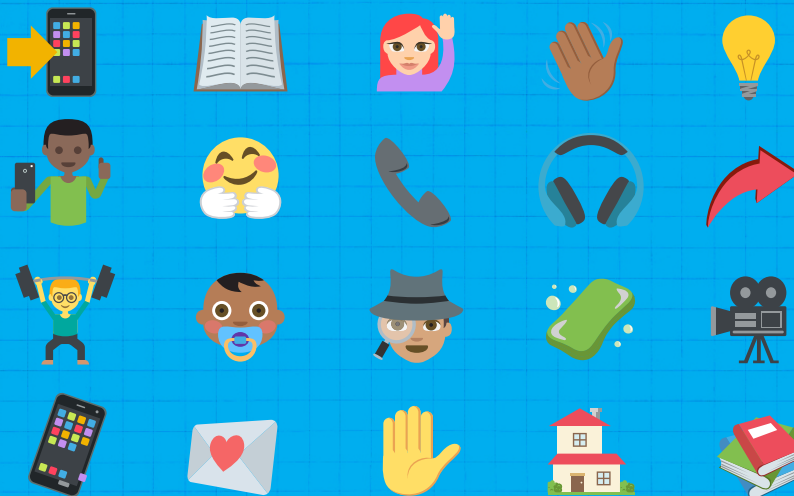


# Guía

para crear conciencia y tomar acción frente al **COVID-19**



DESARROLLADA POR



LA JUVENTUD  
OPINA

unicef  para cada niño

# 1. Por qué tu ayuda cuenta

En todo el mundo, la gente está tomando las medidas necesarias para protegerse y proteger a sus familias de la nueva enfermedad del coronavirus (COVID-19), para apoyar a sus comunidades y para prevenir la propagación del brote.

Lamentablemente, si bien muchas personas están compartiendo información sobre el virus y cómo protegerse contra él, no todo lo que se dice es correcto. La desinformación y la falta de información durante una crisis de salud pública pueden propagar paranoia, miedo y estigma, y provocar que las personas no tengan protección o terminen haciéndose daño a sí mismas o a los demás.

El brote también ha dejado a muchas personas preocupadas, aisladas, solas y nerviosas. Más que nunca, todos necesitamos crear conciencia, solidarizarnos, apoyarnos y ser amables.

Ya seas voluntario, miembro de alguna asociación, consejo de participación, club, joven activista, reportero o ciudadano comprometido, sabemos que tu pasión es ver el mundo convertido en un lugar mejor para los niños. ¡Y muchos probablemente ya están tomando medidas para evitar la propagación del COVID-19!

Inspirados por lo que hacen jóvenes de todo el mundo, hemos compilado una serie de acciones que cualquiera puede tomar para unirse a la lucha contra la desinformación y el estigma, y para promover el apoyo y espíritu comunitario. Queremos que este documento sea mantenga "vivo" y se actualice regularmente con tus ideas, recomendaciones y experiencias. Si tienes sugerencias sobre cómo podemos mejorarlo, por favor envíanoslas a través de [info@voicesofyouth.org](mailto:info@voicesofyouth.org)

Para obtener más información sobre el COVID-19, visita el [sitio web de UNICEF](#).

## 2. Cómo puedes ayudar

Antes de tomar cualquier acción, lee la sección 3, que cubre temas importantes que necesitas saber antes de empezar.

### Acciones de menos de 2 min



**SIGUE** a UNICEF y a la Organización Mundial de la Salud (OMS) para obtener información y actualizaciones recientes:

- [Facebook UNICEF en español](#)
- [Twitter UNICEF en español](#)
- [Instagram UNICEF](#)
- [Ciudades Amigas de la Infancia](#)
- [Facebook OMS \(en inglés\)](#)
- [Twitter OMS \(en inglés\)](#)
- [Instagram OMS \(en inglés\)](#)



**COMPARTE** los mensajes de las redes sociales y gráficos de UNICEF y la OMS con tus seguidores y amigos en tu cuenta de Facebook, WhatsApp, TikTok, Snapchat, Instagram, Twitter (o cualquier otra red social que utilices) para asegurarte de que tengan información correcta y confiable. ¡También puedes compartir enlaces a la [información de UNICEF](#) en cualquier foro en línea o secciones de comentarios sobre sitios web que visites regularmente!



Regístrate en **U-REPORT** para obtener información de última hora en tu país y aprender a protegerte. El Chatbot de Información U-Report COVID-19 proporciona información vital sobre el COVID-19 y destruye los mitos, incluso los propagados por rumores.

Sigue estas instrucciones para activarlo (en inglés):

- WhatsApp: Envía "CoronaVirus" a +66 80 024 9442.
- Facebook Messenger: Envía 'CoronaVirus' usando Facebook Messenger a <http://m.me/UReportGlobal>
- Viber: Sigue la cuenta publica de 'U-Report' en Viber (Ve a Discover), Envía el mensaje

## Acciones entre 5 y 15 min



**Pon a prueba** tus conocimientos. ¿Tienes información correcta sobre el COVID-19? **Responde el cuestionario de UNICEF** para asegurarte. Y haz que tus amigos también lo respondan.



Visita **La Juventud Opina** para ver historias, poemas, dibujos y tiras cómicas hechos por jóvenes relatando sus experiencias con el brote del COVID-19. Regístrate y comparte tu historia o contenido creativo con **La Juventud Opina** y síguenos en **Twitter**.



**HAZ UN VIVO** o directo en las redes sociales y muestra cómo lavarse las manos correctamente o habla sobre la importancia del distanciamiento físico. Asegúrate de tener la información correcta antes de compartirla con otros. Puedes encontrar muchos recursos en la **web de UNICEF**. También puedes participar en uno de los desafíos locales y globales de las redes sociales dirigidos a promover la salud y la seguridad en torno al COVID-19 o a animar a otras personas.



**HAZ UN TUTORIAL:** Si posees una habilidad o practicas un pasatiempo que se puede hacer en casa sin peligro (bailar, cocinar, escribir poesía, hacer ejercicios físicos, arte) puedes compartirlo con amigos en línea para alegrar su día y el tuyo.

---



**INTERVÉN** cuando escuches o veas familiares compartiendo información errónea o haciendo comentarios discriminatorios o xenófobos ya sea en persona, en las redes sociales o incluso en el grupo familiar WhatsApp. ¡En las páginas 7 y 8 puedes encontrar consejos sobre cómo hacerlo!

---

## Acciones de más de 15 min



**HABLA CON TU FAMILIA:** Asegúrate de que todos los miembros de la familia conozcan la importancia del **lavado de manos** y la **higiene**, el **distanciamiento físico** y **dónde encontrar la información más reciente y confiable**. Si tienes familia que no vive contigo o no tiene acceso regular a fuentes de noticias confiables, llámalos por teléfono. Esto es especialmente necesario para los abuelos (personas mayores de 70 años) y otros que son más vulnerables.

---



**AYUDA CON APRENDIZAJE Y JUEGO:** Averigua si puedes ayudar a hermanos pequeños u otros miembros de tu familia con actividades de aprendizaje y juego si sus escuelas han cerrado.

---



**EQUIPO DE ESTUDIO:** Si tu escuela o universidad ha cerrado, crea un equipo virtual con un amigo o grupo de amigos para estudiar juntos o ayudarse mutuamente con los materiales de estudio. Adaptarse a estudiar de forma remota puede ser difícil para muchas personas y es posible que no se atrevan a pedir ayuda.

---



**ESPIRÍTU COMUNITARIO:** Organiza una actividad virtual con tus amigos, familiares o vecinos en solidaridad y apoyo durante estos difíciles momentos. En algunos países, la gente ha estado organizando sesiones de canto o tocando instrumentos musicales con sus vecinos de lejos, mientras permanecen en la seguridad de sus propios hogares.



**NECESIDADES COMUNITARIAS:** Si ya formas parte de un grupo comunitario, todos pueden unirse para tratar de entender cómo se sienten los miembros de la comunidad en este momento, cuales son sus necesidades y qué les preocupa. Puedes usar grupos de WhatsApp de la comunidad, páginas de Facebook, listservs, tableros de mensajes o incluso llamadas telefónicas para consultar a las personas y compilar una lista de preocupaciones y necesidades de la comunidad. Puedes compartir la información con los líderes locales para ayudarlos a responder. Si no formas parte de un grupo comunitario existente, averigua qué grupos ya están formados y haciendo algo. Recuerda cuidarte y evitar el contacto cercano con otras personas.

**¡Extra!** Guarda esta imagen y marca todas las acciones que estás tomando para combatir el coronavirus. Luego compártela en las redes sociales y pídele a tus amigos que hagan lo mismo.

Puedes capturar en pantalla la plantilla que aparece al final de esta guía.



# Qué hacer



## si alguien está difundiendo desinformación

*Muchas personas están preocupadas y ansiosas en este momento, y en tiempos difíciles, las personas a veces comparten información incorrecta o inexacta. A menudo, no lo hacen a propósito sino que están tratando de ser útiles, pero no saben dónde encontrar la información correcta.*

### ¿Qué hacer si un familiar o amigo está difundiendo información errónea?

1. Podrías acercarte a ellos en privado primero (en persona o por mensaje directo). Es más probable que sean receptivos si no se sienten avergonzados públicamente.
2. No los acuses de difundir desinformación. En su lugar, señala que la historia o el consejo que compartieron no parece provenir de una fuente de confianza o que no es la más precisa.
3. Muéstrales fuentes confiables como **UNICEF**, **Ciudades Amigas de la Infancia** y la **Organización Mundial de la Salud** y anímalos a seguir a estas organizaciones para obtener información actualizada y precisa.

# Qué hacer



## si alguien está diciendo algo discriminatorio

No hay excusa para la discriminación o la xenofobia durante un brote de enfermedad, o en otra cualquier situación. El COVID-19 puede afectar a cualquier persona, independientemente de su origen, su raza o edad. Los grupos de migrantes y refugiados están entre los más vulnerables. El COVID-19 no discrimina. Tampoco debe discriminar nuestra respuesta.

### ¿Qué hacer si un familiar o amigo está diciendo algo discriminatorio?

1. Una vez más, acércate en privado primero, en persona o por mensaje directo. Es más probable que sean receptivos si no se sienten avergonzados públicamente.
2. Explica que los virus pueden afectar a cualquiera y no solo a un grupo específico de personas.
3. Indica que escoger a un grupo de personas y culparlas por el virus podría tener consecuencias muy graves. Podría alentar la violencia y evitar que las personas busquen atención médica cuando la necesiten, lo que propagaría aún más la enfermedad.
4. Recuérdales que en momentos como estos necesitamos apoyarnos unos a otros y promover la bondad y la compasión, incluso si sentimos miedo.



# ¡Cuéntanos qué estás haciendo!



Nos encantaría saber cómo estás ayudando a prevenir la propagación del COVID-19 o adaptándote a la vida cambiante. Ponte en contacto con [UNICEF España](#) o comparte tu historia con [La Juventud Opina](#), de UNICEF (en inglés, español, francés y árabe), a través del sitio web o en las redes sociales con las etiquetas o *hashtags* **#LaJuventudOpina** y **#VolunteersForChildren**

### 3. Antes de tomar acción, recuerda



**Tu salud es lo primero:** No te arriesgues de ningún modo. Sigue las instrucciones locales con respecto a los tipos de actividades permitidas durante el brote. **Cuida tu salud mental, y si puedes, ayuda a otros.** Si te sientes abrumado, ansioso o preocupado, entiende que no estás solo. Busca a alguien a quien puedas contarle lo que sientes. Busca a un familiar, amigo, colega, consejero o a cualquier persona con quien te sea fácil hablar.

---



**Seguridad en línea:** Si las personas se vuelven agresivas o se comportan mal en línea, no converses con ellos. Bloquea su cuenta y repórtalos si es necesario. Busca más consejos para seguridad en línea [aquí](#).

---



**No pasa nada si no sabes la respuesta:** Si alguien te hace una pregunta sobre el COVID-19 y no sabes la respuesta, no trates de adivinar. Responde que no lo sabes y recomienda que contacten a UNICEF, la OMS o a las autoridades gubernamentales locales para obtener la información más detallada y actualizada.

---



**¡No te guardes nada!** Si estás preocupado por algo que ha pasado o que has visto, no lo calles. Habla con un adulto en quien confíes.

# Acciones de la juventud contra el COVID-19



**Marca las medidas que ya has tomado para combatir el coronavirus,** haz una captura de pantalla y compártela para que tus amigos y familia descubran nuevas formas de ayudar.



Cuidé mi salud mental



Seguí aprendiendo en casa



Comprobé que mis seres queridos estaban bien



Mantuve distancia física, pero seguí conectado



Hice un vivo en redes sociales para compartir información



Mandé un mensaje de apoyo a quien pasaba por un momento difícil



Llamé a alguien que se sentía solo/a



Escuché música, leí o jugué



Comí sano e hice ejercicio



Ayudé a mis familiares más jóvenes a aprender y jugar en casa



Me aseguré de no ponerme a mí o a otros en riesgo



Enseñé a alguien a lavarse las manos correctamente



Seguí a @UNICEF y @WHO en redes sociales



Intervine cuando amigos o familiares compartieron fake news



Intervine cuando escuché comentarios racistas o discriminación



Me quedé en casa para protegerme (y a los demás)

Visita [Voicesofyouth.org](https://Voicesofyouth.org) para más información

Para más información visita  
**[el portal de UNICEF sobre el COVID-19](#)**

DESARROLLADO POR



unicef  | para cada niño