

# Guía para los cuidadores

Es difícil explicar, comunicar y vivir en el contexto del COVID-19. Como cuidador, usted trabaja duramente para ayudar a la persona que cuida a mantenerse sana y protegida durante esta difícil época. Estos materiales fueron creados para ayudarle a compartir información importante sobre el COVID-19 y para hacer un poco más fáciles los momentos difíciles.

Hemos creado videos, afiches, historias didácticas y actividades para recortar en papel para que usted pueda seleccionar los materiales que funcionan mejor para su situación. Los materiales cubren 5 temas básicos:

- Vacunarse contra el COVID-19
- Usar una mascarilla por algunas semanas después de su última vacuna contra el COVID-19
- Mantener una distancia segura por algunas semanas después de su última vacuna contra el COVID-19
- Lavarse las manos
- Hacerse una prueba del COVID-19

## Videos

Juntos pueden ver los videos para visualizar formas específicas de protegerse (como por ejemplo, usar una mascarilla y mantener el distanciamiento social) y aplicar estas ideas a su propia rutina diaria.



## Afiches

Los afiches pueden ayudar a la persona que usted cuida a recordar la práctica de hábitos saludables. Manténgalos a la vista en la cocina, en la sala de estar o en otros lugares donde pasan tiempo juntos. También puede compartirlos en las escuelas, los lugares de trabajo y en otros ambientes grupales.

## Historias didácticas

Pueden leer historias didácticas juntos para reforzar hábitos, como, por ejemplo, usar una mascarilla, y aprender qué esperar en situaciones nuevas, como hacerse una prueba del COVID-19 o ponerse la vacuna. Algunas de las historias son interactivas, es decir, pueden completar juntos los espacios en blanco y personalizarlas. Por ejemplo, usted puede usar la historia titulada "Cómo mantengo una distancia segura" para recordarle a la persona que usted cuida sobre cómo practicar el distanciamiento social en su lugar de trabajo o en la escuela.

## Actividades para recortar en hojas de papel

Estas actividades son una excelente forma de revisar los pasos para lavarse las manos o prepararse para una prueba del COVID-19. Juntos recorten los dibujos y ayude a la persona que usted cuida a colocarlas en el orden correcto.

# Recomendaciones para hablar sobre el COVID-19

---

Hablar sobre el COVID-19 puede ser difícil. Sin embargo, es importante asegurarse de que la persona que usted cuida entiende cómo protegerse. Abajo encontrará algunas recomendaciones que otros cuidadores consideran útiles para tener estas importantes conversaciones.

## **Demuestre y explique lo que usted está haciendo para protegerse.**

Cuando usted tome medidas, como usar una mascarilla o lavarse las manos, trate de señalar y decir lo que está haciendo. Por ejemplo, mientras se pone la mascarilla, diga “me estoy poniendo la mascarilla antes de salir”.



## **Muestre empatía, reconociendo las cosas difíciles.**

Algunas formas de prevenir el COVID-19, como usar una mascarilla y vacunarse, pueden ser difíciles de hacer, especialmente para personas con problemas sensoriales.

Demuestre que usted entiende por lo que están pasando. Luego, recuérdelos que todas las personas necesitan tomar medidas para protegerse del COVID-19. Cuando sea posible, evalúe si puede hacer pequeños cambios que faciliten las cosas, como por ejemplo, probar diferentes estilos de mascarillas.



## **Haga recordatorios sobre mantener un distanciamiento seguro.**

Cuando estén listos para salir de casa, siempre haga un recordatorio sobre mantener un distanciamiento seguro. Asegúrese de usar las mismas palabras cada vez. Por ejemplo, puede decir “cuando salgamos, mantenga una distancia segura de las otras personas”.



## Identifique y reconozca los cambios de rutina.

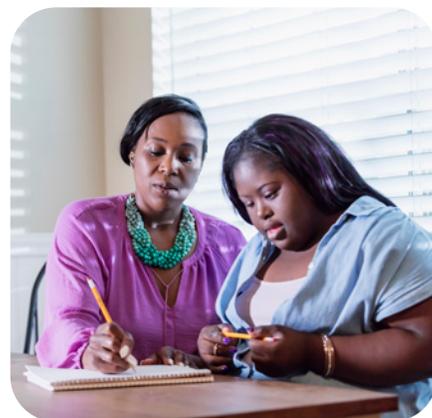
Cuando el COVID-19 interrumpa sus planes o rutinas, reconozca claramente qué está cambiando y explique el por qué. Por ejemplo: “No podemos ir a cenar con el tío Marcos en este momento. Yo sé que extraña pasar tiempo con él, pero no es seguro debido al COVID-19”. Si es posible, sugiera una alternativa más segura, como una llamada por video.



## Explique con antelación lo que puede esperar.

Cuando se estén preparando para ir a un nuevo lugar, explique qué deben anticipar y comente sobre cualquier cosa que podría ser distinta de lo cotidiano debido al COVID-19.

Por ejemplo, mientras se preparan para una cita con el médico, usted podría mencionar que todos mantendrán una distancia segura en la sala de espera, y que el médico también usará una mascarilla. Las historias didácticas pueden ser una excelente forma de prepararse para situaciones nuevas como esta.



## Alivie las preocupaciones de la persona que usted cuida

Es normal sentir temor o ansiedad sobre el COVID-19, especialmente cuando hay muchas cosas fuera de nuestro control. Si la persona que usted cuida se siente preocupada, recuérdle que hay cosas que puede hacer para protegerse: usar una mascarilla, mantener un distanciamiento seguro, vacunarse y lavarse las manos.



## Recursos útiles

- Obtenga la información más reciente sobre el COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
- Aprenda formas de sobrellevar el estrés durante la pandemia del COVID-19: [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html)
- Si usted es un cuidador profesional, los CDC tiene más recomendaciones para ayudarlo a protegerse del COVID-19: [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/direct-service-providers.html](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/direct-service-providers.html)