

# Sobrellevando la pandemia del COVID-19



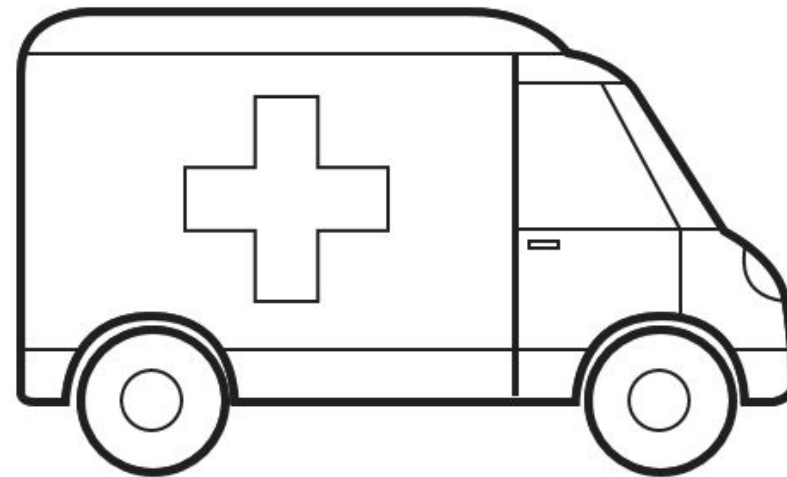
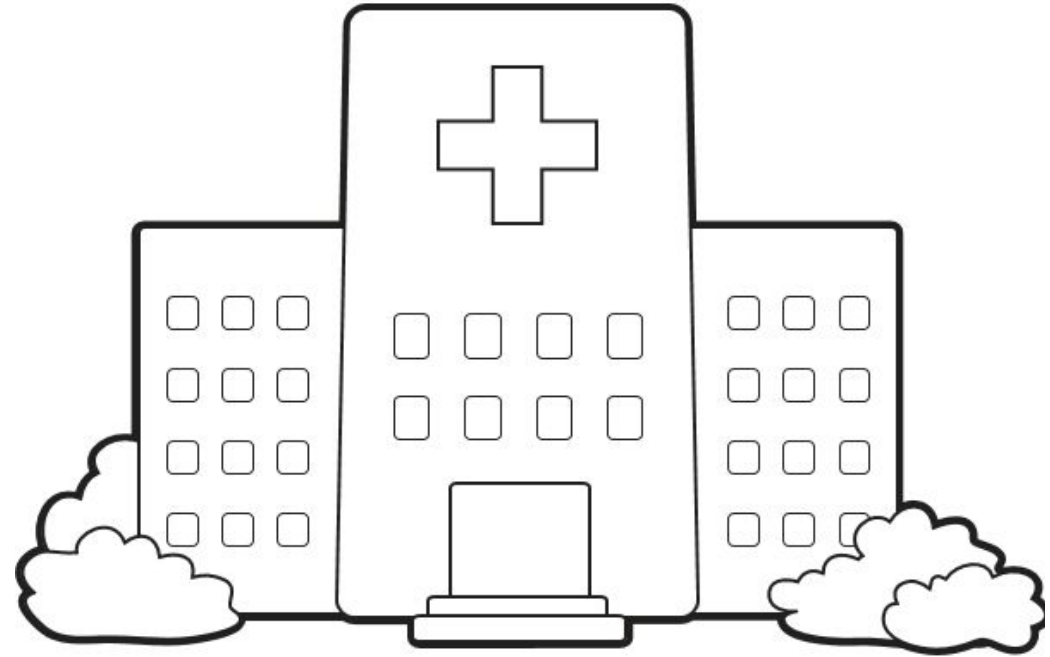
# Anna y su familia están aprendiendo sobre el COVID-19



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.



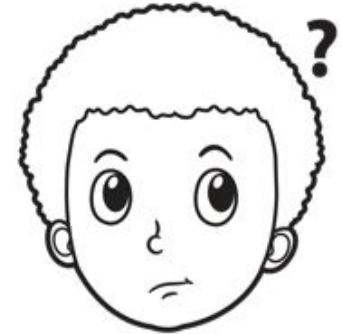
**HAPPY**



**SAD**



**MAD**



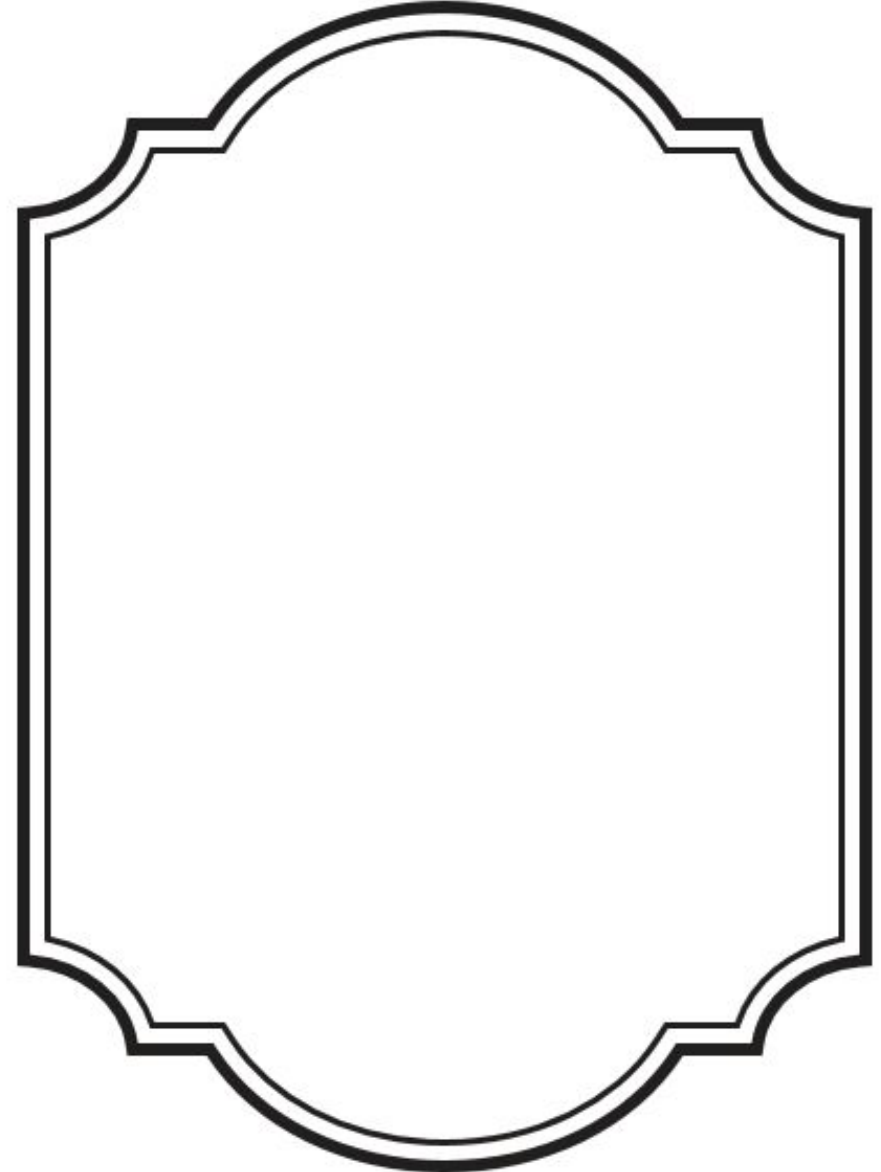
**CONFUSED**



**SCARED**

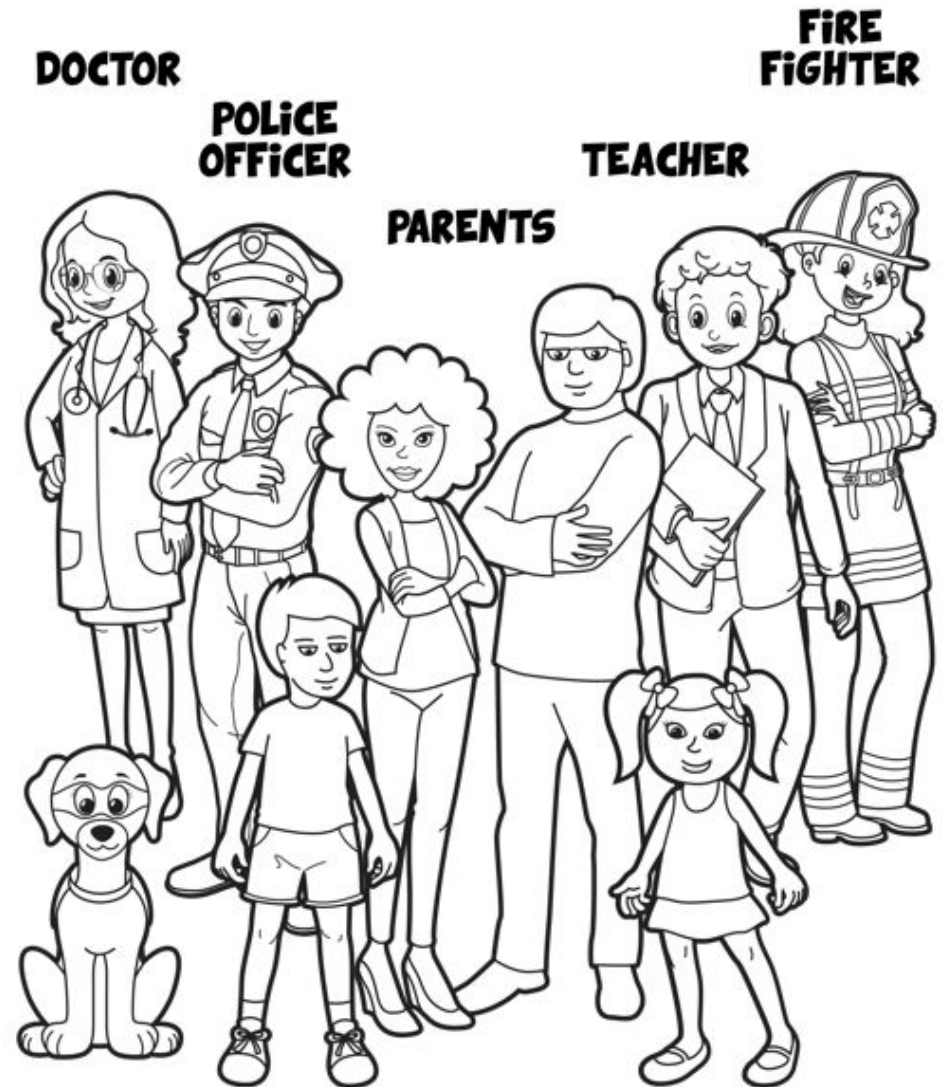
Hay muchas personas alrededor de ti que te pueden ayudar si lo necesitas. Tu no estas solo!. Anna tiene su familia para que la ayude y también sus vecinos.

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.

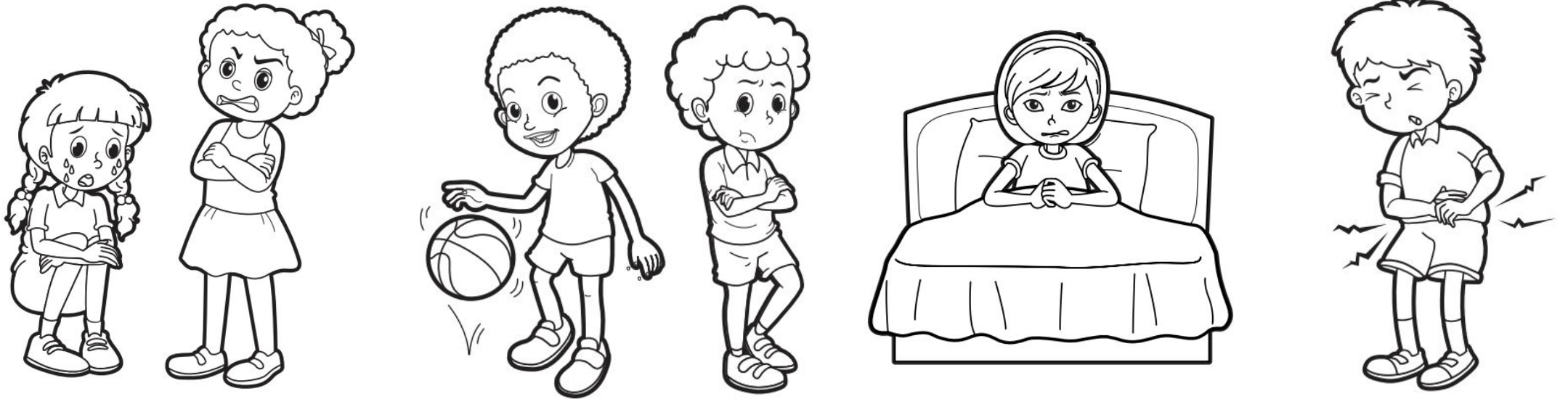


Si tienes miedo, respira a fondo y lento!

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