

# TODO SALDRÁ BIEN

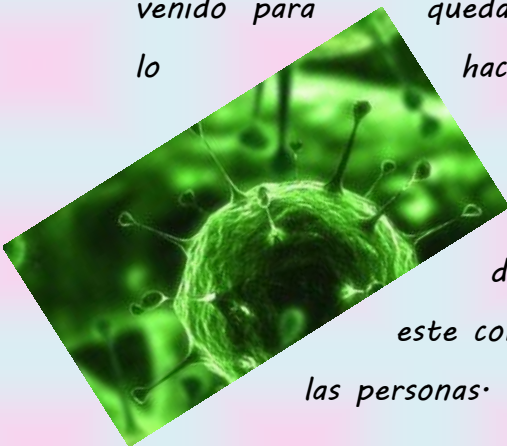


*¡Amigos, amigas! ¿Cómo estáis? En Rayuela seguimos contigo, sobre todo, en momentos como este cuando más necesitamos apoyo y fuerza unos/as de otros/as. Por cómo está cambiando tu rutina de estos días, sabrás que están pasando cosas nuevas en tu país y por tanto a tu alrededor .*

*Desde Rayuela, vamos a intentar poner un poco de claridad, luz y muchos colores ante esta situación y os compartiremos iniciativas extraordinarias que se están realizando debido al momento que nos está tocando vivir.*

## ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

*Como en otros países del mundo, a España ha llegado un "visitante" llamado COVID-19, más conocido como "coronavirus". Este virus, que ha venido para quedarse un tiempo, tiene algunas características que lo hacen más malo que otros virus.*



*Si nos infecta, nos ponemos enfermos/as un tiempo más largo que con otros virus (mocos, dolor de tripa, dolor de cabeza, etc) y lo peor de este coronavirus es que se contagia muy fácilmente entre las personas.*

*Por ello, para evitarlo y que no nos pongamos malitos/as todos/as a la vez, nos han pedido que nos quedemos un tiempito sin salir de casa. Así, los/as médicos/as y todo el personal sanitario podrán cuidar de los que ya están enfermos/as y seguirán investigando y poniendo mucho esfuerzo para prevenir su expansión y buscar una vacuna para eliminarlo ;)*

***Pero no todo está en su mano... necesitamos también para ello  
tu ayuda***

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Es muy importante, que todos estos días, hagas caso de todas las recomendaciones que nos dan los profesionales sanitarios y tu familia. Hay que estar un tiempo en casa, ayudando a no propagar el virus: lavarnos mucho las manos con jabón, taparnos la boca con el brazo al toser, etc. Hoy más que nunca es muy necesario poner en práctica nuestro Derecho a la Salud. Cuidarte también sirve para cuidar de los demás. Si tú te mantienes sano, ayudas a cuidar tu entorno y la salud de los demás. Mímales, colabora y comparte las tareas del hogar porque ayudarnos unos a otros nunca está de más.

Es momento también, de ejercer nuestro Derecho a la Educación y aunque no vayamos a clase, es importante, que asistamos a las clases virtuales que tanto desde nuestros colegios, como desde otros recursos se nos están ofreciendo, que repasemos todo lo aprendido a través de ejercicios que tengamos en el cuaderno, que mantengamos una rutina como si estuviésemos yendo a clase. Así nos aseguramos que cuando volvamos al cole, no nos costará mucho volver a coger el ritmo del día a día.

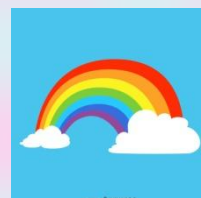
Rayuela también quiere aprovechar para recordarte tu Derecho a la Participación, que es una de nuestras y vuestras mejores armas para hacer frente al coronavirus. Vuestra ayuda y participación es fundamental para una sociedad que ahora tiene que estar más unida y solidaria que nunca.

Han surgido muchas iniciativas en este sentido y queremos compartir alguna contigo para que éstos días pasen con más color y consigamos apoyar a toda la gente que está cuidando de nosotros ahora como son: el personal sanitario y personal que trabaja en hospitales, las personas que trabajan en los supermercados y las que llevan y/o reparten comida, las fuerzas de seguridad que ayudan y desinfectan lugares de uso de las ciudades, etc.

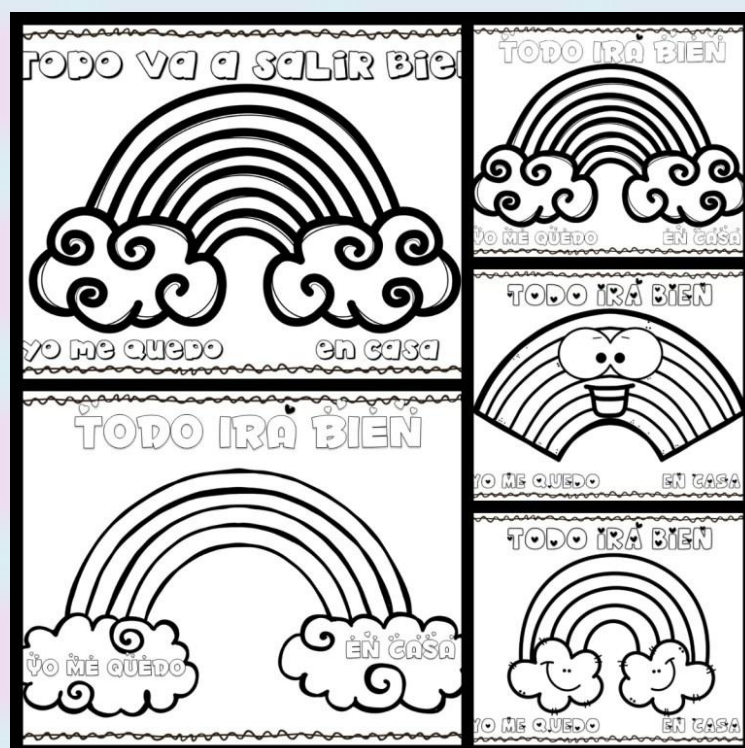
Todas ellas y ellos están trabajando, casi sin descanso, en unas condiciones duras, y desde aquí también queremos reconocerles nuestro apoyo y cariño.

### ¡¡PARTICIPAMOS Y APOYAMOS!!!

- Únete a esta actividad solidaria que comenzó en el país vecino de Italia, donde el virus llegó antes que el nuestro. Se trata de colocar letreros y dibujos en balcones y ventanas con la frase "Todo irá bien", junto con un arco iris que simboliza la esperanza, la alegría y el apoyo para todos y todas en que todo saldrá bien al final.



Puedes dibujarlo tú como quieras, o puedes escoger alguno de las miles de plantillas que encontrarás por las redes, aquí te ponemos algún ejemplo:



- Únete a los aplausos colectivos en tu ventana. Los profesionales que te comentábamos antes, tanto sanitarios como repartidores/as, vendedores/as, etc. están trabajando incansablemente estos días para poder vencer al virus. Así que lo que menos podemos hacer nosotros es darles todo nuestro apoyo, reconocimiento y cariño, a través de las diferentes muestras que se están generando como aplaudir desde nuestra ventana o balcón, compartiendo nuestra situación con los vecinos/as



- ¡No lo olvides! lo más importante que ahora puedes hacer, aunque sea lo más difícil es **NO SALIR DE CASA**. -eso cuidará de ti y de tu entorno- Lo más importante es este momento son dos cosas: **yo Y**, esa batalla se gana... ¡¡quedándose en casa!!!
- Por último te recomendamos que diseñes con tu familia una rutina para estos días, que sin duda, harán que aproveches más y mejor el tiempo y puedas llevarlo con mejor humor :)



Poneros un horario para el aseo, las comidas, las tareas del cole, realizar algo de ejercicio, tener algo de ocio, etc.

Como siempre, desde **RAYUELA** estaremos acompañándote virtualmente.

Estos días en casa pueden ser un buen momento para que junto con Rayuelita, aprendáis más sobre vuestros Derechos, hagáis alguna receta de cocina de las muchas que os proponemos, leáis los cuentos en familia, o veáis las películas de vuestros derechos, etc...

*Y por supuesto ya sabéis que podéis seguir participando en nuestros cajón de sorpresas compartiendo chistes o cuentos.*

*Sin olvidar que, si queréis, nos encantaría recibir una foto de tus dibujos solidarios de apoyo en esta dirección: [rayuela@rayuela.org](mailto:rayuela@rayuela.org).*

*Cuidaros mucho, cuidad a vuestra familia, y recordad que:*

**¡¡¡Juntos y juntas lo vamos a superar!!**



**¡¡¡TODO VA A SALIR BIEN!!!**