

# PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA COVID 19 VIDEOS.



## DUERME BIEN.

1. **¿Cuántas horas de sueño necesitas?** (10-12 horas)
2. **¿Por qué necesitas dormir?** (Te da energía, te mantiene saludable)
3. **¿Aún necesitas dormir si no estás cansado?** (Sí, por lo que tomar mejores decisiones, tener energía, mantenerse saludable, mantenerse alerta al día siguiente en la escuela, dormir le pone de buen humor al día siguiente)

## ¿QUÉ ES EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

1. **¿Qué significa Distanciamiento Social?** (Esto significa que cuando salga de su casa, debe permanecer a 6 pies de distancia de otra persona)
2. **Si sales, sin tu familia, ¿cuál es la distancia requerida entre tú y otra persona?** (6 pies)
3. **¿Por qué estás distanciando social?** (El coronavirus puede enfermar. El distanciamiento social ayuda a detener la propagación de gérmenes).
4. **¿Cuáles son las diferentes formas de jugar si tienes que distancia social?** (Llamadas telefónicas, vídeo de ordenador, jugar a otros juegos).
5. **¿Deberías estar abrazando a la gente con la que no vives durante el coronavirus? ¿Por qué?** (No. Quieres mantenerte saludable y evitar que otros se enfermen).

## ¿PORQUE LA PERSONA LLEVA CUBIERTAS DE CARA?

1. **¿Por qué la gente lleva una cubierta de cara?** (Detiene la propagación de gérmenes que nos enferman. Nos ayuda a mantenernos a salvo del Coronavirus.)
2. **¿Dónde deberías usar una cubierta facial?** (Cualquier lugar público, como restaurantes y supermercados, fuera del vecindario)
3. **¿Llevar una cubierta de cara significa que te importa?** (sí)
4. **¿Puede una cubierta facial ayudarle a mantenerse saludable?** (sí)

## **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA RUTINA DIARIA?**

1. **¿Qué es una rutina?** (una lista, con un tiempo especial, que organiza las cosas que tienes que hacer todos los días)
2. **¿Cuáles son los tipos de cosas que haces que deben ir en tu lista de rutina?** (desayuno, trabajo escolar, jugar, leer, cenar, hablar con amigos, dormir)
3. **¿Quién puede ayudarte a crear tu lista de rutinas?** (padres, maestros)

## **¿CÓMO SÉ SI ESTOY ENFERMO?**

1. **¿Cómo sé si estoy enfermo** (dolor de garganta, tos, nariz con estado de nada, estornudos, fiebre.)
2. **Si te sientes mal, en casa, ¿qué deberías hacer?** (Díselo a tus padres. Pueden llevarlo al médico).
3. **Si te sientes enfermo, en la escuela, ¿qué deberías hacer?** (Dígale a su maestro que no se siente bien).
4. **Si estás enfermo, ¿por qué deberías quedarte en casa?** (Para que puedas mejorar y evitar que otros se enfermen)

## **POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER MUCHA AGUA.**

1. **¿Por qué deberíamos beber agua?** (Manténgase saludable, ayuda a digerir nuestra comida, mantener nuestros cuerpos fuertes para que no nos enfermemos)
2. **¿Deberías beber agua si no tienes sed?** (Sí, para mantenerse saludable)
3. **¿Cuántos vasos de agua debe beber todos los días?**  
(Al menos 5 vasos)
4. **Cuando los días están calientes, ¿necesita mucha agua?** (sí)