

DE VUELTA A CLASES



ACCIONES PARA REALIZAR
DESDE DONDE ESTÉS



¡Mis comportamientos salvan vidas!



A LA CLASE QUE YA ES HORA...

ESTIMADOS COLABORADORES,

En CEMEX es nuestro deseo verte a ti y a tu familia segura y en salud, cumpliendo con nuestro valor por excelencia: **GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE TODOS**. Por eso, hoy te damos las gracias por permitirnos entrar a tu hogar para seguir fortaleciendo nuestros esfuerzos en la lucha contra el COVID-19. Valoramos tu disposición y queremos que sigas haciendo tu parte junto a tu familia. ¡Este es un esfuerzo colectivo del que todos somos responsables!

En esta ocasión, hemos creado un libro de actividades para reforzar los comportamientos seguros. La idea es que puedas separar un espacio para hablar con tus niños y compartir las actividades que se proponen en el libro. Definitivamente, que nuestros pequeños tengan un mejor entendimiento de su rol como defensores de sus vidas y de su hogar es parte importante para mitigar el riesgo de contagio contra el COVID-19.

Los cuatro comportamientos que promovemos en CEMEX han demostrado que salvan vidas. Recuerda, cada acción que hagas o dejes de hacer, tiene una consecuencia positiva o negativa, ¡está en manos de cada uno de nosotros! Si juntos practicamos constantemente estos comportamientos en nuestra rutina diaria y los compartimos con nuestras familias, tendremos éxito.

¡Contamos contigo!

Recuerda indicarles a tus hijos cómo debe ser el lavado correcto de manos



1
Moja y enjabona
tus manos.



2
Frota las palmas
con el jabón hasta
que haga espuma.



3
Restriega tus manos
durante al menos
20 segundos.
¡Puedes cantar
tu canción favorita
mientras lo haces!



4
Enjuaga bien
tus manos con
suficiente agua.



¡Las manos bien limpias salvan vidas!
¡Estar limpios y sanos está en nuestras manos!

SOPA DE LETRAS



Encuentra las palabras más abajo.

W	V	N	A	J	A	H	E	R	K	G	H	P	S	O
A	S	B	I	U	A	E	M	F	A	U	P	A	J	Y
B	J	I	G	U	S	D	D	P	S	P	M	Z	D	X
C	R	A	I	L	N	I	E	D	Q	O	M	T	V	Q
C	F	Y	B	X	V	T	T	U	T	M	A	Y	O	F
J	E	K	M	O	A	T	R	N	K	F	B	E	M	I
A	E	T	C	Y	N	F	I	D	E	A	E	N	B	E
B	L	P	D	G	F	S	R	B	N	H	M	R	T	B
D	O	B	F	U	F	D	M	R	E	T	S	A	G	R
A	F	V	I	R	U	S	X	X	I	U	R	U	N	E
K	E	U	L	W	U	K	L	E	G	C	X	M	H	L
C	O	M	P	O	R	T	A	M	I	E	N	T	O	S
R	T	R	A	X	Z	O	M	U	H	R	U	I	J	A
A	S	E	Y	U	N	S	Z	V	C	O	B	I	D	F
O	T	N	E	I	M	A	I	C	N	A	T	S	I	D

Higiene

Jabón

Agua

Distanciamiento

Comportamientos

Síntomas

Tos

Fiebre

Virus

Covid



Practica la higiene respiratoria

Tose o estornuda siempre cubriéndote en la cara interna del antebrazo o usando pañuelos desechables.



Deposita inmediatamente los pañuelos desechables en la basura.



Mantén distancia de al menos 6 pies con otros.



Evita conglomeraciones de personas o lugares con poca ventilación. Es seguro regresar a la escuela si sigues los comportamientos que salvan vidas, por eso necesitas seguir protegiéndote y protegiendo a otros.



No toques tus ojos, nariz o boca. Si necesitas tocar tu cara, lava tus manos primero.

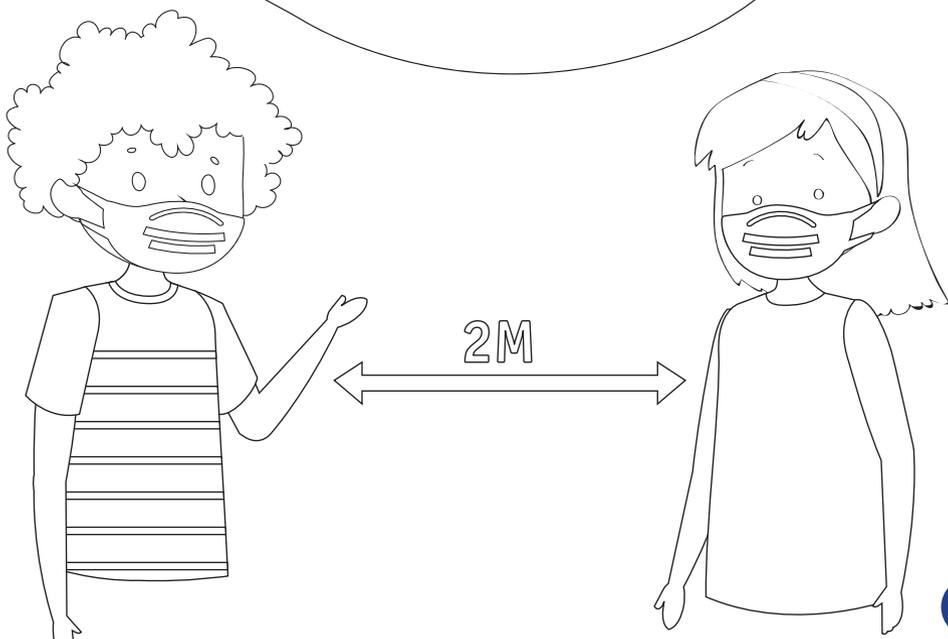
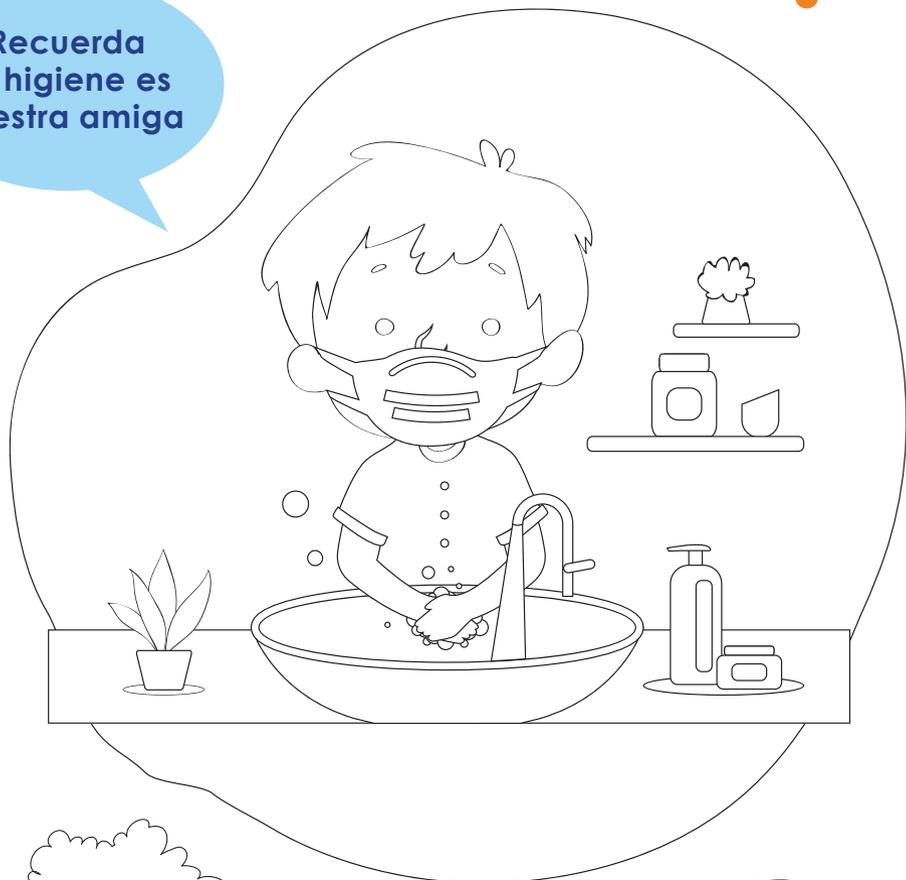


No compartas vasos, platos, utensilios o bebidas con otras personas. Nunca compartas tu mascarilla o permitas que la toquen. Ese es tu escudo contra el COVID-19.



¡AYÚDANOS A DARLE COLOR A NUESTROS PERSONAJES!

Recuerda
la higiene es
nuestra amiga



¿Clases presenciales?

6 cosas que debes tomar en cuenta para el retorno seguro a las aulas



Lava tus manos de forma frecuente usando jabón o desinfectante de manos.



No compartas comidas, bebidas, tus útiles escolares, ni tu mascarilla con otros.



Mantén distancia de los demás. Se recomienda dos metros.



No toques tu cara.



Sigue las recomendaciones del recinto escolar.



Informa a tus maestros si te sientes mal o notas síntomas en tus compañeros.



ACTIVIDADES

Completa la hoja de papel con las actividades que hiciste el día de hoy.

¿Qué actividades has realizado hoy?

1

2

3

4

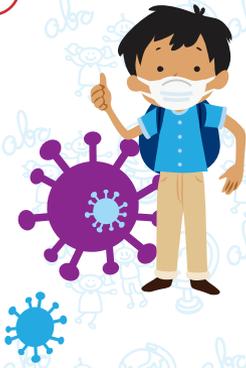
5

6



¿Cuántas veces te has lavado las manos con agua y jabón hoy?

_____ veces



CERTIFICADO DE LOGRO



He completado el libro para recordar **los comportamientos que salvan vidas**. Seré un Defensor de mi familia. Cuando yo me cuido, cuido a todos en la lucha contra el COVID-19.

Fecha

Firma



¡BUEN TRABAJO!





La salud socio-emocional está directamente vinculada con la salud física.

AUTO-CUIDADO

Empieza con lavar tus dientes, es el comienzo más perfecto para un día saludable.

HIGIENE

HIDRATACIÓN

El agua es una forma natural, saludable y libre de azúcar que te permitirá permanecer hidratado.

UN DÍA SALUDABLE

Aquí varias alternativas para que tu familia y tú tomen decisiones más saludables todos los días

NUTRICIÓN

Una sana alimentación, complementa una mente y cuerpo fuerte.

DORMIR

Mejorar la calidad del sueño puede llevar a una mejoría en tu salud, bienestar y logros de la rutina de trabajo o carga académica.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física de manera regular, apoya un cuerpo y mente saludables.

LISTA DE COTEJO - DÍA SALUDABLE

- Utiliza al menos 2 minutos cepillando tus dientes en la mañana y antes de dormir.
- Cada vez que te sientas estresado o ansioso, toma 5-10 respiraciones profundas.
- Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
- Limita el consumo de sodas o bebidas azucaradas, come una fruta o vegetal con cada comida.
- Toma al menos 60 minutos al día para realizar actividad física.
- Reserva de 8-9 horas al día para un descanso pleno durante toda la noche.





Consejos para Padres y Cuidadores

Como **padre, abuelo o cuidador**, sabemos que actualmente estás haciendo malabares entre múltiples roles, al tiempo que priorizas la salud y seguridad de tu familia.

Pero no te olvides, tu salud importa mucho!

Priorizar tu propio bienestar puede ayudarte a ser un mejor cuidador para tus hijos y los miembros de tu familia.

¿Cómo comenzar a actuar?

Prueba estos 5 consejos respaldados por la psicología para aliviar el estrés, mejorar la salud física y mental, así como ayudarte a seguir apoyando a tu familia.

Cuida de tu cuerpo

Siempre que puedas, toma tiempo para hacer ejercicios, come frutas y vegetales; y mantén una rutina de sueño saludable. Recuerda, está bien tomar pequeños pasos para lograr tu objetivo.



Enfócate en lo que puedes controlar

Cuando estamos abrumados, puede ser fácil quedar atrapado en un ciclo de preocupación y estrés. Practica identificando lo que puedes controlar (hacer una lista, llamar a un amigo) y aceptar lo que no puedes (niños en casa, asignaciones escolares, las noticias).



Permítete un espacio para ti

Crear un espacio personal para ti, decide un lugar que sea para liberar o relajarte, coloca un rótulo de manera que el resto de tu familia sepa que es tu espacio. Si trabajas desde casa con otras personas, intenta usar un letrero o pista para indicar cuándo está disponible para interactuar.



Felicítate a ti mismo (a) por un trabajo bien hecho

Recuérdate a ti mismo que todo lo que haces para apoyar a quienes amas, hace una diferencia y está bien no hacerlo todo. Respirar y vivir un día a la vez en un gran logro.



Programa diariamente un espacio para "ventilar" tus preocupaciones

Si tiene pensamientos ansiosos regularmente, intente programar 15 minutos diariamente para concentrarse en esos pensamientos o escribir sobre ellos.

Consejos para comer más frutas y verduras

¿Sabía que los niños y los adultos deben comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día?

A continuación se presentan algunos consejos sencillos de padres y expertos en nutrición para ayudar a su familia a disfrutar más frutas y verduras todos los días:

3 consejos de padres



“Cuando mi hijo pregunta por meriendas, siempre le ofrezco frutas y vegetales como primera opción”

Patricia De La Cruz
Madre de un niño de 4 años
(República Dominicana)



“Ni un día sin su fruta! Banana, manzana verde, mango Francique son sus preferidos. Y siempre una botella de agua en vez de zumo en el lunch box”

Shelag Jan Francois
Madre de una niña de 6 años
(Haití)



“A mis hijas les doy con su cena siempre una porción de ensalada con espinacas y tomates, muy rica en antioxidantes”

Guillermo García
Padre de dos niñas de 10 y 17 años
(Puerto Rico)



- 
- 
1. Añade un complemento de frutas a tu desayuno.
 2. Añade vegetales como las zanahorias o tomate a comidas como las pastas, papas mājadas o asadas, entre otros.
 3. Para aquellas meriendas on the go, toma un guineo, manzanas y naranjas.
 4. Disfruta de ensaladas con espinaca, tomates, zanahorias, pepino, pedazos de futas como fresas, manzanas y unas, entre otros.
 5. Si te haces un sándwich colócale cebolla, tomate, pimienta y pollo.
 6. Prepárate un smoothie saludable con yogurt, espinacas, zanahorias y frutas.
- 
- 

Puede tardar hasta 12 introducciones a una comida antes de que un niño lo acepte, por lo tanto, ¡sigue intentándolo!