

CONSEJOS  
MÉDICOS  
ADENTRO

Vamos a estar bien!



Consejos de  
la Dra. Ebony Jade Hilton  
& la Dra. Leigh-Ann Webb

Ilustrado por  
Ashleigh Corrin Webb

Traducido por  
James B. Bennett

Mantenerse seguro, sano y optimista durante la pandemia COVID-19

# Vamos a estar Bien

Ilustrado por Ashleigh Corrin Webb

Consejos de la Dra. Ebony Jade Hilton & la Dra. Leigh-Ann Webb

Traducido por James B. Bennett

Este libro esta dedicado a los heroes de la vida cotidiana alrededor del mundo y a los ninos que amamos.

Copyright © 2020 por Ashleigh Corrin Webb

Imprimido y distribuido con el apoyo de:

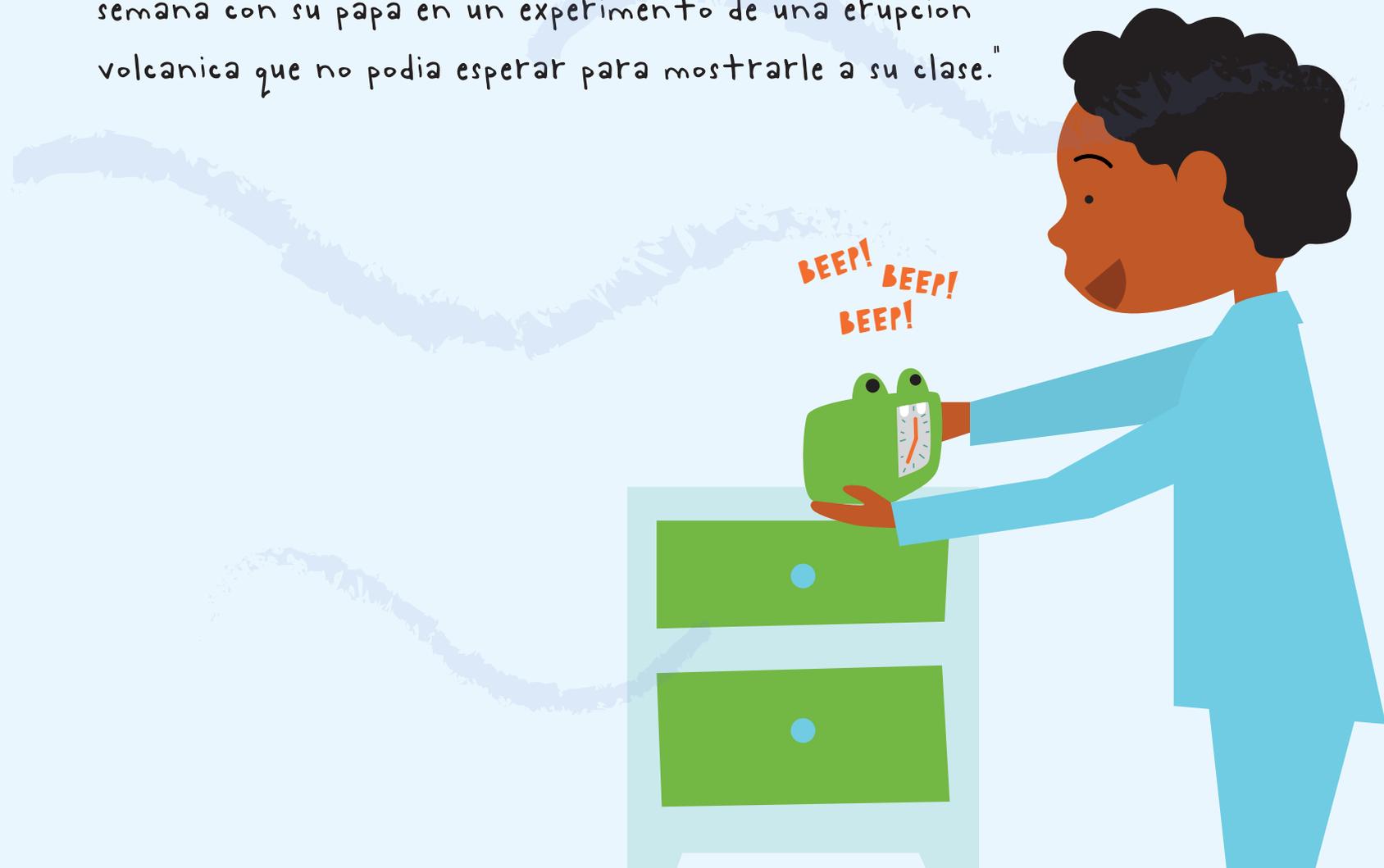


Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna manera sin el permiso escrito del propietario de los derechos de autor.



**"¡BEEP! ¡BEEP! ¡BEEP!"** sono el despertador.

El aroma de los panqueques de arandanos llenaba la casa. Parker salto de la cama. ¡Hoy es lunes de "Mostrar y compartir!" dijo. Habia trabajado por todo el fin de semana con su papa en un experimento de una erupcion volcanica que no podia esperar para mostrarle a su clase."



Parker corrió al baño.

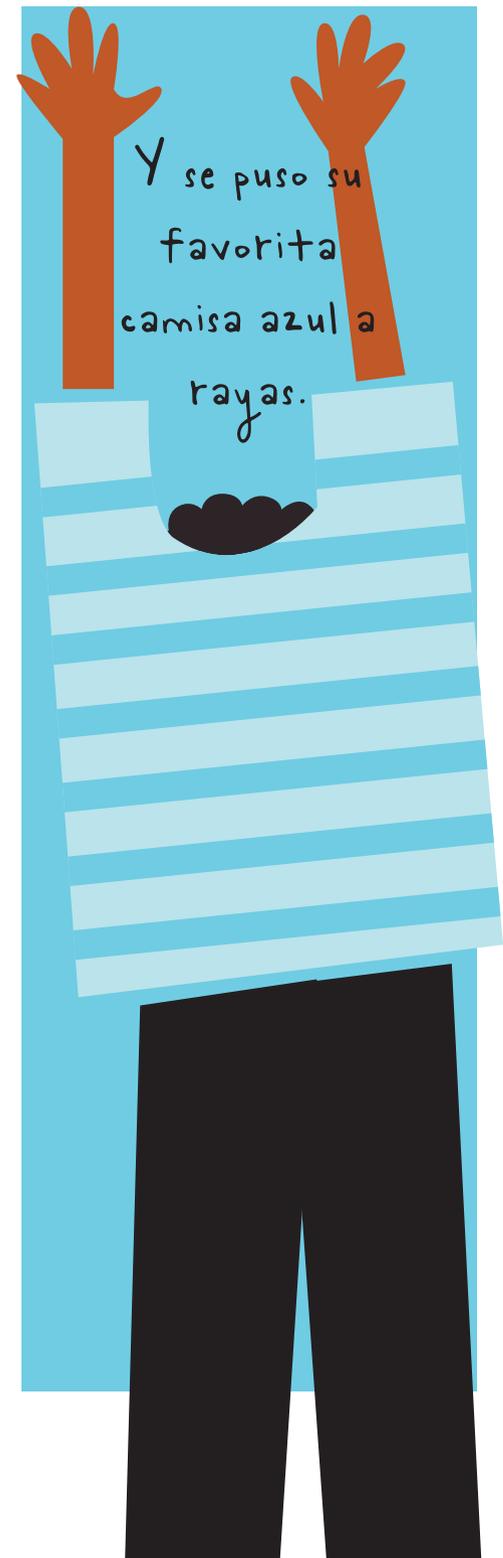
Se lavó los dientes.

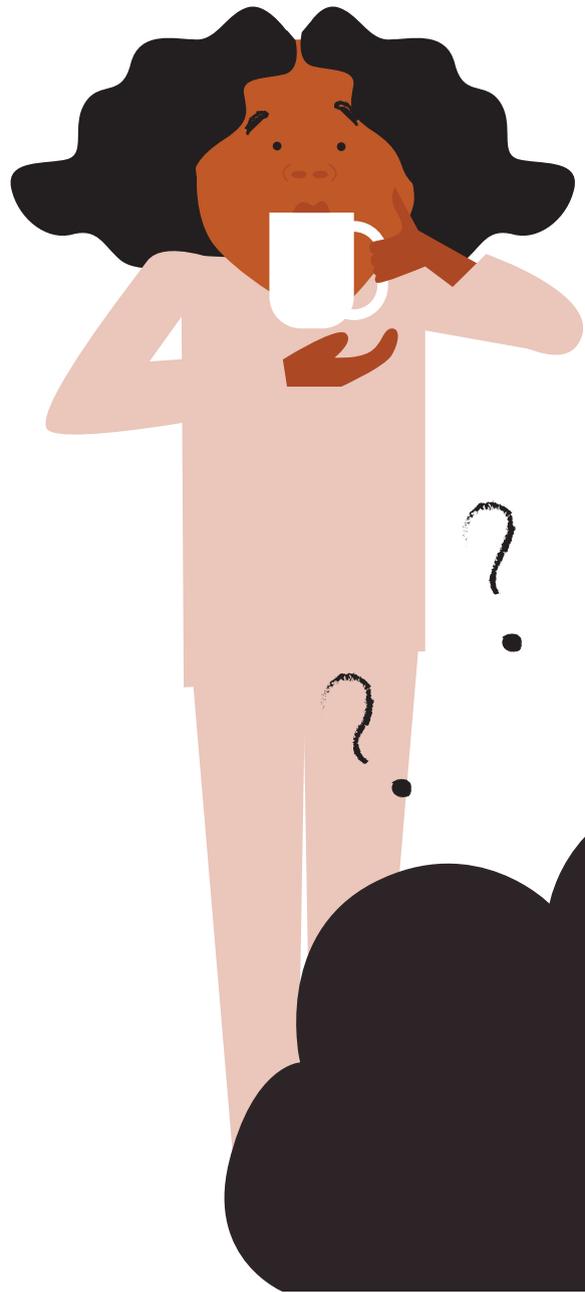


Se peinó el pelo.



Y se puso su  
favorita  
camisa azul a  
rayas.





Bajo la escalera muy  
entusiasmado.

Pero encuentro a su  
mama y papa todavia  
en pijama.



¿Que Pasa?



"Amiguito, tengo noticias", dijo su padre. "La escuela va a estar cerrada por un tiempo. Hay un virus que hace que la gente se enferme. **Se llama Coronavirus**".

## ¿QUE ES EL CORONAVIRUS?

Dejame traer mi bata  
de laboratorio.  
¡Doctora mama tiene  
respuestas para ti!



"Hay otras formas de Coronavirus que han existido por mucho tiempo. Por lo general causan un resfriado, pero esta nueva versión es super furtiva y ha hecho que muchas personas en todo el mundo se enfermen", dijo mamá.



Otros nombres del virus:

**SARS-CoV-2**  
Nombre científico

**Coronavirus**  
Nombre común del virus,  
frecuentemente utilizado por tus amigos y los medios de comunicación.

**COVID-19**  
Como describen los médicos esta enfermedad.

CO (corona)  
VI (virus)  
D ("Disease" que en español es "Enfermedad")  
19 (2019)



Los microbios el Coronavirus viven dentro de las personas y sobre las cosas que tocamos con nuestras manos, ¡pero hay cosas simples que podemos hacer para mantenernos a salvo!

# Aquí hay unas maneras de protegernos:

¿Cosas simples como que?  
Parker pregunto. "tengo miedo."



# Mantente sano

Lavate las manos con agua y jabon por 20 segundos para eliminar todos los microbios.



Cubrete la nariz y la boca con una mascarilla facial o una bufanda lavable.



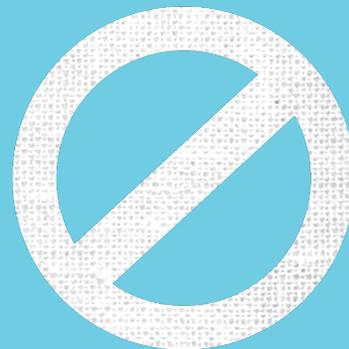
Quedate al menos a 6 pies de distancia de otras personas cuando estes en publico.



Deja tus zapatos en la puerta.



No te toques el pelo ni la cara (incluso con guantes puestos).

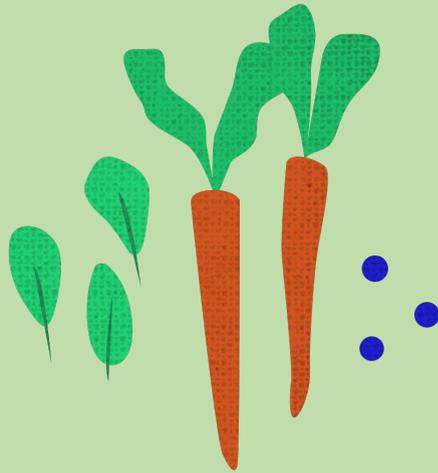


Ayuda a mantener limpio tu hogar.



# Mantente Saludable

Come bocadillos saludables.



Haz ejercicio todos los dias.



Run, skip, jump rope, bounce, or ride your bike!

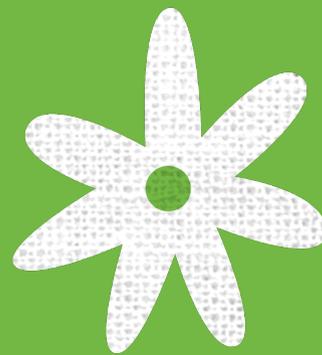
Practique dialogo interno positivo. Cuando te sientes deprimido, Habla con tus seres queridos. Tambien puedes escribir en un diario o expresarte a traves del arte. Trata de pensar en las cosas que hacen feliz.



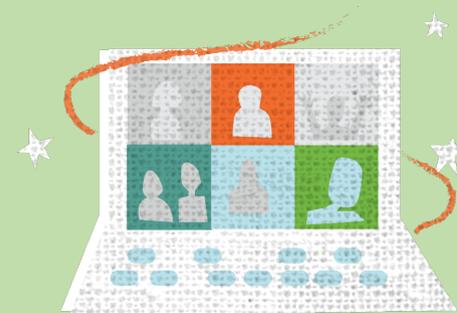
Descansa bien cada noche.



De paseos al aire libre con un adulto.



¡Mantente conectado!  
Chatea por video con tu familia, amigos y maestros.



## Ayuda los demas

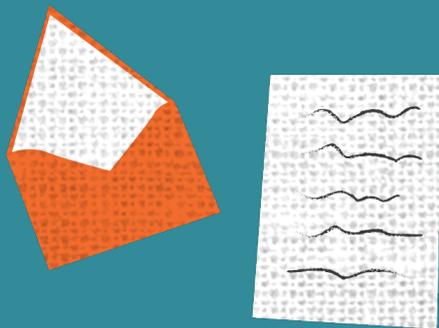
Ahorra agua y comida extra cada semana en caso de que tus vecinos se enfermen y necesiten algo.



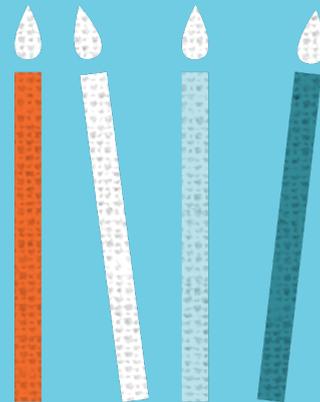
Si un vecino se enferma, cocinale comida para ayudarlos hasta que se sientan mejor.



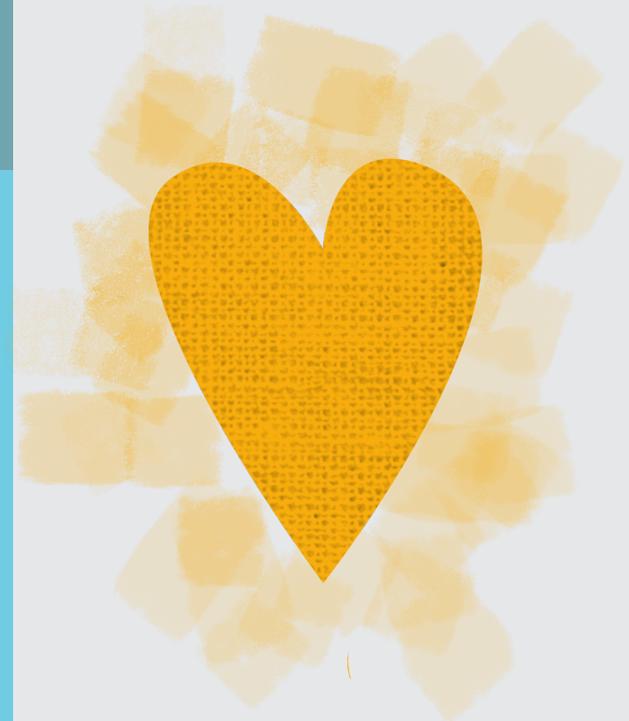
Enviales tarjetas o mensajes de correo electronico a tus amigos y a tus familiares y llamalos por telefono para chequear que esten bien.



Busca diferentes formas de celebrar amigos en sus cumpleaños.



Busca formas creativas de usar tus talentos para mejorar el dia de alguien.



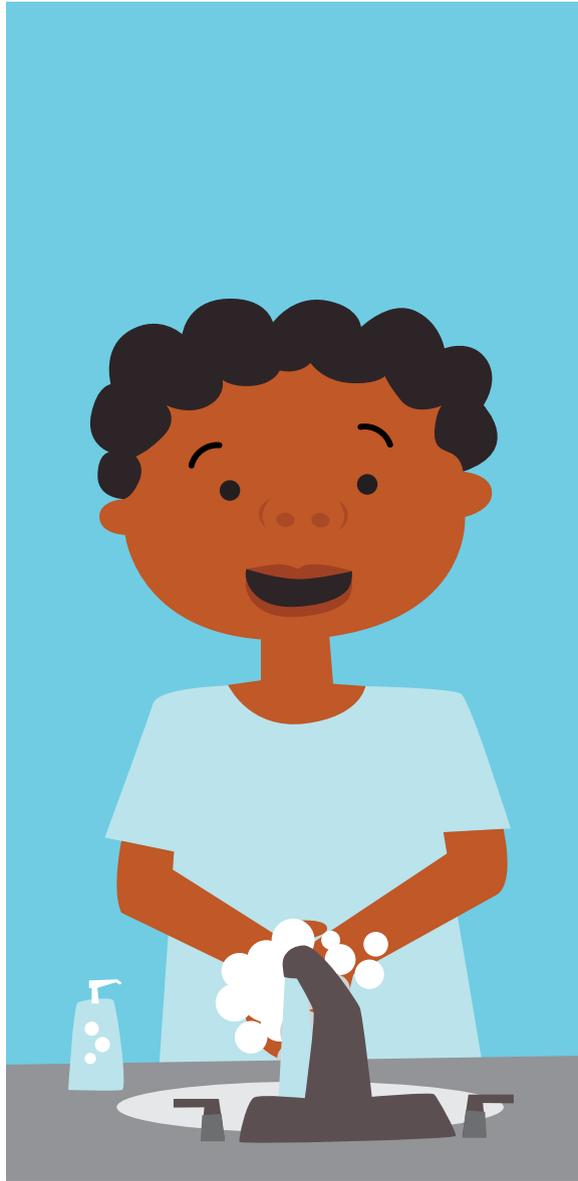
Medicos, cientificos, politicos, maestros y muchos otros trabajadores esenciales estan trabajando como SUPERHEROES para mantenernos sanos y seguros.



Y nuestra familia, vecinos, amigos y todo el país se quedarán en casa para evitar la propagación del virus. Lo haremos hasta que vuelva de nuevo a estar seguro.



¡Y si haces tu parte, puedes ser un heroe tambien!



Se que pase lo que pase, ¡estamos juntos en esto!

Vamos a estar bien







## Recursos gratuitos

Casa Blanca, CDC, FEMA

<https://www.coronavirus.gov/>

Centro para el control de enfermedades

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Herramientas de psicología

<https://www.psychologytools.com/%20psychological-resources-for-coronavirus-covid-19/>

La sociedad del bienestar

<https://thewellnesssociety.org/free-coronavirus-%20anxiety-workbook/>

Goodstock Consulting

<https://www.goodstockconsulting.com/resources>

The Get-Well Company

<https://www.thegetwellcompany.com/community-resources>

Un poco sobre nosotras

Ashleigh Corrin Webb es una ilustradora y diseñadora ganadora del premio Ezra Jack Keats en 2020 que honra el servicio como punto focal de su trabajo. Es una creadora multi-apasionada interesada en la historia, la gente, y el propósito detrás de sus proyectos.

[www.asleighcorrin.com](http://www.asleighcorrin.com)

La Dra. Leigh-Ann Webb es una médica certificada en medicina de emergencia que lucha para mantenernos a salvo de COVID-19 en Charlottesville, VA. Esta especialmente interesada en alcanzar a comunidades más vulnerables durante la pandemia COVID-19.

[www.thegetwellcompany.com](http://www.thegetwellcompany.com)

La Dra. Ebony Jade Hilton es una médica con doble certificación en anestesiología y en cuidado crítico que trabaja en Charlottesville, VA. Es una apasionada defensora de poner fin a las disparidades de salud en las comunidades de color antes y durante la pandemia COVID-19.

[www.goodstockconsulting.com](http://www.goodstockconsulting.com)