



SUNCOAST

DESTACANDO LO QUE FUNCIONA
RESPUESTA AL COVID-19

Charlotte
DeSoto
Manatee
Sarasota

A través de la iniciativa de Respuesta al COVID-19 de The Patterson Foundation, esta comunicación semanal de Destacar (Amplify) tiene como objetivo entretener lo que funciona en cada uno de los condados para un Suncoast más saludable y próspero. Ud. está recibiendo este mensaje porque fue identificado como un defensor de la comunidad y esperamos que comparta estas historias y mensajes a lo largo y ancho de su red.

Salud mental – Salud en la Florida

El brote de COVID-19 es estresante para la mayoría de las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a lidiar con su estrés también puede fortalecer su comunidad.

Aquí hay una lista de cosas que puede hacer para dars soporte a sí mismo y a sus hijos:

- Tómese un descanso para ver, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estírese, o [medite](#) (enlace en inglés). Trate de [comer comidas saludables y balanceadas](#), [hacer ejercicio con regularidad](#), [dormir lo suficiente](#), y evitar [alcohol](#) y drogas.
- Tómese el tiempo para hablar con los niños y adolescente sobre los brotes del COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre el COVID-19 de manera que los niños y adolescentes puedan entender.
- Asegúrele a su niño o adolescente que está a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos, confundidos o incluso enojados por la interrupción de su vida normal.

Conozca más [aquí](#).

Salud mental y sobrellevarse durante el COVID-19 - CDC

Aprender a lidiar con el estrés de una manera saludable hará que usted, sus seres queridos y quienes lo rodean se vuelvan más resistentes. Obtenga más información [aquí](#) (enlace en inglés) sobre cómo lidiar con el estrés durante este tiempo.

Variante Ómicron: Lo que necesita saber - CDC

El 24 de noviembre de 2021, se informó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) una nueva variante de SARS-CoV-2, B.1.1.529. Esta nueva variante se detectó por primera vez en especímenes recolectados el 11 de noviembre de 2021 en Botswana y el 14 de noviembre de 2021 en Sudáfrica. A pesar de la mayor atención de Ómicron, [Delta](#) sigue siendo la principal variante que circula en Estados Unidos. [Lea más aquí](#).

Recursos adicionales

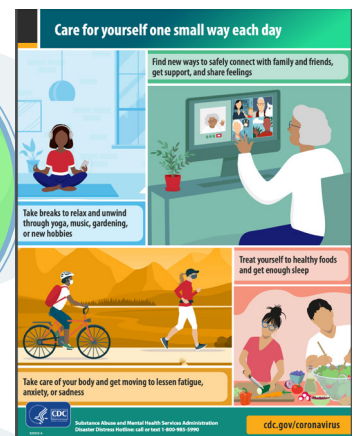
- [Información importante acerca de las variantes \(CDC\)](#)
- [Ómicron, lo que se sabe – y lo que se desconoce \(The New York Times – enlace en inglés\)](#)
- [Situación actual relativa a la variante Ómicron \(WHO\)](#)



¿Sabía que

Puede encontrar recursos de salud mental locales y nacionales adicionales en nuestro boletín de julio anterior en inglés [aquí](#) y en español [aquí](#).

Puede encontrar este gráfico [aquí](#).



Estadísticas de COVID-19 en el Suncoast Semana del 6 de diciembre del 2021

CONDADO	Promedio Acumulado de 7 Días en Nuevos Casos Diarios	*% Población 5+ Con al Menos Una Dosis de la Vacuna
Charlotte	23 🚫	71% 😊
DeSoto	2 🚫	55% 😊
Manatee	45 🚫	66% 😊
Sarasota	69 🚫	74% 😊

*Tenga en cuenta que la columna de porcentaje vacunado ahora refleja el porcentaje de personas vacunadas mayores de 5 años.

- 😊 Denota una tendencia positiva
- 😐 Denota una tendencia que se mantuvo igual
- 🚫 Denota una tendencia que se dirige en la dirección incorrecta

¡Las medidas que tomamos continuamente están funcionando! Cada uno de nosotros debe seguir haciendo su parte para volver a la normalidad. Anime a su familia, amigos, partes interesadas, clientes y otras personas a continuar vacunándose. Vacunarse es la mejor protección contra COVID-19. ¡Mantengamos los números de nuestra comunidad en la dirección correcta!

CONTACTO

Por favor envíe esta comunicación a su red, y cuando tenga historias sobre cómo superar y prosperar durante COVID-19, envíelas a Cheri Coryea a:

CCoryea@thepattersonfoundation.org



#COVID19
@ThePattersonFdn

