

El Amor en los Tiempos del COVID-19 Cúdate a Ti Mismo y a Tu Familia

Fuente de la información: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html>

Límpiese las manos frecuentemente



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o si ha tosido, estornudado o sonado su nariz.

Si jabón y agua no están a su alcance, **use desinfectante que contenga por lo menos 60% alcohol**. Únteselo y fróteselo cubriendo todas las superficies de sus manos hasta que estén secas.

Evite tocar sus ojos, nariz y boca son manos que no hayan sido lavadas.

Evite contacto cercano

Evite contacto cercano con personas que estén enfermas

Ponga distancia entre usted y otras personas si el Coronavirus se está esparciendo en su comunidad. Esto es especialmente importante para personas que tengan mayor riesgo de enfermarse seriamente.



Pasos para proteger a los demás

Quéedese en casa si está enfermo

Quéedese en casa si está enfermo(a), excepto cuando tenga que buscar cuidado médico

Cubra sus estornudos y tosidos

Cubra su boca y nariz con pañuelos cuando tosa o estornude, o cúbrase con la parte de en medio de su codo.



Bote el pañuelo en la basura.

Inmediatamente lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos. Si jabón y agua no están a su alcance, **use desinfectante que contenga por lo menos 60% alcohol**.

Use una mascarilla si está enfermo(a)



Si usted está enfermo(a): Usted debe usar una mascarilla cuando esté con otras personas (por ejemplo cuando esté en un cuarto o en un vehículo) y antes de entrar a la oficina de un proveedor de cuidado médico. Si usted no puede usar una mascarilla (por ejemplo si tiene problemas al respirar), usted debe hacer lo mejor

posible para cubrir sus estornudos y tosidos y las personas que le estén ayudado deben ser quienes usen las mascarillas cuando entre a un cuarto.

Si usted NO está enfermo(a): Usted **NO NECESITA USAR UNA MASCARILLA** al menos que este cuidado a alguien que está enfermo(a) (y si la persona enferma no puede usar una mascarilla). Las mascarillas están muy escasas y deber reservarse para las personas que cuidan de quienes estén enfermos(as). Limpie y desinfecte



Limpie y desinfecte DIARIAMENTE las superficies que se tocan frecuentemente. Esto incluye mesas, cerraduras, interruptores de luz, mostradores, manecillas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavaderos.

Si las superficies están sucias, límpielas usando detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas.

Cómo desinfectar:

La mayoría de desinfectantes caseros funcionan. Use desinfectantes que sean apropiados para las respectivas superficies.

Otras opciones: Diluya su blanqueador (bleach) casero:

Para hacer la mezcla combine:

- 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador por galón de agua O
- 4 cucharaditas de blanqueador por cuarto de agua.

Siga las instrucciones de los productos y su apropiada ventilación. Verifique la fecha de expiración. Nunca combine blanqueador casero con amoníaco u otros limpiadores. Blanqueador casero que no esté expirado es efectivo contra el coronavirus si se diluye apropiadamente.

Mesclas de alcohol. Asegúrese que tenga por lo menos 70% de alcohol.

A partir del primero de Abril, 2020 L Clínica de Ravenswood se hará cargo de las operaciones de Mayview Community Health Clinic. Las tres clínicas que pertenecen a Mayview: Palo Alto, Sunnyvale y Mountain View se convertirán en miembros de la red del Centro Familiar de Salud Ravenswood. Juntos los cuatro centros clínicos crearán un servicio de atención primaria más unificado cubriendo el Condado de San Mateo y el Condado de Santa Clara.

Bienvenido Mayview!

Programas de Alfabetización Temprana de La Clínica Ravenswood

por Reshma Thadani, MD, MPH



El desarrollo del vocabulario a temprana edad es muy importante para desarrollar las habilidades de lectura y éxito en la escuela para un niño. Los estudios han

documentado que los niños que vienen de familias de bajos ingresos han escuchado menos de 30 millones de palabras al cumplir la edad de 4 años en comparación a niños de mayores ingresos. Esta diferencia es evidente en niños de 18 a 24 meses de edad.

El condado de San Mateo se encuentra entre el 1% de los condados más afluentes a nivel nacional y sin embargo el 50% de nuestros niños de tercer grado no están leyendo al nivel que corresponde. Este número asciende al 73% para aquellos niños que viven en pobreza.

La importancia del Preescolar. Entrando al preescolar los niños están expuestos a un ambiente rico en vocabulario. Pero no hay suficientes preescolares en East Palo Alto, East Menlo Park y en el área de Fair Oaks en Redwood City. En respuesta a esto, nuestro Departamento de Pediatría ha desarrollado o se ha asociado con programas destinados a crear un

emocionante mundo de palabras, música y canción para nuestros pequeños pacientes.

El Programa Reach Out and Read. Por más de una década, nuestro departamento de Pediatría ha participado en el Programa Reach Out and Read, en el cual se entrega un libro a cada niño cuando vienen para su examen físico desde su nacimiento hasta la edad de 5 años.

Habla, Lee, Canta.

Desde el 2016, hemos participado en el Programa Habla, Lee, Canta: Durante el examen físico de los 9 y 18 meses, distribuimos materiales de marca como camisetas, CDs bilingües, bolsas y libros que promueven los niveles de alfabetización temprano.



El programa Pequeñas Bibliotecas. Mediante generosas donaciones de libros usados y en buenas condiciones, nuestras salas de espera están llenas de libros. Usted puede ver estantes para libros en cada sala de espera donde se anima a los niños que lleven los libros a su casa.

LENA Start. Desde 2016, nuestro Departamento de Pediatría se ha asociado con La Biblioteca del Condado de San Mateo para crear grupos de LENA (Análisis del Entorno del Lenguaje). Durante 10 semanas, las sesiones son llevadas a cabo en Inglés y Español, cada grupo se compone de 10-15 familias con niños pequeños entre 0-33 meses de edad. A los padres se les da información de como promover el hablar, leer y cantar con los pequeños. Los niños usan una grabadora LENA por un día completo cada semana, el personal de la biblioteca analiza la grabación de audio

para determinar la cantidad de minutos que un adulto platicó con ellos, cuántas conversaciones se mantienen durante el día y la cantidad de minutos electrónicos escuchados.



Kinder Ready. En el 2019, nuestro Departamento de Pediatría se embarcó en otra iniciativa para mejorar las habilidades de lectura de nuestros pequeños pacientes. Familias de Kinder Ready con niños entre las edades de 3-5 años reciben mensajes de texto tres veces por semana durante 9 meses. Estos textos animan a los padres y cuidadores a hablar, leer y cantar con los niños. El entrenador de preparación escolar Jisselle Tercero se reunirá con las familias para llevar a cabo una evaluación de preparación escolar y proporcionar asesoramiento e información.

Nos esforzamos continuamente en crear diferentes formas divertidos y significativas para involucrar a nuestros pequeños pacientes a aprender y a usar palabras para comunicarse, con el fin de que tengan éxito en la escuela. Y esperamos ver el éxito que tendrán en el futuro.



Nuestro Equipo de Kinder Ready:

Dr. Reshma Thadani; Sandra Nova, RN; Araceli Magana; & Tokanga Kailahi;

Jennifer Alvarado;
Javier Aguayo;
Caroline Hayse; &
Jisselle Tercero.



La Clínica Familiar de Ravenswood Ravenswood Family Health Center

1885 Bay Road
East Palo Alto, CA 94303
(650)330-7400

www.ravenswoodfhc.org