



MA TITLAHTOKAH IKA KOKOLISTLI TLEN COVID-19: KEHNI K WALLI TICHIKAHTOSEH WAN TIITSTOSEH

Por Dominga Cruz Reyes

Nowanpoyowan nikan nimechontlahpalowa ka nochi noyolo.

Aman tlawel tekwesoh wan owih ken tiitstokeh.

Ni kokolistli COVID 19 tlawel techtlahyowiltia ka tinochimeh,
tekwesoh ken tlaeltok.

Moneki ma timoyolchikawakah wan ma timopalewikah nochi
tohwantih.

Tlan se mowanpoh so se moteixmatka moyolkwesowa ka nochi tlen
pano, ma tikittakah ken timopalewiseh tinochimeh kanpa titstokeh.

Tlan amo weli timonechkawia ininwan moteixmahtikawan xikonkwi
motelefono ma timonohnotsakah wan ma timopalewikah.

Ma amo tikelkawakah ken timokwitlawiseh: ahachika ma
timomapahpakakah,

ma amo timokamaitskikah yon amo ma timoyakatsolitskikah,

san wehka ma tiitstokah ma amo timonechkawikah, ma
timokamapikikah wan ma timoyakapikikah.

Tlan kwalli timokwitlawiah niman panos nochi ni kokolistli.



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Dominga Cruz Reyes

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

Por Dominga Cruz Reyes

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.