

# Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

En este momento, la información sobre el COVID-19 está evolucionando rápidamente a medida que se confirman nuevos detalles y surgen nuevas preguntas. Si surgiera un brote de la enfermedad en su comunidad, su primera preocupación como padres o cuidador es cómo proteger y cuidar a sus hijos y su familia. El conocimiento de la información importante sobre el brote, y cómo prepararse, puede reducir el estrés y ayudar a calmar las inquietudes razonables. Este recurso lo ayudará a comprender cómo el brote de una enfermedad infecciosa podría afectar a su familia, tanto física como emocionalmente, y lo que puede hacer para ayudar a su familia a sobrellevarlo.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es causado por un nuevo coronavirus, lo que significa que es una nueva cepa que no se ha identificado previamente en humanos.

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria principalmente transmitida de persona a persona. Actualmente, no hay vacuna disponible o tratamiento curativo, por lo que la mejor estrategia preventiva es evitar la exposición.

Hasta ahora, los niños parecen ser menos afectados por el COVID-19, lo que también se observó durante otros brotes de coronavirus.



Consulte con la escuela de sus hijos sobre las posibles oportunidades de educación en casa y a distancia que se ofrezcan durante el cierre de la escuela. Además, si su hijo recibe servicios adicionales en l







Si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar el brote y desea buscar ayuda externa, hay maneras de obtener esa ayuda. Por ejemplo:

Obtenga apoyo con respecto a su ansiedad o estrés hablando con un consejero capacitado en la línea de ayuda SAMHSA Disaster Distress al 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto a TalkWithUS al 66746.

Comuníquese con su médico o su compañía de seguros (si tienen una línea de consulta) para hacer preguntas relacionadas con la salud o para buscar apoyo de salud mental.