

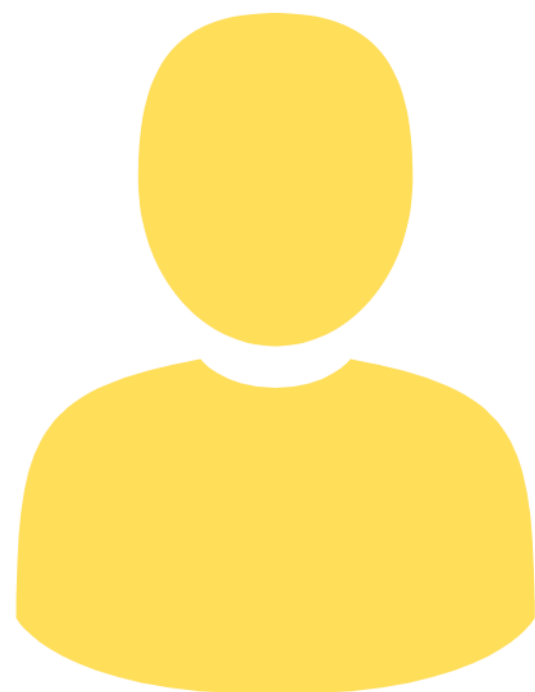
COMO CUIDARSE Y CUIDAR A SU FAMILIA Y MANTENER DISTANCIA SOCIAL

Necesitamos limitar la frecuencia con la cual vemos a otra gente para mantenerse saludable. Pero no ver a otra gente también puede hacerlo difícil quedarse feliz, tranquilo, y sano.

¿CÓMO PODEMOS QUEDARNOS EN CONTACTO CON NUESTRA FAMILIA Y NUESTROS AMIGOS?

Necesitamos quedarnos en contacto con otra gente y mantenerse ocupado durante este tiempo difícil! Hay muchas maneras de hacer eso y mantener distancia de otra gente al mismo tiempo.

- Usa el teléfono! Llama o charla por video con su familia regularmente
- Envía cartas
- Juega juegos juntos por internet
- Usa su creatividad y encuentra maneras de mantener una vida social mientras se queda físicamente lejos de otra gente



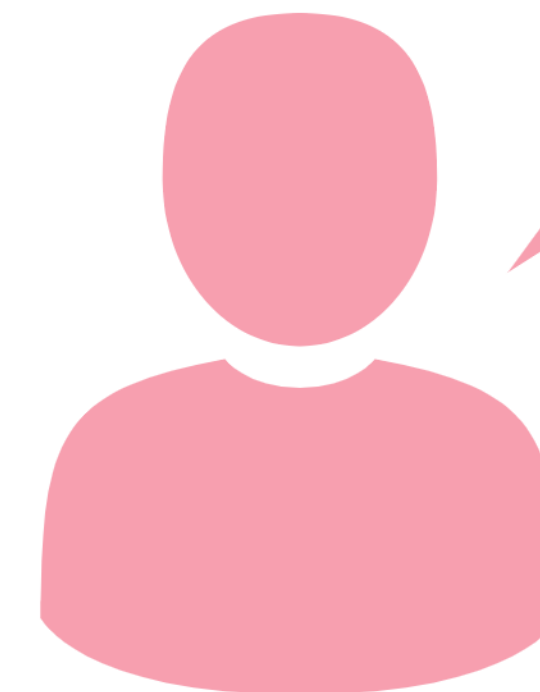
¿QUÉ MAS PUEDO HACER PARA SENTIRME BIEN?

- Apegase a un horario. No duerme mas de lo normal, vístase todo los días, y tienda su cama
- Practique o empieza un pasatiempo nuevo
- Haz las tareas de su casa que has pospuesto; eso puede ayudarle sentir realizado y feliz cuando terminas
- Haz ejercicio como caminar o busque videos de ejercicio gratis por el internet



ESTOY NERVIOSO QUE ME VOY A ENFERMAR! ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANTENERME TRANQUILO?

- Manténgase ocupado—limpia la casa, mira latelevisión, lee un libro, oescucha la radio
- Llama a un amigo
- Empieza un pasatiempo nuevo
- Camina afuera, manteniéndose por lo menos 3 metros de distancia de otra gente



RUTGERS
School of Public Health



Para mas información:
www.BelieveInAHealthyNewark.org

Llama 2-1-1 o
1 (800) 962-1253

Envía un mensaje
de texto NJCOVID
to 898-211



Visita 211.org o
COVID19.NJ.gov o
NJ.gov/Health