto como te estas sintiendo. ¡Es bueno preguntar preguntas!

¿Como te sientes? Circula una emoción o dibuja una propia.



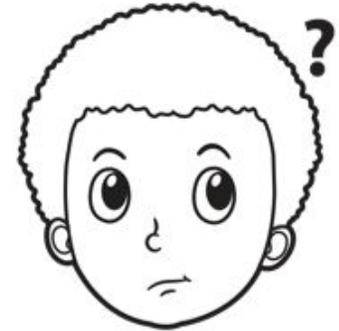
HAPPY



SAD



MAD



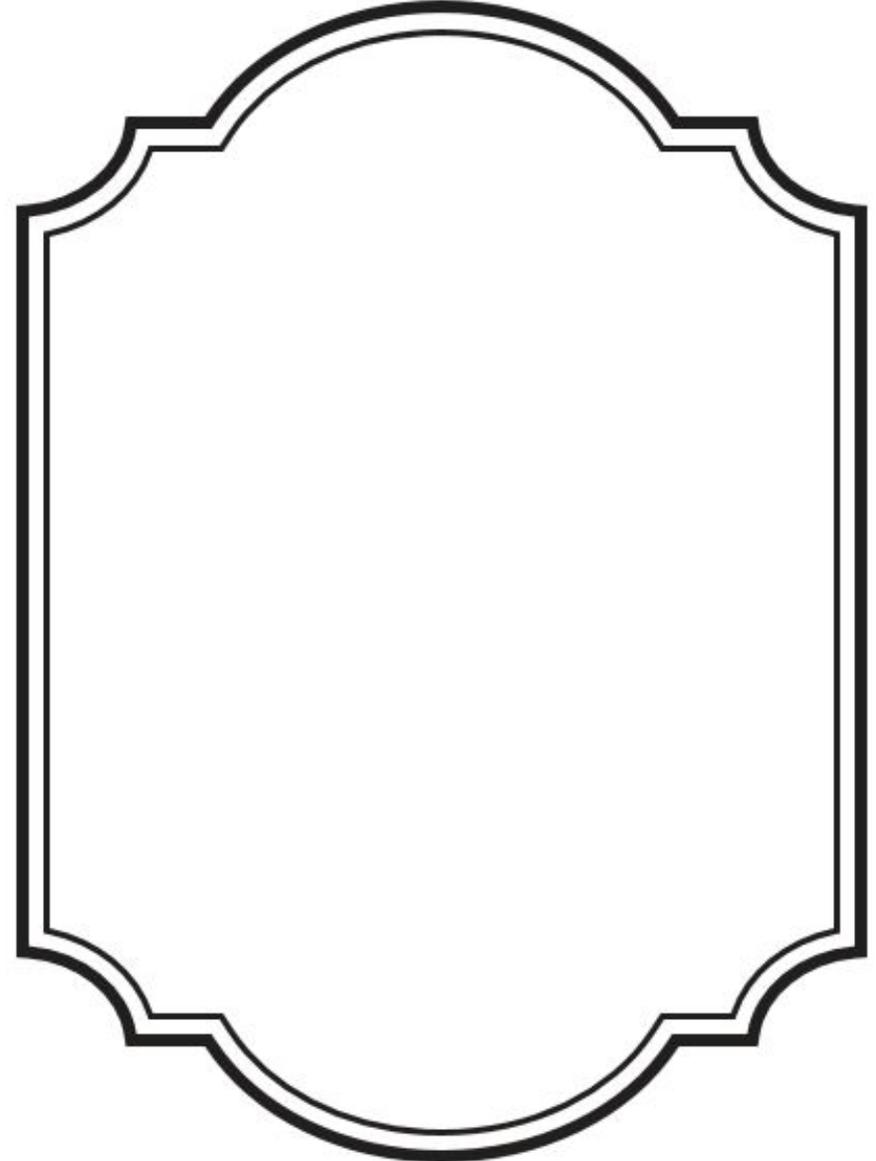
CONFUSED



SCARED

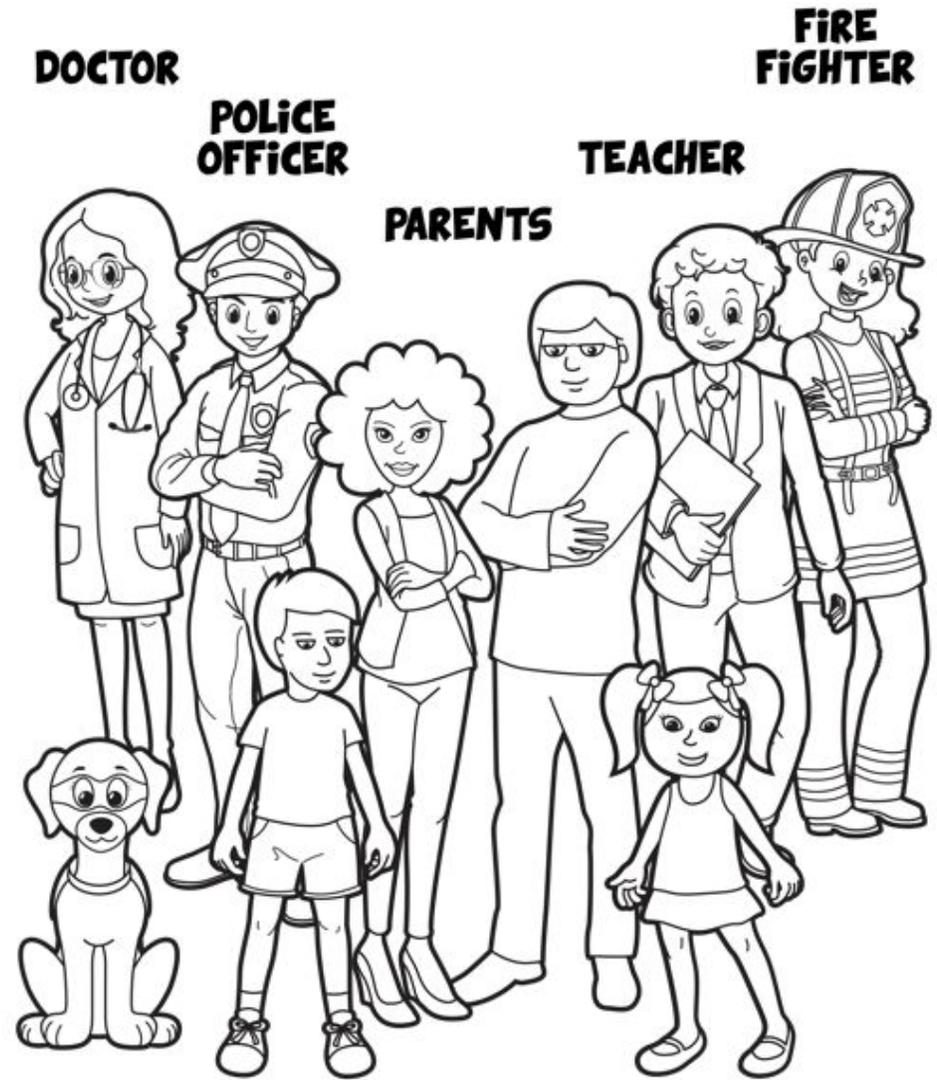
Hay muchas personas alrededor de ti que te pueden ayudar si lo necesitas. Tu no estas solo!. Anna tiene su familia para que la ayude y también sus vecinos.

Dibuja una foto de alguien que te ayuda o te puede ayudar cuando lo necesitas!



Busca a los ayudantes
alrededor de ti!

Doctores, policías, maestros,
bomberos, y padres te
mantienen a salvo.

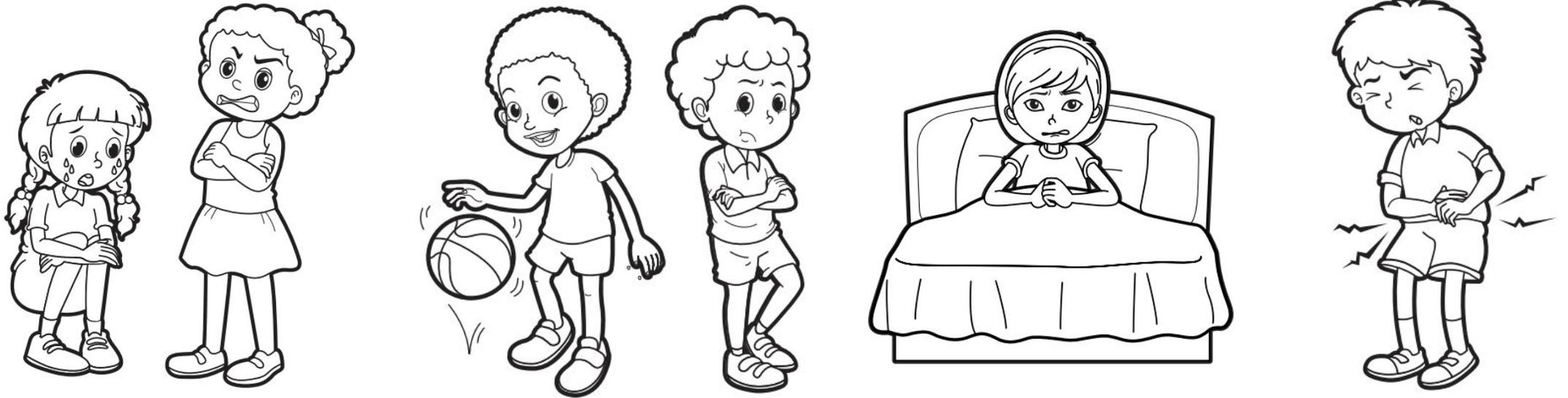


Si tienes miedo, respira a fondo y lento!

Puedes actuar como si estuvieras soplando un globo—Pero despacio!.



COVID-19 hace a muchos triste.



Dile a un adulto si estas triste, no quieres jugar con tus amigos, no puedes dormir o si te sientes mal.

Yupi !!

Has aprendido mucho!

Recuerda ..

1. Pídele a un adulto ayuda!
2. Respirar lentamente
3. Recuerda que no es tu culpa
4. Esta bien sentirse raro.



Puedes colorear este moño y el resto del libro!

Basado en US CDC *Coping after Disaster*
Adaptado por David Levine and Maya Spencer