



NANDATNU'UO KUENDA KUE'E COVID-19: SAA VAND+'UINIO

Por Elodia Ramírez

Kova'ndo nchand+tu'undo

Vi'na ndekuo ++n kuia u'u

**kie'e COVID 19 (sa'au kumi) kide dañuxi nchaa ñuo, tee dand+'u
iniña'axi xio.**

Xianu vi'na xiniñu nchindena'ao kuenda naya'ani kie'ega

**Nuu ++n tna'ao odi ++n ñayiu nd+'uinixi kuenda kie'ega tee
chindeoyu**

**Nuu vaku k+nioyu odi ka'a yanio nd+'+yu tee ka'ao nd+'+yu nuu
celular kuenda saa vandi'uiniyu.**

Tee ndakuinio nda'ao tnani tnani nd+'+ nama,

vatnio nuu, vatnio yu'uo, vatnio di'tnio

tee dada'uo yu'uo nd+'+ di'tnio,tee vakuyanio nd+'+ davaga to'o

kuenda saa vadaya'ana'ao kie'ega.



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Elodia Ramírez

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 Elodia Ramírez

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.