

Estimado Pastor,

Saludos en el nombre de Jesucristo, nuestro Señor y Salvador.

“Y a Aquel que es poderoso para hacer todas las cosas mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros.” Efesios 3:20

Gracias por el ministerio que brindas en el cuidado de las almas y el compromiso de mejorar la calidad de vida de todos. Juntos hemos aplicado nuestra fe y conocimiento para abordar los desafíos que enfrentamos durante esta pandemia. La NAACP y sus socios han desarrollado un kit de herramientas para el COVID-19 para pastores pensando en ti y en tu congregación.



Como Pastor o líder religioso, tu eres un mensajero de confianza. La herramienta más poderosa que tienes es tu testimonio. Siéntete libre de compartir el por qué decidiste vacunarte y estás compartiendo información sobre las vacunas.

# Una descripción general

Declaración inicial

**01** Puntos de conversación

**02** Estadísticas de la comunidad (TBD)

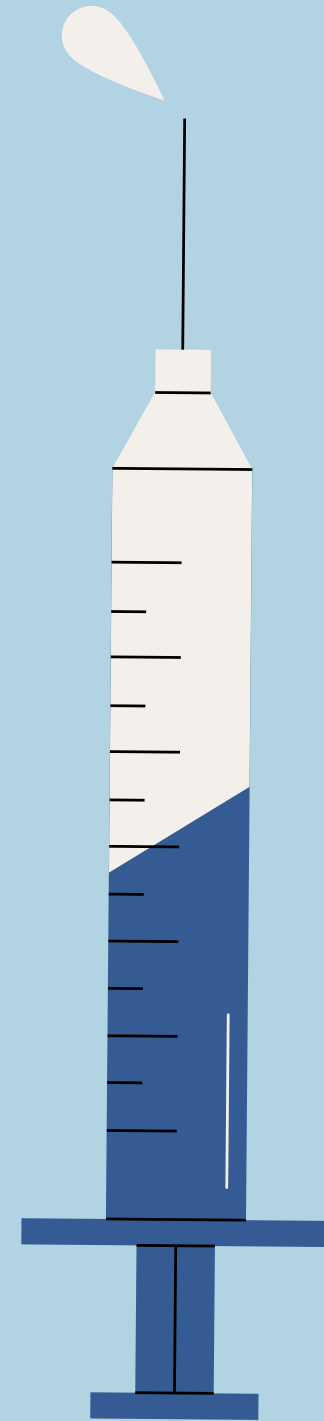
**03** Recursos de bienestar mental

**04** Recursos comunitarios





Las vacunas son la herramienta más importante que tenemos para terminar con la pandemia del COVID-19. Las vacunas previenen enfermedades graves, salvan vidas y reducen la propagación del COVID-19. A medida que más personas se vacunen, menos probable será que el virus mute, se propague y se vuelva aún más peligroso. Las vacunas ayudarán a terminar con la pandemia.



# Puntos de conversación

para ayudar a los líderes religiosos a correr la voz

**SEGURA. EFICAZ. GRATIS.**

## **Las vacunas contra el COVID-19 salvan vidas**

Al vacunarte contra el COVID-19, te proteges a ti mismo, a tu familia y a tu comunidad de una enfermedad mortal. Las personas que no se han vacunado tienen más probabilidades de contraer el COVID-19 que aquellas totalmente vacunadas.

## **Las vacunas contra el COVID-19 protegen contra nuevas variantes como Delta y Ómicron**

que se contagian más fácilmente y son mucho más peligrosas para las personas que no se han vacunado que las cepas previas del virus.

EQUIPO COLABORATIVO AFROAMERICANO  
DE EQUIDAD EN VACUNAS



# Segura. Eficaz. Gratis.



**Las vacunas contra el COVID-19 reducen enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes.**

Más del 90 % de las muertes por COVID-19 desde febrero de 2021 hasta enero de 2022 fueron entre personas no vacunadas.

**Las vacunas contra el COVID-19 ahora están disponibles para jóvenes de 5 a 17 años.**

Las familias podemos sentirnos aún más seguras a medida que nos aventuramos más, visitamos a los abuelos, salimos de vacaciones y volvemos a hacer las cosas que amamos.

# Segura. Eficaz. Gratis.



## **Muchas personas preguntan cómo funcionan las vacunas.**

Da tu respuesta personal sobre si sabes o no como funcionan otras cosas en las que confías, como por ejemplo los aviones, otras vacunas que recibimos cuando éramos niños, etc. Luego comparte las hojas informativas de los CDC sobre cómo funcionan las vacunas.

## **Vacunarse durante el embarazo o la lactancia es una elección personal.**

Conversar con tu proveedor de atención médica puede ayudarte a tomar una decisión informada. Aquí hay algunas preguntas que puedes discutir con tu proveedor de atención médica. Luego comparte la hoja informativa de los CDC sobre preguntas para hacerle a tu médico.



# Segura. Eficaz. Gratis.



**Muchas personas preguntan cómo funcionan las vacunas.**

Da tu respuesta personal sobre si sabes o no como funcionan otras cosas en las que confías, como por ejemplo los aviones, otras vacunas que recibimos cuando éramos niños, etc. Luego comparte las hojas informativas de los CDC sobre cómo funcionan las vacunas.

**Vacunarse durante el embarazo o la lactancia es una elección personal.**

Una conversación con tu proveedor de atención médica puede ayudarte a tomar una decisión informada. Aquí hay algunas preguntas que puedes discutir con tu proveedor de atención médica. Luego comparte la hoja informativa de los CDC sobre preguntas para hacerle tu médico.

# Segura. Eficaz. Gratis.

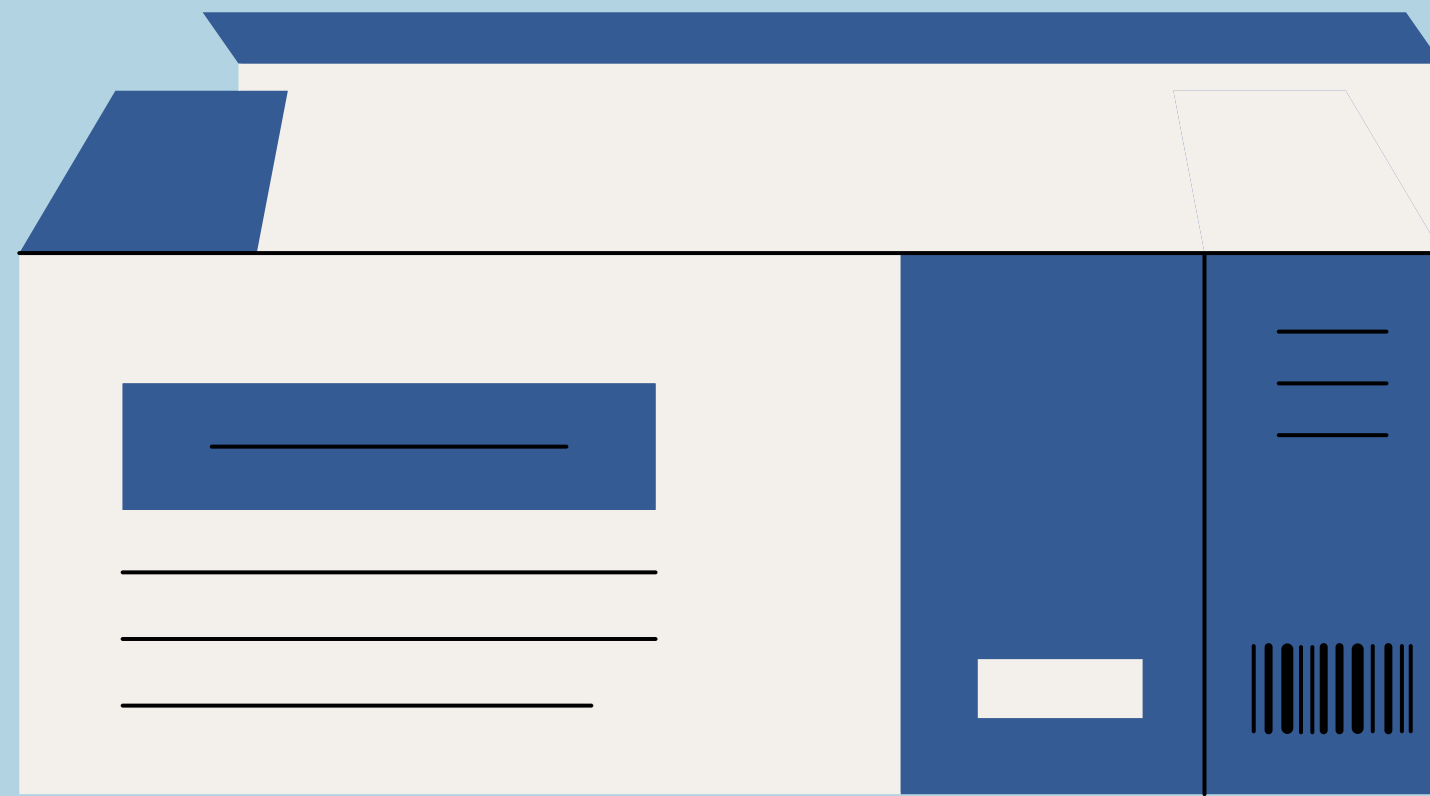
Hay tratamientos para el COVID-19.

**Como prevención, las personas que corren mayor riesgo (cáncer, trasplante, sistema inmunitario más débil):**

- Además de la vacunación, también puede recibir Evusheld (recetado por el médico)

**Para el tratamiento, las personas que corren mayor riesgo (no vacunadas, condiciones de salud subyacentes, edad avanzada, sistema inmunitario más débil):**

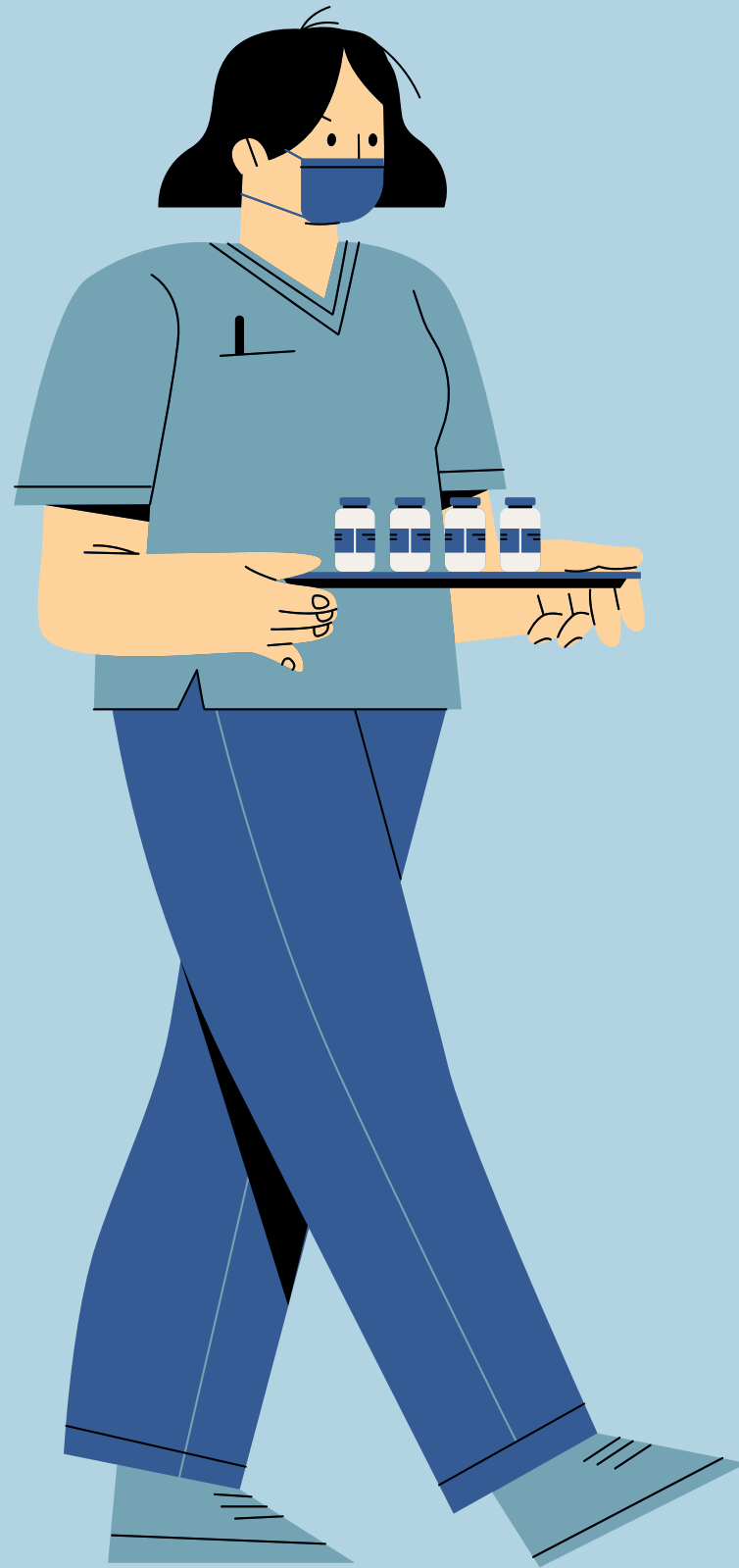
- Pastillas antivirales orales Paxlovid o Molnupiravir (recetadas por un médico, dentro de los 5 días)
- Anticuerpo monoclonal IV Sotrovimab (puedes llamar a los centros directamente, dentro de los 10 días)
- Remdesivir antiviral intravenoso (recetado por un médico, dentro de los 7 días)
- \*Disponible para todos, independientemente del estado del seguro o del plan, sin costos de bolsillo
- \*Se puede proveer el transporte si es necesario



**Para información adicional:**

<https://www.rivc@ph.org/coronavirus/treatment>

**Contacto [rivco.therapeutics@ruhealth.org](mailto:rivco.therapeutics@ruhealth.org)**



## Pon atención a las condiciones prolongadas de COVID

Las condiciones prolongadas de COVID son problemas de salud física y mental que pueden ser nuevos, recurrentes o continuos durante cuatro o más semanas después de tener el virus COVID-19, incluso en personas que inicialmente no tenían síntomas.

## Lo que se sabe sobre el COVID prolongado

Muchas personas con COVID-19 se recuperan y vuelven a su vida normal en un par de semanas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar síntomas que duran semanas, meses o más. Los profesionales de la salud aún no saben por qué algunas personas sufren COVID-19 prolongado. Pero sí saben que este puede impedirles realizar sus actividades habituales.

# Síntomas de Covid-19 prolongado

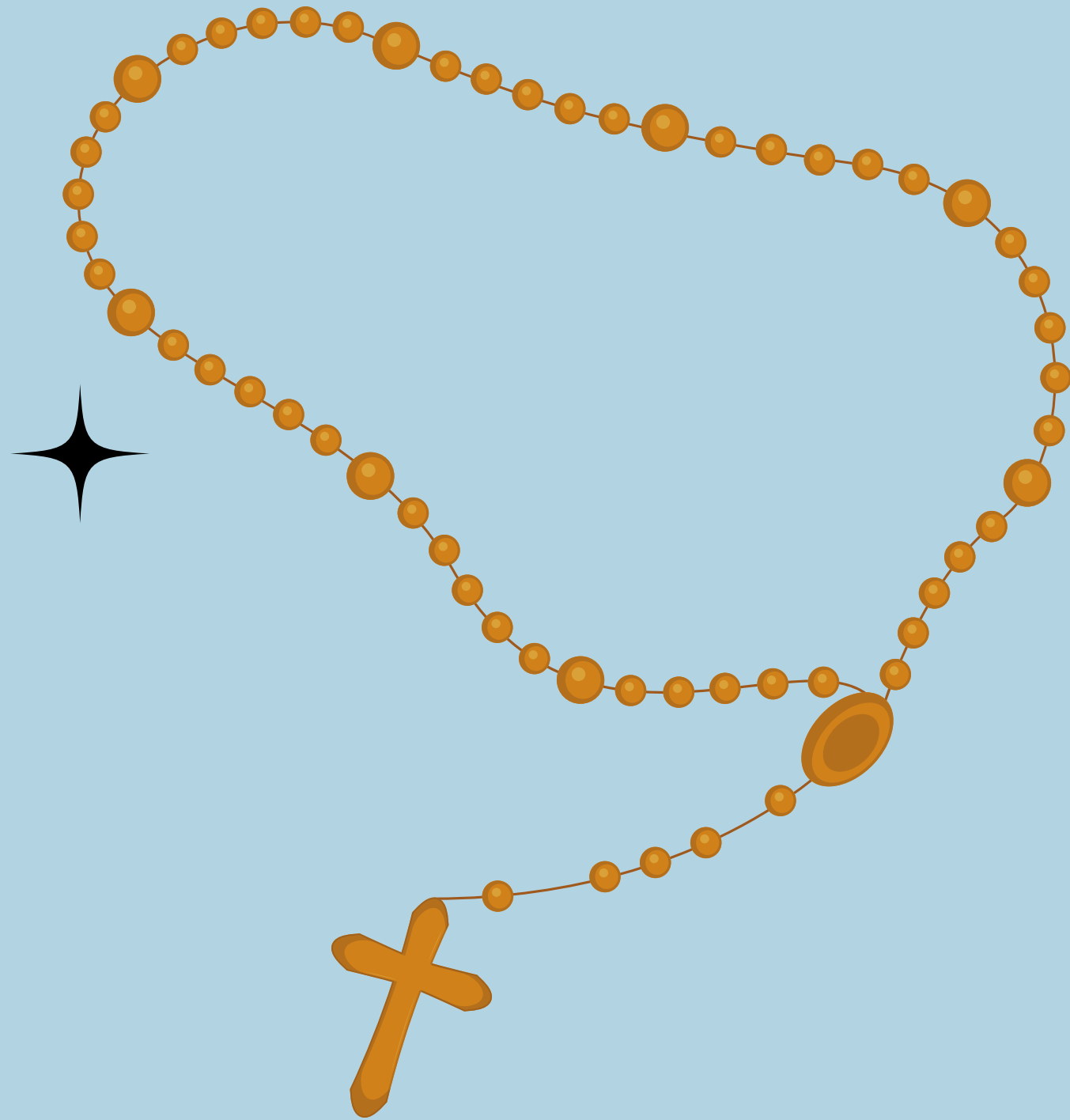


- Dificultad para respirar
- **Cansancio o fatiga**
- Síntomas que empeoran después de actividades físicas o mentales (también conocido como malestar post-esfuerzo)
- **Dificultad para pensar o concentrarse (a veces denominada "niebla mental")**
- Tos
- **Dolor de pecho o estómago**
- Dolor de cabeza
- **Latidos rápidos o fuertes del corazón (también conocido como palpitaciones del corazón)**
- Dolor articular o muscular
- **Sensación de alfileres y agujas**
- Diarrea
- **Problemas para dormir**
- Fiebre
- **Mareos al ponerse de pie (aturdimiento)**
- Erupción
- **Cambios de humor**
- Cambio en el olfato o el gusto
- **Cambios en los ciclos del período menstrual**



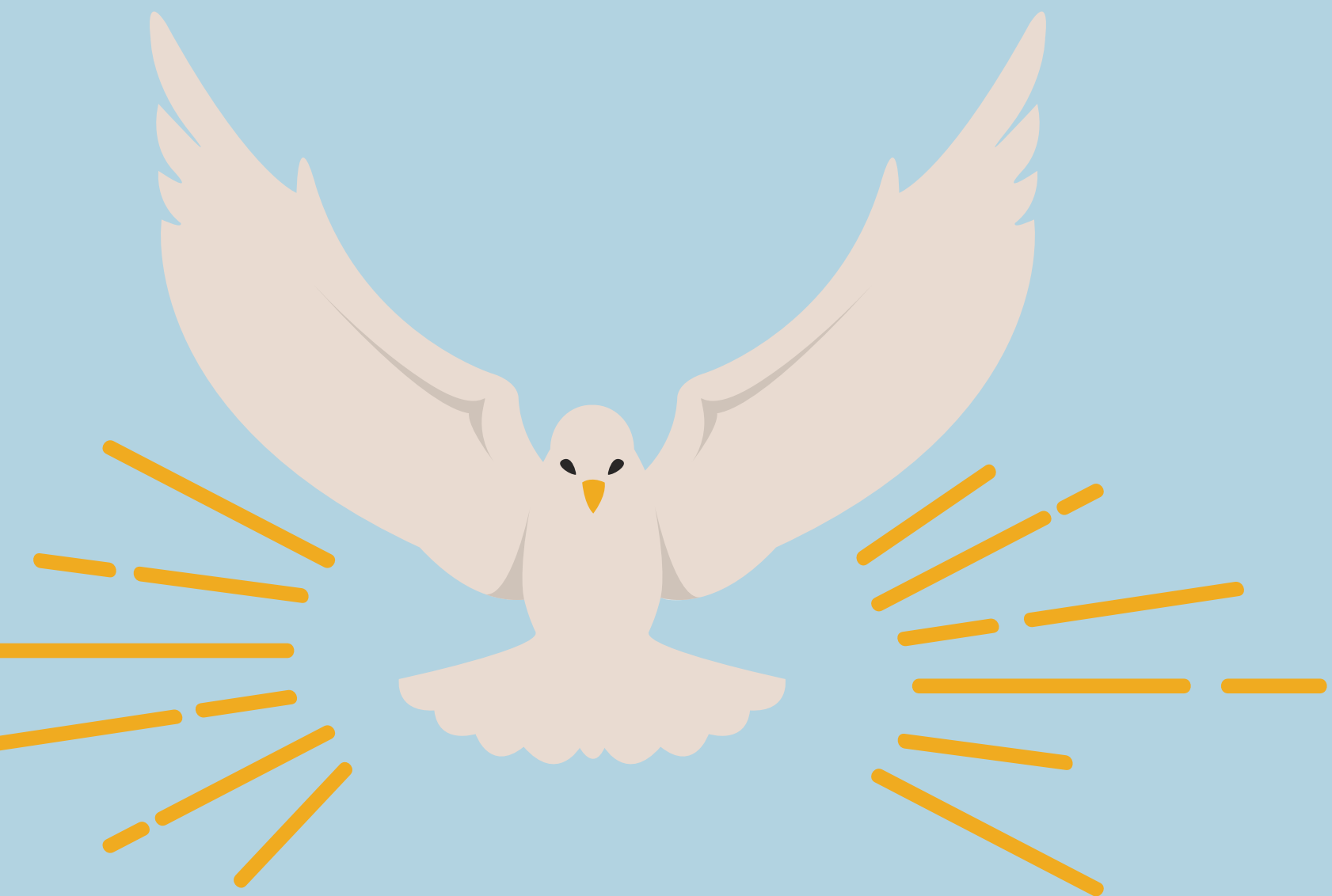
# Síntomas de Covid-19 prolongado

- Dificultad para respirar
- **Cansancio o fatiga**
- Síntomas que empeoran después de actividades físicas o mentales (también conocido como malestar post-esfuerzo)
- **Dificultad para pensar o concentrarse (a veces denominada "niebla mental")**
- Tos
- **Dolor de pecho o estómago**
- Dolor de cabeza
- **Latidos rápidos o fuertes del corazón (también conocido como palpitaciones del corazón)**
- Dolor articular o muscular
- **Sensación de alfileres y agujas**
- Diarrea
- **Problemas para dormir**
- Fiebre
- **Mareos al ponerse de pie (aturdimiento)**
- Erupción
- **Cambios de humor**
- Cambio en el olfato o el gusto
- **Cambios en los ciclos del período menstrual**



### **Mateo 22: 37-40**

Jesús dijo que el segundo mandamiento más importante es "Amar a tu prójimo como a ti mismo". Proteger a otros del COVID-19 es una manera tangible de expresar nuestro amor. La vacuna es una de las mejores maneras de proteger a nuestros seres queridos y a nuestros vecinos.



Buen Samaritano (Lucas 10) - En la Parábola del Buen Samaritano Jesús le dijo a un experto en la ley que para heredar la vida eterna debemos seguir el ejemplo del Samaritano e "ir y hacer lo mismo" mostrando misericordia a los necesitados . La parábola ilustra que el amor debe ser observador y requiere que actuemos.



## Recursos y recomendaciones

para ayudar a los pastores a difundir el mensaje





## Consideraciones de Covid-19 para las comunidades de fe

- PREGUNTA SI TUS AMIGOS O FAMILIARES ESTÁN VACUNADOS
- CONTINÚA UTILIZANDO UNA MASCARILLA QUE CUBRA TU NARIZ Y BOCA
- CONTINÚA CON LA DISTANCIA SOCIAL
- LÁVATE LAS MANOS REGULARMENTE DURANTE EL DÍA
- TRABAJA CON OTROS EN LA COMUNIDAD PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DE LA DESINFORMACIÓN
- QUÉDATE EN CASA CUANDO ESTÉS ENFERMO
- VACÚNATE

# Contactos

## NAACP RIVERSIDE COUNTY

P.O. Box 55131  
Riverside, CA 92517-0131

## NÚMERO DE TELÉFONO

Local: (951) 324-9603

## CORREO ELECTRÓNICO

rivnaacp@gmail.com

## PÁGINA WEB

<https://naacp-riverside.org/>

## BUILDING RESILIENT COMMUNITIES

301 N. 9th St., Ste. 303,  
Redlands, CA 92374

## NÚMERO DE TELÉFONO

Local: (909) 283.6872

## CORREO ELECTRÓNICO

info@brcus.org

## PÁGINA WEB

<https://www.brcus.org/>

# Recursos informativos

## MY TURN

<https://bit.ly/3umje8h>

## MY TURN EN ESPAÑOL

<https://bit.ly/3DXM7Ly>

## TODEC

<https://bit.ly/3DWcZLV>

## VISION Y COMPROMISO

<https://bit.ly/35Tmn6e>

## EL SOL

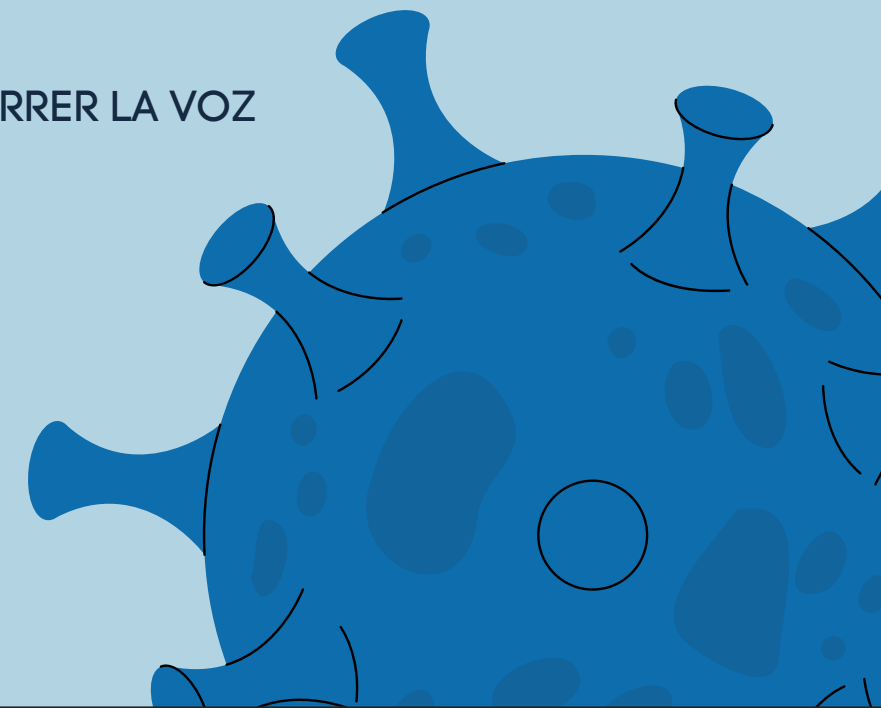
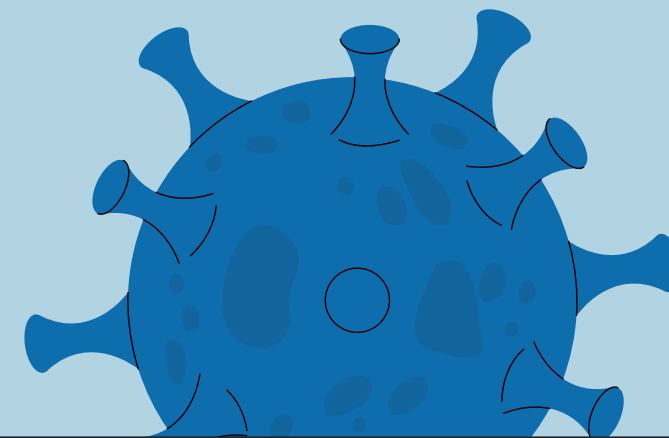
<https://bit.ly/3M8xJTB>



# Bienestar Mental

Por Kim Anthony MSN Ed, RN

PARA AYUDAR A LOS PASTORES A CORRER LA VOZ

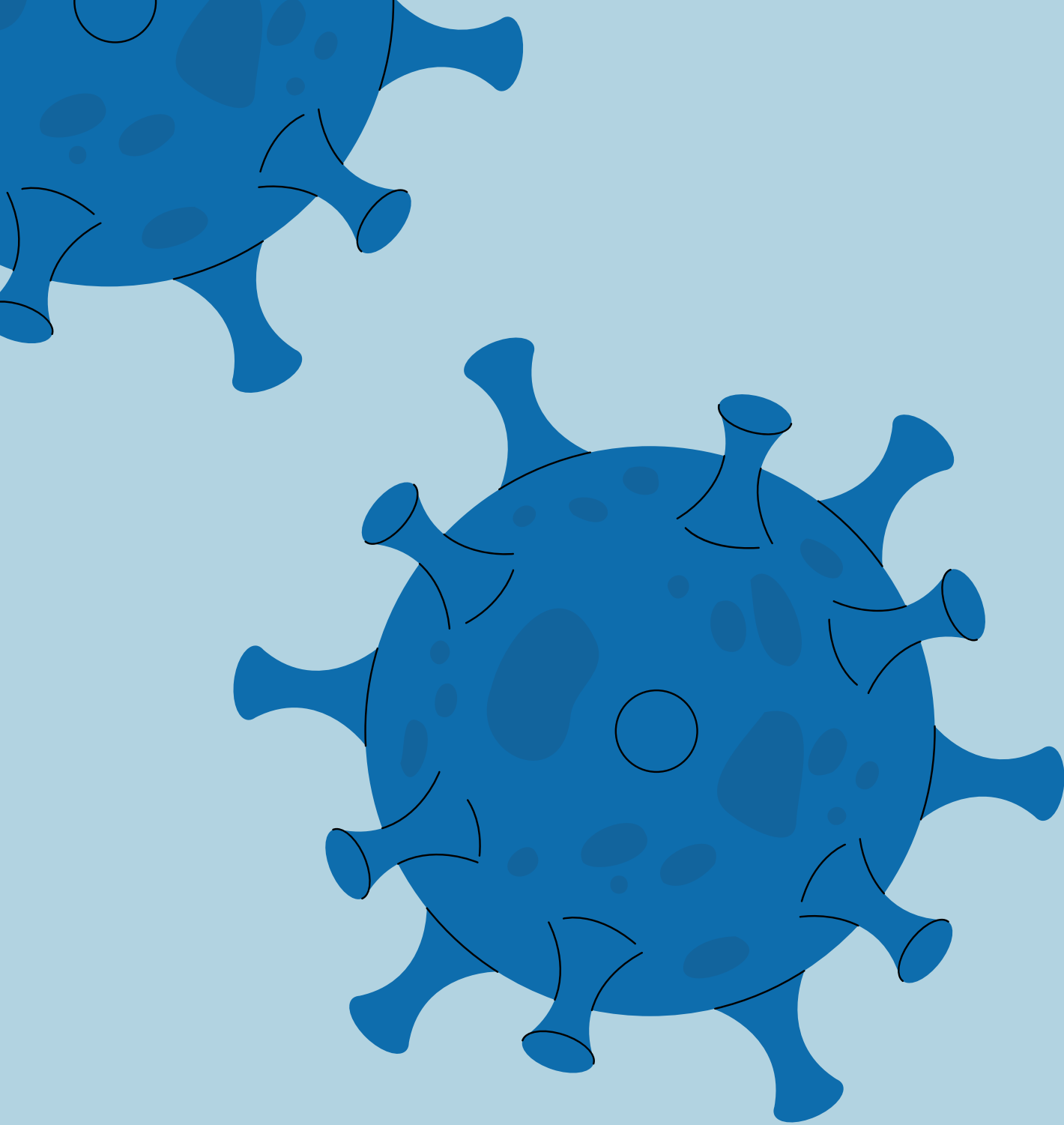




# Bienestar Mental y Covid-19

## PARA TU MENTE

- HAZ DEL SUEÑO UNA PRIORIDAD
- ESCUCHA A TU ARTISTA DE GOSPEL FAVORITO
- LLAMA A UN AMIGO DE LA IGLESIA O FAMILIAR
- USA EL BUEN JUICIO
- LEE TU LIBRO FAVORITO DE LA BIBLIA
- USA EL HUMOR Y RÍE MÁS A MENUDO
- EVITA EL ESTRÉS Y TOMA TIEMPO PARA RELAJARTE



# Bienestar Mental y Covid-19

## PARA TU MENTE

HAZ EJERCICIO 30 MINUTOS AL DÍA, CINCO DÍAS A LA SEMANA:

- CAMINAR
- CORRER
- NADAR
- JUGAR AL TENISE

MANTÉN UNA DIETA BALANCEADA:

- MÁS FRUTAS Y VERDURAS
- VITAMINAS Y MINERALE ESENCIALES
- BEBE MUCHA AGUA Y MENOS SODA

# Bienestar Mental y Covid-19

## PARA TU ESPÍRITU

- EJERCICIO RELAJANTE DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

- MEDITAR EN LA PALABRA

1 PEDRO 5:7 Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

2 TIMOTEO 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de buen juicio.

PROVERBIOS 3:5-6 Confía en el Señor con todo tu corazón y no te apoyes en tu propia prudencia; sométanse a él en todos sus caminos, y él enderezará sus veredas

MATEO 6:25- "Por tanto, no os preocupéis por el mañana, porque el mañana se preocupará por sí mismo. Cada día tiene suficientes problemas propios.

# Nuestros socios

