

COVID-19: consejos para los niños para la estadía en casa

DE MERIDIAN HEALTH SERVICES

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- ▶ Quédate en casa.
- Si debes salir, mantén una distancia de 6 pies con los demás para evitar esparcir gérmenes y virus.
- Usa aparatos como celulares, tabletas o computadoras para estar en contacto con tus amigos.



ALIMÉNTATE EN CUERPO Y ALMA

- ▶ Consume alimentos sanos como frutas y vegetales.
- Consumir refrigerios es bueno, pero redúcelo al mínimo.



HORA DE LA SIESTA

- ▶ Mantén una rutina al despertarte y acostarte, siempre a la misma hora.
- ¡Las siestas son buenas! Haz una siesta corta al día para recargarte.



CUIDA TU CUERPO

- ▶ Lávate las manos regularmente.
- Evita tocarte la cara y la boca durante tu día.
- Tose y estornuda sobre tu codo o utiliza pañuelos desechables.
- Practica la buena higiene personal.



SÉ ACTIVO

- ▶ Haz caminatas en tu patio.
- Ejercítate dentro o fuera de casa.



RELÁJATE Y CÁLMATE

- ▶ Son tiempos difíciles. Descansa de noticias y redes sociales.
- Trata de hablar con un adulto si te sientes estresado o ansioso.

MERIDIAN
HEALTH Services
Physical. Mental. Social Well-Being.

Consultas virtuales

Meridian ofrece consultas virtuales por telesalud. Si tú o alguien de tu familia necesita asesoría médica o psicológica, ¡puedes programar una consulta virtual llamando al 866-306-2647!

MeridianHS.org

866. 306. 2647