

# TODOS Y TODAS

Aprendemos como **PROTEGERNOS**  
del **CORONAVIRUS** COVID - 19

Es hora de cuidarnos y cuidar a los demás. Podemos afrontar el virus, **unidos** previniendo su contagio con las siguientes **sugerencias**.



# Si conoces o eres una **Persona con Discapacidad Intelectual**

**Tratar de explicar** qué está pasando y por qué nos quedamos en casa usando dibujos o muñecos, por ejemplo.

Encontrar **actividades** de su interés para aprender y entretenerse, dibujar, pintar, cantar, cocinar.

Planificar una rutina de **ejercicios** de respiración y físicos fáciles todos los días.

Mejorar la **alimentación** con muchas frutas y verduras.



**Quédate en casa**

para mayor información ingresa a  
[www.conalpedis.gob.go](http://www.conalpedis.gob.go)  
[www.unicef.org/bolivia](http://www.unicef.org/bolivia)