

## ¡PROTEJA A SUS NIETOS Y A USTED MISMO DEL COVID-19!

Como abuelo, si cuida a tiempo completo a sus nietos o está ayudando mientras están cerradas las opciones después de la escuela, ¡ya usted es un héroe!

Para asegurarse de que puede hacer todas las cosas con las que sus hijos y nietos cuentan, necesita cuidarse.

### **Manténgase cerca, pero seguro**

- Use una mascarilla, incluso dentro de casa, siempre que esté cerca de sus nietos o de otros miembros de la familia que hayan salido a la esfera pública.
- Permanezca en casa tanto como pueda. Si es posible, llame a otras personas para recoger y entregar sus compras de alimentos, prescripciones médicas y otras cosas que necesite.
- No visite a otras personas ni las invite a entrar en su casa. Permanezca conectado con familiares y amigos por teléfono o en línea.
- Lávese las manos con frecuencia. Asegúrese de que los nietos que llegan de la escuela se laven las manos apenas entren. ¡Los adultos que llegan de trabajar o de hacer compras u otras actividades también deben lavarse las manos!
- Cuando sus nietos lleguen de la escuela, indíqueles que se cambien de ropa de inmediato. Coloque la ropa de la escuela en la cesta de ropa sucia para lavarla de inmediato. Los adultos que llegan del trabajo o de hacer compras u otras actividades deben también cambiarse la ropa.
- Cuando sus nietos quieran hablar con amigos, ayúdeles a conectarse por teléfono o a través de videochats. ¡También puede decirles que le enseñen cómo hacerlo! No programe citas de juego ni invite a sus amigos a ir en persona.
- Cuando sus nietos jueguen al aire libre, enséñeles a permanecer al menos a 6 pies (2 m) de distancia de cualquier persona que no viva con ustedes.



## Sea fuerte

¡Una de las mejores cosas de tener hijos es tener nietos algún día! Como abuelo, es natural querer consentirlos un poco, o mucho.

Sin embargo, es de vital importancia asegurarse de que sus nietos sigan las normas que los mantendrán a ellos y a usted a salvo del COVID-19. **¡Sin excepciones!**

## Sea un modelo a seguir

Sus nietos lo admiran, por lo que es importante que use una mascarilla y siga todas las normas para prevenir también el COVID-19.

Incluso si tiene opiniones negativas sobre los requisitos de la escuela o del gobierno, no se queje de ellos cuando sus nietos lo puedan estar escuchando.

Hable con sus nietos sobre el porqué existen estas directrices y por qué es importante seguir las normas para mantenerse sanos y salvos a sí mismos y a los demás.

## Sea constante

Aprender cosas nuevas es difícil, difícil para los adultos y también difícil para los niños.

Seguir todas las normas todo el tiempo ayudará a que usted y a sus nietos se acostumbren a hacerlo. Les enseñará hábitos saludables. Hábitos que podrían salvar la vida de ellos o la suya.

Esto ayudará a sus nietos a tener estos hábitos de manera constante, ¡incluso cuando no esté cerca para recordárselos!

## Sea un héroe

Sus nietos son preciados, y usted quiere que se mantengan a salvo.

Cuando usted y sus nietos siguen las normas para prevenir la enfermedad, los mantendrá a salvo del COVID-19 y ellos también lo mantendrán a salvo a usted.

Porque eso es lo que hacen los héroes.



M2368 (POD-08-20)

Escrito por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, FGSA, especialista de extensión en salud del estado, **Alisha M. Hardman**, PhD, CFLE, especialista de extensión en vida familiar, **Melissa Tenhet**, instructora y directora del Centro de Estudios de la Familia y Desarrollo Infantil, y **Elizabeth Gregory North**, directora de Comunicaciones Agrícolas.

*Propiedad Intelectual 2020 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.*

Producido por Agricultural Communications.

*Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido. Las preguntas sobre programas de igualdad de oportunidades o cumplimiento deben dirigirse a la Office of Compliance and Integrity, 56 Morgan Avenue, PO 6044, Mississippi State, MS 39762, (662) 325-5839.*

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director