

# DE MOMENTO A CARGO: Alcance Comunitario



## Seguridad

Durante COVID-19, es importante comunicarse con amigos y familiares. Llegar a otros, mientras practicas el distanciamiento físico, es bueno para su salud mental. Este es un momento en que las personas se unen de manera divertida y creativa. Cuando te unes, puede darte un sentido de propósito y pertenencia, especialmente cuando se pasa más tiempo en los hogares. El contactarse durante COVID-19 es diferente para cada persona. Puede ser llamando o chateando por video, escribiendo cartas, haciendo una entrega de golosinas en el balcón o una actividad en las ventanas de la comunidad para cuando se camine por la ciudad. ¡Prueba uno o todos los anteriores!

## Actividad

### Canastas del Primero de Mayo

Las canastas del Primero de Mayo es una vieja tradición de dejar una canasta llena de flores en la puerta de sus vecinos para que la encuentren más tarde. Sigue estos pasos para hacer una canasta de mayo para los vecinos con los niños que estás cuidando.

Comienza por enrollar un trozo de papel de construcción en un cono y grápalo para que se mantenga unido. Los niños pueden decorarlo si lo desean. Luego llena la canasta del cono con las golosinas que desee. Aquí hay algunas ideas:

- Dulces
- Surtido de frutas y nueces
- Flores reales o hechas a mano.
- Productos horneados

¡No olvides agregar una nota!

Deja la canasta del cono en el balcón o colgando en la cerradura de la puerta, toca a la puerta o el timbre de la puerta, luego corre lejos del balcón.



## Merienda

### Sonrisas de manzana

**Ingredientes:** manzana, mantequilla de maní, malvaviscos.

**Instrucciones:** Saca el medio de la manzana donde están las semillas y corta la manzana en rodajas. Agrega mantequilla de maní a un lado de dos rodajas de manzana. ¡Agrega malvaviscos en el medio y junta las rodajas para hacer una sonrisa con dientes!

¡Lávate las manos primero!



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos "De Momento, a Cargo" y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Anne Pitts, et al., *Suddenly in Charge: Mental Health (De Momento a Cargo: Alcance Comunitario)*, Kansas State University, abril de 2020.

**Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa**

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3510 Abril 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

**K-STATE**  
Research and Extension

Family and Consumer  
Sciences