

Octubre 27 de 2020

## Precauciones con el Covid-19 durante Halloween en la región Cuyabrá.

Comencemos diciendo que la región del Quindío, y en especial su capital Armenia, recibirá durante esta última semana de octubre de 2020 un brote pandémico del coronavirus, el cual amenaza con la capacidad de respuesta de las Unidades de Cuidados Intensivos en los hospitales. Este momento requiere de la colaboración, compromiso, respeto y sobre todo apoyo entre la comunidad para mitigar el impacto negativo del contagio masivo.

## ¿Qué cuidados especiales debo tener para este próximo 31 de octubre?

Continuamos celebrando las fechas importantes de nuestro calendario social desde la virtualidad. Demos una mirada hacia el pasado y percibamos que las escuelas y colegios siguen cerrados, que el número de negocios, pymes, micro y medianas empresas han cerrado en la región, que el desempleo en las familias aumentó y que nuestro sistema hospitalario esta en un prominente colapso.

El próximo 31 de octubre no puede ser la excepción y debemos continuar protegiendo a los niños y abuelos. Evita salir de tu casa el próximo fin de semana y comienza a planear otras alternativas para que Halloween sea una hermosa celebración.

Desde el colegio San José, se realizarán actividades de Halloween desde la virtualidad, con disfraces, y donde todas las familias están invitadas a divertirse con sus disfraces.



Te recordamos el Departamento de Psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos:  
[psicologiarmenia @fmsnor.org](mailto:psicologiarmenia@fmsnor.org) o  
[psicologia2armenia @fmsnor.org](mailto:psicologia2armenia@fmsnor.org)



## Protocolos de bioseguridad en este Halloween 2020.

Evaluando los riesgos de celebrar el Halloween en la calle, deben ser tenido en cuenta por cada familia de la comunidad cuyabra sin excepción. Conocemos que la capacidad de Ucis en Armenia superó el 90% durante la semana pasada, primero riesgo para una atención oportuna. Esta invitación nos la hace la alcaldía de Armenia y precisamos aquí otros riesgos posibles:

- ✓ Aglomeraciones sociales (tiendas, supermercados, centros comerciales).



Evitemos los parques, los sitios donde haya jugos para niños. Es más difícil para los padres y los mismos niños estar en estos espacios y no correr, jugar, tocar a otros. La posibilidad de contagio en estos espacios es muy alta.

- ✓ El "toma-recibe" de dulces (mano a mano de dulces).



No sabemos si la persona que está dando algún dulce tiene Covid-19, si tiene algún familiar contagiado o simplemente es asintomático.

Evitemos recibir dulces de extraños y aumentemos la limpieza durante esta semana en casa.

- ✓ Exposición a otras personas que dicen "el Covid-19 no existe".



Todos hemos visto en la calle que un número pequeño de personas no tienen tapabocas, lo tienen de adorno bajo la barbilla o no cubren adecuadamente nariz y boca. Evitemos el contacto con estas personas que no les importa el otro, que no creen en el criterio de médicos que han estudiado e investigado el virus, que se burlan de el número de muertos cuando niegan la enfermedad. Port tu bien y tu familia, aléjate de personas egoístas que no usan tapabocas.

- ✓ Ejemplo negativo a la primera infancia por el compromiso en salud de todos.



Muchas celebraciones están siendo pospuestas, o realizadas por medio de la virtualidad y Halloween no debe ser la excepción. Cuidémonos más ahora para poder disfrutar en familia esta navidad.

- ✓ El riesgo para nuestros abuelos, primos, tíos, entre otros.



## Recomendaciones de actividades en casa para celebrar Halloween.

1. Decora un ambiente de tu casa con la temática de Halloween.



Hoy tenemos la oportunidad de estar con nuestros abuelos, visitarlos, visitar a nuestros primos y tíos. Queremos evitar salir este próximo fin de semana a lugares desconocidos, a fiestas infantiles o encuentros con amigos. Recuerda que es mejor prevenir que lamentar.

2. Una comida Halloween.



Comprender que nuestra nueva realidad social esta llena de riesgos y precauciones, puede afectar la salud mental de cada uno de nosotros. Comprendamos que adaptarnos a esta nueva realidad no deja de ser fácil para muchos, que los contactos emocionales se van disminuyendo y que es un momento para que te cuides y los otros se cuiden. Ser sincero con nuestros amigos y preguntar por sus actividades permite ser claros en el dialogo: ¿Qué tantas veces sales de tu casa en la semana? ¿Frecuentas el centro de la ciudad? ¿En tu familia ha habido algún contagiado? Entre otras.

3. Disfrázate con tu hijo.



Invita a un par de amigos del colegio, invita a tus primos o solamente diviértete con tus hermanos, papá y mamá.

**El departamento de psicología los invita a celebrar con responsabilidad.**