

Disminuya la propagación de COVID-19

Todos corren el riesgo de contraer COVID-19, pero los hábitos saludables pueden ayudarlo a protegerlo a usted, a su familia y a su comunidad.

¡Practica estos hábitos saludables para demostrar que estás unido!

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.
- Cubra su tos o estornudos con un pañuelo o su codo.
 - Intenta no tocarte la cara.
- Limpie y desinfecte las superficies que toque.
 - Quédese en casa tanto como sea posible.
- Manténgase a 6 pies de distancia de otras personas en público.
- Cuando salga en público, use una máscara facial de tela para cubrirse la nariz y la boca.

Únase al esfuerzo de toda la comunidad para asegurarse de que todos en el Condado de Lancaster sepan cómo mantenerse seguros y prevenir la propagación de COVID-19. Comparta sus hábitos saludables en las redes sociales con el hashtag #ImIn o #EstoyEnEsto.

Para obtener información precisa y actualizada sobre COVID-19, visite www.health.pa.gov.

Protege la salud mental de nuestros hijos

El 36% de los estudiantes encuestados informaron sentirse tristes o deprimidos la MAYORÍA de los días en los últimos 12 meses.

Es posible que los niños necesiten hablar con un profesional de la salud mental si experimentan síntomas como **mayor tristeza, preocupación, comer o dormir demasiado o muy poco, estar enojados con más frecuencia o volverse agresivos con los demás, o actuar mucho más jóvenes que su edad. Signos físicos como náuseas, dolor de estómago y dolores de cabeza.**

A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a los niños en momentos estresantes:

- Asegúrele a su hijo que sus sentimientos están bien. "Sé que esto puede dar miedo"
- Hacer que las técnicas de afrontamiento sean una rutina diaria: respiración profunda, ejercicio, horarios programados para comer y dormir.
- Escucha más de lo que hablas. Los niños tienden a compartir más cuando están involucrados en un proyecto.
 - Mantente conectado con personas positivas.
 - Cuida tu salud física y mental

Si cree que su hijo puede estar experimentando un problema de salud mental,

Llame al 211 o visite www.pa211east.org

211 puede vincularlo con un proveedor de salud mental

Protege a los niños de la adicción, el abuso o la negligencia

Se estima que 1 de cada 5 niños vive en un hogar con alguien que padece un trastorno por uso de sustancias. Hijos de la adicción tienen 2-3 veces más probabilidades de sufrir abuso y negligencia.

Los signos de abuso o negligencia pueden incluir niños que: **se visten (con ropa del tamaño incorrecto, de la temporada incorrecta o están sucia), se quejan de dolores de estómago o dolores de cabeza, parecen inusualmente tristes, desesperanzados, indiferentes y / o retraídos, tienen un peso significativamente bajo, con frecuencia fatigado, o parece no supervisado.**

Si vemos estos signos, aquí hay algunas cosas para compartir con los niños: • **no es su culpa** • **hay ayuda disponible para ellos y sus padres** • **está bien querer a tus padres aunque no te guste lo que están haciendo.**

Si sospecha abuso o negligencia, llame a ChildLine (1.800.932.0313)

Si está preocupado por el consumo de alcohol o sustancias de alguien, la ayuda está disponible al 1-800-662-HELP.

Si desea obtener más información sobre la prevención de sobredosis, visite www.lancasterjoiningforces.org

Protege a nuestros hijos del abuso sexual

1 de cada 4 niñas y 1 de cada 6 niños son víctimas de abuso sexual. Los niños ya no están en contacto cercano con maestros, pastores, enfermeras, directores de programas y otros que puedan ayudarlos.

Los signos de abuso sexual incluyen: **cambios inexplicables en el comportamiento incluidos arrebatos de ira, agresión, depresión, abstinencia, herirse a sí mismos, miedo a una persona específica, comportamiento sexual con otros niños o adultos, expresar un deseo de suicidarse o de otra persona, pérdida de apetito, falta de sueño y ansiedad constante.**

Las preguntas que muestran que nos importa incluyen:

"Te ves muy triste. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?"

"¿Alguien te está lastimando o haciéndote sentir incómodo?"

"¿Alguien te ha pedido que guardes un secreto sobre algo que no se siente bien?"

"Si necesitas hablar con alguien, estoy aquí".

Si sospecha abuso sexual, llame a ChildLine al 1.800.932.0313



Penn Medicine
Lancaster General Health

