



WABAHÜDAGUA LUAGUKOBID-19. LATUADI SAMINOÜ

Por Magdalena Dolmo

Nagübürigu, numadagu ani niduheñu.

Lidâniruguñadiwa lérenguga guenlé.

Añewehalâli covid-19 ligabui wawiwani lidan sun wagaira, aba katei hüchügüda lumutiwa sungualuagu

Mosu lubei wafurenderun awiwanda waganagua ideragua wagiame waungua lun wesefurun lidangiñe ümi le.

Anhei anirein lubei somu wabiri laganagua sidíheri yûti lun wauchun wideraguni, kei hama linibafagu, keigubeirügügiñe lidan aüdü.

Anhein hamuga siña lubei wayarafadun o warihin somu hadagiñe liduheñu o tiduheñu, gawarati waguwarun lueigiñe gagamuru lun wichugun gurasu wauniwagua.

Lau sun lira, mabulieidawamei itaga meme waba lan agunfulira lau sun eweidihaní le ruwalibei waun: achibei wahabu sun hora.

Machaha wamei wahabu wayumulugun ni wagirigun.

Meini wamei diseguaü wadagua daüwagiame lidaü wayuma labu wagiri.

Lun furesse lan wafuridun lidangiñe ümi le.



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Magdalena Dolmo

Estimado(a) compañero(a)

Hoy estamos viviendo unos tiempos difíciles

El COVID 19 ha afectado a nuestras comunidades, y todos nos sentimos angustiados y preocupados.

Para superar esta crisis de salud, debemos aprender a apoyarnos entre nosotros.

Si algún amigo o familiar está angustiado, debemos buscar apoyo entre nosotros al interior de la familia y nuestra comunidad.

Si no podemos acercarnos o ver a algún familiar, debemos recurrir al celular o al teléfono, para llamarnos y apoyarnos.

Y finalmente, no olvidarnos seguir las recomendaciones: lavarnos las manos,

no llevar las manos a la boca o a la nariz,

mantener distancia entre personas, y cubrirse la boca y la nariz.

Para salir de esta crisis lo más pronto posible.



LET'S TALK COVID-19: MENTAL HEALTH

By Magdalena Dolmo

Dear friend

We are living in difficult times

COVID-19 has affected our communities, and we feel worried and anxious.

In order to beat this health crisis, we need to learn to support each other.

Friends or family members feeling sad or in anguish should seek support from family and community

If it is not possible to be close to family in person, we should connect over the phone or mobile to communicate and support each other.

Finally, let's not forget to follow the recommendations: we should wash our hands,

Avoid touching our nose and mouth with our hands,

maintain social distance between people, and use a face covering

In order to beat this crisis as soon as possible.