

Cuando Coronavirus vino a mi Ciudad

Escrito por
Angela Breidenstine, PhD

Traducido y narración echo por
Elizabeth Allain, PhD

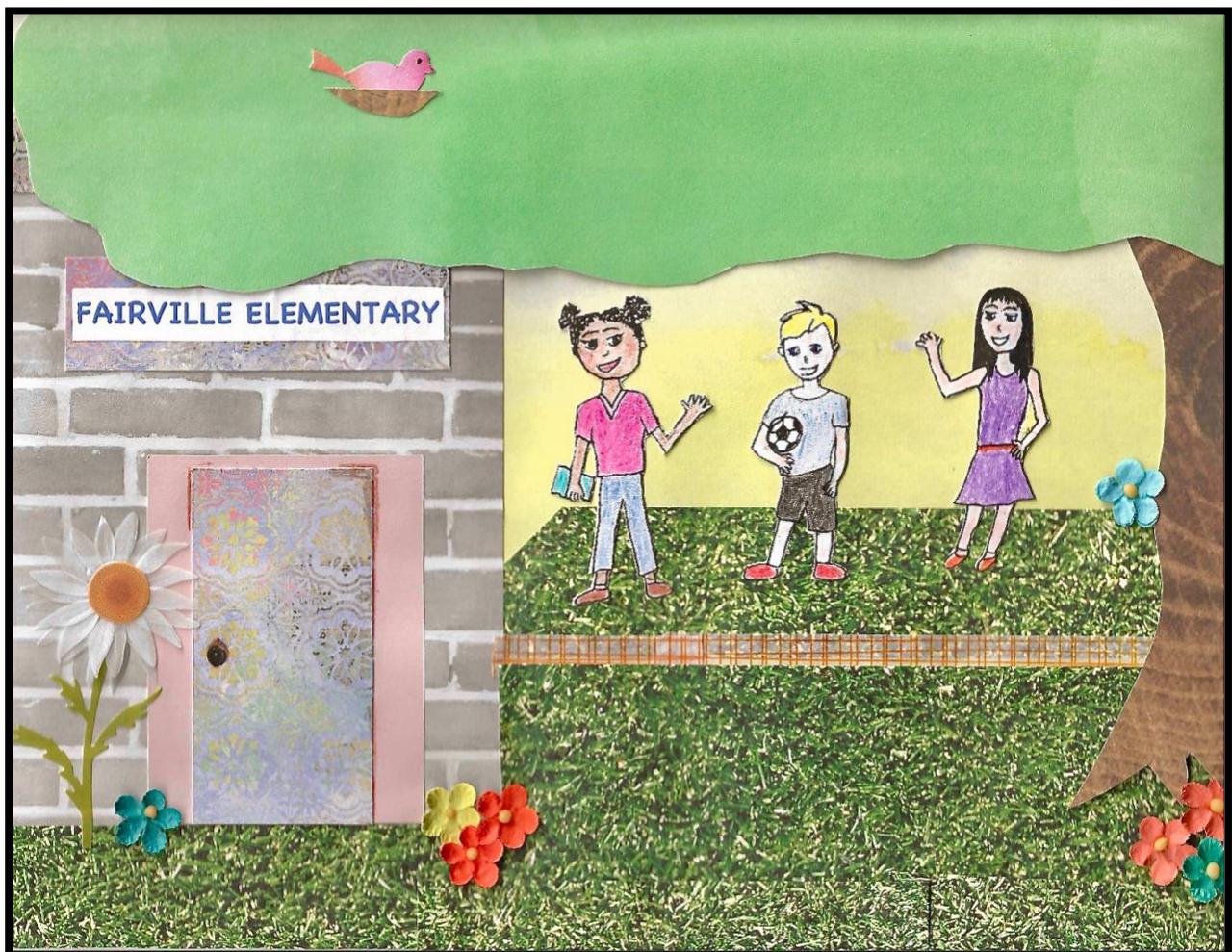
Mayo, 2020

Era un Viernes soleado y ordinario, durante la tarde, en Fairville.

Cuando sonó la última campana del día en la escuela, Maya, Luke y Sasha se apuraron a salir.

"¡Te veo el Lunes!" dijo Sasha "No olvides traer tus pelotas de fútbol para el recreo la próxima semana", dijo Luke.

"Está bien, ¡Adiós chicos!" respondió Maya. Luke subió al auto de su mamá, mientras Sasha se subió al autobús y Maya caminó la calle hasta su casa.



Ningunos de los amigos sabían que venia un cambio grande a Fairville.

Fairville es un lugar especial, porque tiene un gran secreto.

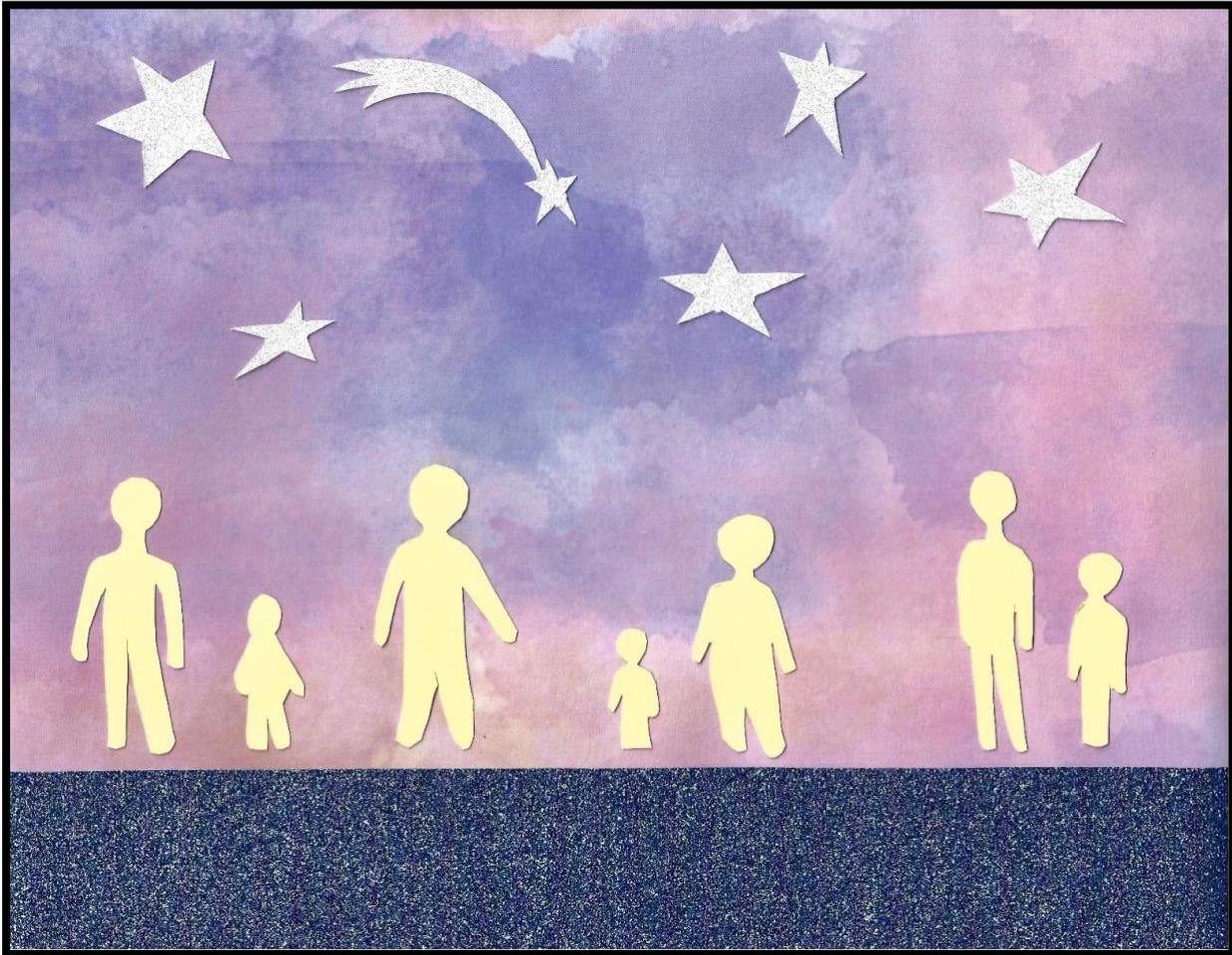


Parecía una ciudad común, pero todos los adultos que vivían allí eran en realidad superhéroes. Tenían trabajos regulares.

Cuando hubo problemas, trabajaron juntos y usaron sus superpoderes para ayudar a personas de todo el mundo.

Los niños en Fairville crecen para ser superhéroes también.

Los niños no obtienen sus superpoderes hasta que cumplen 18 años y no saben exactamente cuáles serán sus poderes.



A veces se preguntan qué poderes especiales tendrán cuando sean mayores.

Mientras estaban en casa ese fin de semana, Maya, Luke y Sasha se enteraron del gran cambio que vendría a Fairville.



Los padres de Maya hablaron con ella y su hermano pequeño el Sábado. Su padre dijo, "Las cosas van a ser diferentes por un tiempo. Hay un nuevo virus, que se llama coronavirus o COVID-19, que puede enfermar a las personas. Mientras los médicos están trabajando en las mejores formas de mantener a las personas sanas, la mayoría de las personas tienen que quedarse en casa mucho más. Eso significa que no volverás a la escuela el Lunes y por un tiempo harás tu trabajo escolar en casa."

Maya frunció el ceño. "Pero no tengo miedo, todavía puedo ir a la escuela. ¡Quiero ver a mis amigos!"



"Es más seguro para todos cuando la gente se queda en casa, Maya", explicó su padre. "El coronavirus es realmente pequeño como un germen que no se puede ver. Las personas pueden contagiarse del virus cuando están cerca en contacto o si hablan, estornudan, o tosen en proximidad. Tenemos que ayudar a mantener nuestra ciudad lo más segura posible, así que, nos quedaremos en casa a menos que realmente tengamos que ir a algún lado."

"¿Quedarnos en casa es lo único que podemos hacer para mantenernos saludables?" preguntó Maya.

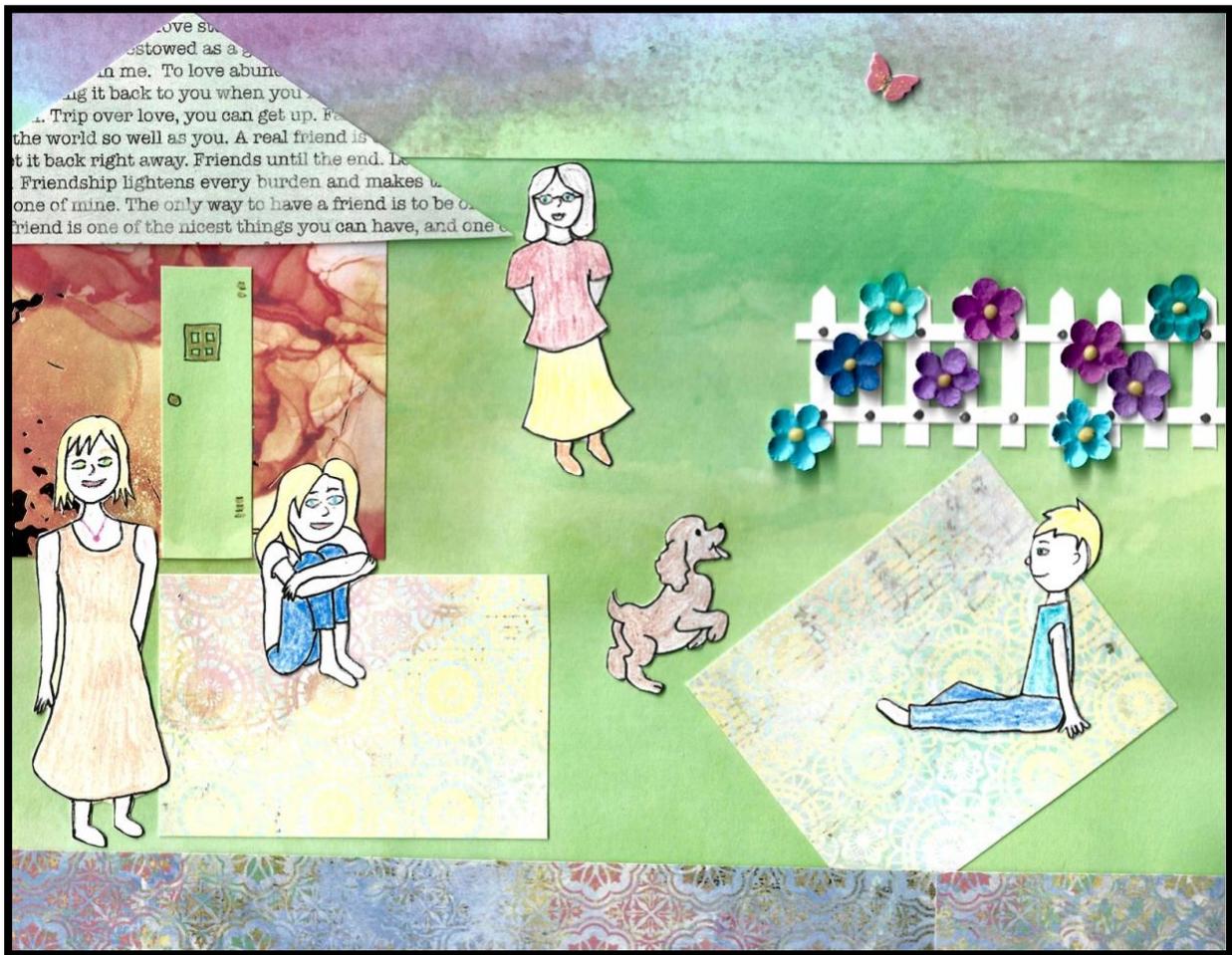
Su madre dijo, "Hay otras maneras en que podemos tratar de mantenernos saludables. Podemos lavarnos las manos con jabón y agua tibia, especialmente después de salir a algún lugar o después de sonarnos la nariz o toser o estornudar. Deberíamos tratar de no tocar muchas cosas si estamos fuera de la casa, pero también podemos usar desinfectante de manos si no estamos en casa."



El padre de Maya agregó, "Deberíamos tratar de no tocar nuestras caras, especialmente si no nos lavamos las manos". De repente, se llevó el brazo a la nariz y estornudó. La madre de Maya se rió y dijo: "¡Miren niños, el hizo un buen trabajo al recordar estornudar en el codo! ¡Incluso, si solo estornudo porque es alérgico al gato!"

Al mismo tiempo, la madre y la abuela de Luke estaban en el patio de su casa contándole a él y a su hermana mayor, Phoebe, sobre el coronavirus. La abuela de Luke vive en su propia casita en el patio detrás de la casa de la familia.

"Está bien, creo que puedo hacer mi trabajo escolar en casa," dijo Luke después de que le dijeron que la escuela estaba cerrada. "¿Pero por cuánto tiempo? ¿Cuándo podemos volver a la escuela?"



"Todavía no lo sabemos, pero no durará para siempre," dijo su abuela. "Algunas cosas serán diferentes hasta que los médicos y los oficiales de la ciudad digan que está bien que las escuelas vuelvan a abrir." "¿Qué otras cosas serán diferentes?" preguntó Luke.

"Bueno," su madre dijo, "Cuando vaya a trabajar, me pondré una máscara en la cara para ayudar a mantenerme a mí y a otras personas saludables." Ella trabaja entregando el correo para la oficina de correos. "Y abuela no puede trabajar para un tiempo porque la gente tiene que estar por lo menos 6 pies de distancia y no estar en grandes grupos. Sabes que la abuela corta el pelo de la gente para su trabajo, pero la gente no puede estar tan cerca ahora."



La abuela agregó, "Y no podré abrazarte o besarte por un momento. Necesito mantenerme a 6 pies de distancia de todos ustedes durante un par de semanas porque alguien en mi trabajo descubrió que tiene el coronavirus. Yo no creo que me contagié, pero por las dudas, no puedo acercarme demasiado a nadie por un tiempo."

Luke sintió que le ardían las mejillas y sintió que quería llorar. Frotó la cabeza de su perro para tratar de sentirse mejor.



"Está bien estar triste", dijo su mamá. "Pero la abuela está haciendo lo correcto y estamos haciendo todo lo posible para mantenernos saludables como familia. Podemos visitarla desde fuera de su casita durante las próximas semanas. No sabemos si se enfermará, pero si llega enfermarse, la ayudaré y su médico también lo hará."

"Dios mío, que es eso que escucho? ¡Me tengo que ir por un rato- voy a volver pronto!" dijo abuela cuando redepente empezó a volar.



La mamá de Luke sacudió la cabeza y sonrió. "Todavía me olvido que ella puede hacer más que volar. Ahora que es mayor, tiene su nuevo superpoder de poder escuchar problemas desde muy, muy lejos y verificar qué está sucediendo. ¡Me hace preguntarme qué más podré hacer cuando tenga su edad!"

Al otro lado de la ciudad, los padres de Sasha estaban hablando con ella también. Su mamá es una doctora en el hospital. Sasha estaba preocupada que su mamá se podía enfermar con el coronavirus. "Estamos aprendiendo más de este virus mas todos los días," su mamá le dijo. "Y la mayoría de las personas que se enferman se mejoran. Hay muchas cosas que podemos hacer para protegernos, y yo hago esas cosas, y soy muy cuidadosa en el trabajo."



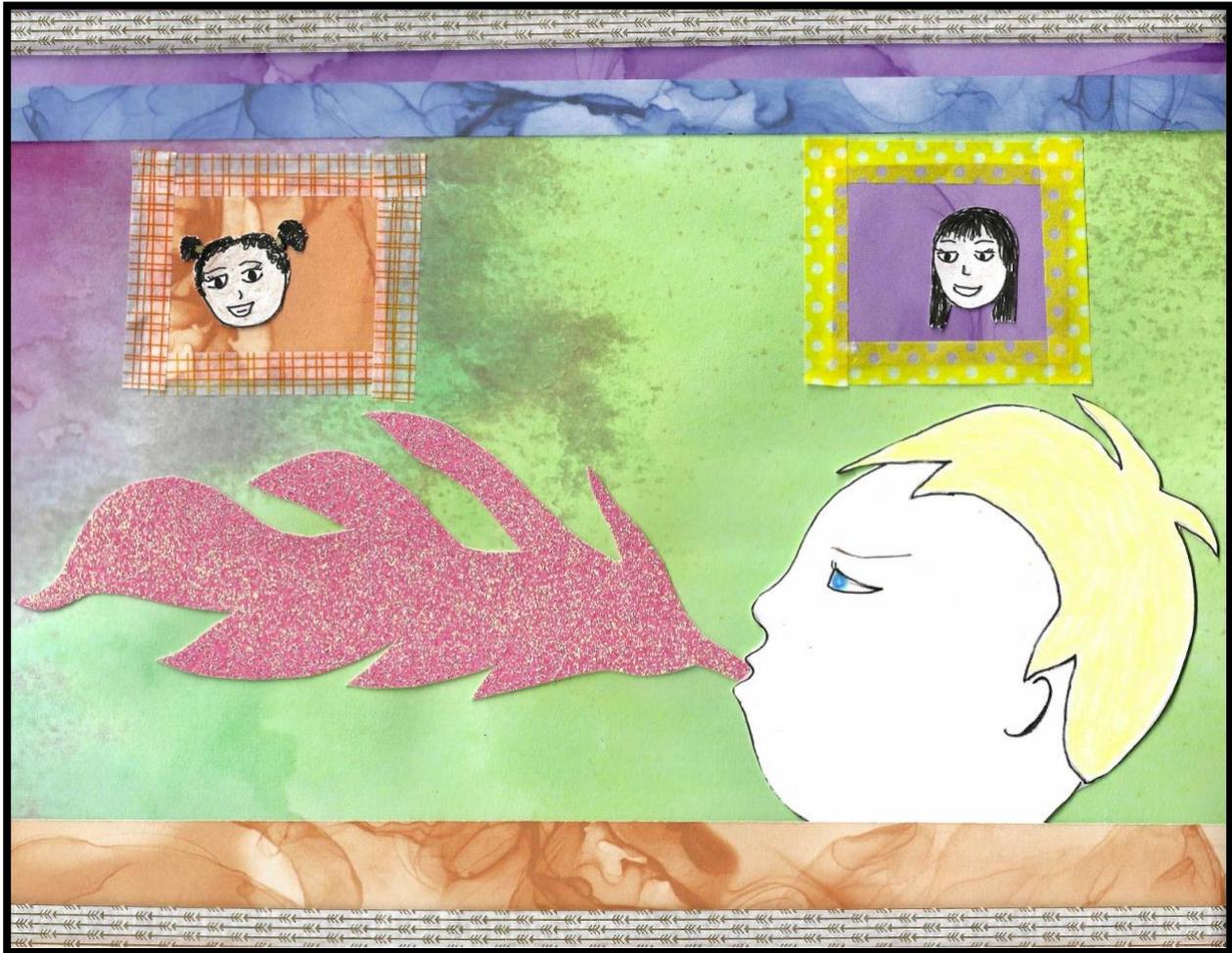
Sasha se acordó de cosas que su mamá le vía dicho que podía hacer para estar saludable, como cantar 'feliz cumpleaños' dos veces cuando lavándose las manos, y no tocar su cara. Su mamá le dijo, "no son nada más los doctores y enfermeros, mucha gente nos están ayudando aprender más sobre COVID-19, y nos están ayudando estar seguros y tener lo que necesitamos, como científicos, gente que limpia oficinas, gente que trabaja en tiendas de comidas, manejadores de camiones, y granjeros."

El papa de Sasha le dijo, "yo voy a trabajar de casa ahora." Él es un profesor del séptimo grado. Mientras que haces tus tareas, yo voy usar la computadora para enseñarles a mis estudiantes. Vamos a tomar descansos durante el día para ser cosas divertidas también. Yo creo que nos va ayudar a salir afuera y jugar fútbol. Nada más no podemos estar cerca a otras personas."



Sasha creía que iba ser divertido hacer más cosas con su papa. ¡Y porque tiene superfuerza, siempre podía levantar un caro si la pelota se mete debajo!"

Unos días después, la mamá de Sasha preparo el video para que Maya, Luke, y Sasha puedan hablar y jugar. Ella dijo que viéndose los niños sería bueno para ellos. ¡Los amigos estaban tan felices de verse! Maya les dijo a sus amigos que se sentía molesta a veces porque tiene que quedarse en la casa tanto.



Les preguntó a sus amigos que les estaba ayudando a sentirse mejor. Luke dijo que su mamá le vía enseñado a respirar bien despacio y profundamente para relajarse. "Cuando respiro para dentro, yo pretendo que el aire es mi color preferido, azul, y cuando respiro para fuera, iyo soplo mis emociones enojadas como soplando fuego!" dijo el.

¡Maya se rió y dijo, "Me encanta eso! Yo creo que lo voy a tratar."

Sasha les dijo que a veces ella se siente solita sin tener un hermano o hermana en casa para jugar. Sasha dijo "pero cuando me siento solita hago algo que me ponga feliz, como preguntar a papa si podemos jugar un juego, leer un libro, o dibujar- 'porque ja saben que me gusta dibujar!'



Luke asintió con la cabeza. "Ayer estuve triste porque no pude jugar con me abuela. Hable con mamá y me dijo que está bien que me siente triste y que no siempre me voy a sentir así. Le dibuje a mi abuela una foto. Después, si me sentí un poco mejor.

Maya estaba emocionada por decirles a sus amigos algo que ella trato. "Mi papa es un cocinero en un restaurante y yo le ayude hacer unas galletas que compartimos con nuestros vecinos. ¡Y hice cartas de gracias para los trabajadores en el hospital y las pusimos en el correo! Me siento mejor cuando ayudo a gente."



Sasha sonrió y dijo, "Que Bueno! ¡Mi mamá dijo que todos en el hospital les gusta que les den cartas! Mi mamá me hizo recordar que cuando me preocupo, puedo sentirme mejor cuando juego afuera y coro. Mi mamá también me dijo que ayuda a mi salud y me hace sentirme mejor cuando voy a dormir cuando me dicen y cuando como comida saludable."

Luke dijo, "Aunque las cosas están bien diferentes, algunas cosas se han puesto divertidas. Puedo jugar más con mamá, y mi hermana me está enseñando a tocar la trompeta."

"Tienes razón," dijo Maja, "Yo puedo decidir qué película va a ver la familia para noche de película y mi papa y yo construimos un fort en mi cuarto ayer!" Los amigos hablaron sobre las cosas que no iban bien y las cosas buenas que estaban pasando mientras que ellos están en casa.



Maya, Luke, y Sasha estaban haciendo un buen trabajo con todos los cambios. Estaban teniendo un buen tiempo con su familia y podían ver a sus profesores y amigos en la computadora.



Pero a veces se sentían tristes o molestos con cosas que estaban diferentes. Maya hablo con su mamá sobre sus sentimientos una noche.

"Mamá, yo creía que yo era valiente, pero a veces me asusto y no creo que otros niños se sienten así." Su mamá le dio un abrazo y le dijo, "Dulce, ser valiente significa que tratas, incluso cuando estas con miedo, no significa que no vas a estar sin miedo. Todos nos sentimos con miedo a veces, yo también."

¡Maya la miraba a su mamá, "Pero tú eres una adulta y tienes superpoderes!" Te puedes poner invisible cuando tu quieras y ayudas a gente que necesitan ayuda."

"Si, tengo superpoderes," dijo su mamá. "Pero hasta superhéroes tienen miedo a veces. Cuando tenemos miedo, nuestros amigos nos ayudan y tratamos ser valientes y hacer lo que tenemos que hacer."

Maya pensó de esto. Ella cree que su mamá es valiente cuando ella se pone su máscara de cara y va a trabajar a la farmacia, para asegurarse que gente todavía puedan comprar sus medicinas.



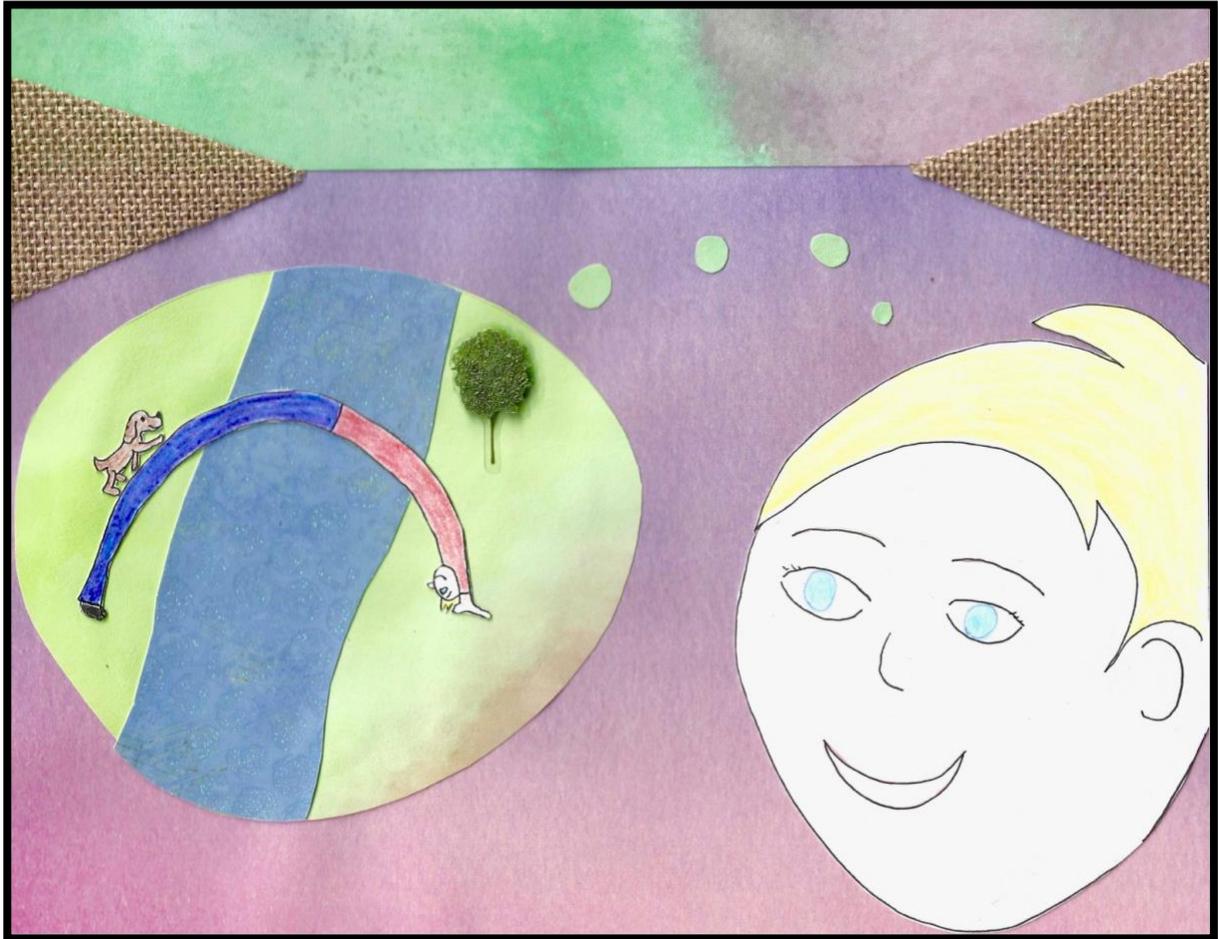
"Tal vez estás aprendiendo maneras para hacer valiente ahora," su mamá le dijo, "y cuando crezcas tal vez ser valiente, va hacer unos de tus poderes."

Luke hablo con su abuela en el teléfono un día que él se sentía triste porque no podía ir a su escuela o jugar fútbol con su equipo. Él pensaba que otros niños no se sienten tristes o lloran como el, algunas veces.



Su abuela le dijo, "Luke, otros niños lloran también. ¡Eres normal! Esto no va a durar siempre y estás haciendo un buen trabajo siendo flexible con todos los cambios." "Que significa flexible?" Luke le pregunto. "Significa que estas tratando cosas nuevas cuando las cosas cambian, hasta cuando es difícil."

Abuela se rió un poco, "Tu mamá es bien flexible- acuérdate que su superpoder es que ella es La Mujer Flexible. Ella puede estirarse y doblarse en diferentes formas y alcanzar cosas que otros superhéroes no pueden alcanzar. Tal vez tú vas hacer bien flexible como ella!"



Luke sonrió y pensó. Tal vez cuando el crezca él va a poder cambiarse en diferentes formas, cuando necesité, como su mamá.

Sasha salió a caminar con su papa una tarde y le dijo que estaba preocupada. "Que vamos hacer si algo malo pasa y no puedo ayudar a usted y a mamá?" pregunto ella. "No quiero que gente que yo cuero se lastimen o estén molestos o tristes."



El papa de Sasha agoró su mano y le dijo, "No es tu trabo cuidarnos, Sasha. Nosotros somos los adultos. Nosotros estamos cuidándonos y cuidándote a ti. Recuérdate, estamos haciendo todas las cosas que el doctor nos han dicho que hagamos para estar saludables y seguros. Tú estás haciendo tu parte con obedeciéndonos, como lavándote las manos, dándole de comer a tu pez, y ayudando a poner la mesa."

La miro y sonrió. "Sabes como el superpoder de tu mamá es la visión de rayos X?" Eso la ayuda como doctora porque puede mirar dentro de gente para saber que tienen. Yo creo que a ti te preocupan los sentimientos de otras personas y tu entiendes sentimientos. Tal vez puedas ayudar a personas entender sus sentimientos cuando crezcas."



Sasha le gusto esa idea. "Y tal vez voy hacer super fuerte, como usted, papa."

¡Él dijo, "Seguro que sí!" Personas que saben qué hacer con sentimientos son fuertes. Yo tuve un mal tiempo cuando era niño; mi abuelo se tuvo que ir bien lejos y yo lo extrañaba. Yo creo que estos tiempos difíciles nos pueden ayudar a ser más fuertes."

Durante un día de juvia, después de unas semanas de estar en casa, Maya, Luke, y Sasha tuvieron otro día de jugar por video.

Mientras que hablaban, la insignia de superhéroe del papa de Maya empezó hacer un ruido buen alto y salió del cuarto para tomar la llamada. "¿Que es el superpoder de tu papa, otra vez?" pregunto Sasha.

Maya dijo, "puede disparar fuego y agua de los puntos de sus dedos. ¡Eso lo ayuda cuando está cocinando en su restaurante también!" Los amigos se rieron.



Maya dijo, "Mi mamá cree que hora es el tiempo de practicar hacer cosas que pueden transformarse en algunos de nuestros superpoderes cuando crezcamos."

Luke y Sasha asintieron con la cabeza. "Si, durante de este tiempo de COVID-19, estamos aprendiendo ser fuertes en nuevas maneras," dijo Sasha.



Los amigos se sonrieron. Sienten como estuvieran juntos, a pesar de que estaban en diferentes casas.

Maya, Luke, and Sasha sabían que algún día iban a volver juntos y verse en la escuela. Y cuando crezcan y tengan 18 años, irán a descubrir los superpoderes que estaban creando y creciendo durante COVID-19.



Pero, para hora, iban a hacer lo mejor que podían todos los días.

P.D. Para todos los niños que son fuertes, valientes, flexibles, cuidadosos, y chidos que están leyendo este libro...no vamos a decir "Fin," porque la historia no a terminado todavía. ¡Hasta que la historia del coronavirus termine, recuerden lo que han aprendido!

Cuiden sus Cuerpos

- Lávense las manos despacio con jabón y agua tibia para matar a los gérmenes / usen alcohol en gel cuando no haga jabón y agua
- Limpien sus manos después de tocar cosas en público (como juguetes en una tienda, botones de elevadores, la perilla de la puerta)
- No toqué su cara si sus manos están sucias
- Tosa y estornude en su codo o brazo (no en sus manos)
- Quédense por lo menos 6 pies de distancia de otra gente (a menos que tus padres te digan que está bien que estés más cerca)
- Quédense en la casa cuando le dicen
- Póngase una máscara cuando estén en lugares públicos, como tiendas (si tus padres te dicen)
- Coman comidas saludables
- Duerman suficiente

Cuiden sus sentimientos/emociones

- Hable con alguien y haga cosas divertidas con su familia, amigos, y gente que quieres (por lo menos en el teléfono o video)
- Respire profundamente para relajar tu cuerpo y sentimientos/emociones
- Has cosas que te hagan feliz, como jugar un jugo, hacer arte, leer, tocar música, construir algo
- Ayuda a alguien
- Has ejercicio
- Sal afuera, si puedes
- Piensa de las cosas buenas en tu vida
- Recuerdate que todos tus sentimientos/emociones son normales y habla con alguien con que tengas confianza sobre tus sentimientos/emociones

Gracia por leer. ¡Siga siendo super!

Mucho cariño, Luke, Maya, y Sasha

COVID-19 Recursos para Padres

COVID-19

- <https://www.cdc.gov/spanish/>

Hablando con niños del COVID-19

- <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

Secundando a Niños

- <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019-sp>
- <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/supportingchildren-covid-factsheet.pdf>

Construyendo la Resiliencia: La paternidad durante una pandemia (ayuda para padres)

- <https://www.lcm.org/building-resilience/>

Lavándose las Manos Infografía

- https://classroommagazines.scholastic.com/content/dam/classroom-magazines/magazines/home-page-logged-out/editorial/coronavirus/assets/Infographic_hand_washing.pdf
- <https://watchandlearn.scholastic.com/videos/health-and-safety/health/acabemos-con-los-germenes.html>

Lavándose las Manos en Video (demonstración)

- https://www.youtube.com/watch?v=6__gfKaNg1Y
- <https://classroommagazines.scholastic.com/support/coronavirus.html>

Padres y cuidadores de niños: Date a ti mismo/a una palmadita en la espalda para todo lo que estás haciendo. ¡Siga siendo super!