

# Being Flexible During COVID-19

## Ser flexible durante el COVID-19



COVID-19 has made us become flexible in our thinking.  
El COVID-19 nos ha hecho ser flexibles en nuestro pensamiento.



We stay at least 6 feet away from people.

Nos mantenemos al menos a 6 pies alejados de las personas.





Playgrounds are closed and we find other ways to play.

Los parques infantiles están cerrados y encontramos otras formas de jugar.



This change can make me feel nervous, sad, and sometimes mad.

Este cambio puede hacerme sentir nervioso, triste y, a veces, enojado.





However, I can be flexible like a rubber band in my thinking.  
Sin embargo, puedo ser flexible como una banda de goma en mi pensamiento.



I can be flexible at school.  
Puedo ser flexible en la escuela.

- Wear a mask  
Usar una mascarilla



- Wash my hands  
Lavar mis manos



- Stay 6 feet away from my friends  
Mantenerme a 6 pies de distancia de mis amigos



I can be flexible and talk to my friends and grandparents on the phone and computer rather than in person.

Yo Puedo ser flexible y hablar con mis amigos y abuelos por teléfono y computadora en lugar de en persona.





If we stay 6 feet away from others, my family can still  
Si nos mantenemos a 6 pies de distancia de los  
demás, mi familia aún puede:

- go for a walk  
ir a caminar



- bike together  
Montar la bicicleta juntos



I can be flexible and wear a mask if my parents ask me to even if it feels strange.  
Puedo ser flexible y usar una mascarilla si mis padres me lo piden aunque parezca extraño.





COVID-19 makes everyone worried. I can help my family by being kind. That is part of being flexible.

El COVID-19 preocupa a todos. Puedo ayudar a mi familia siendo amable. Eso es parte de ser flexible.





I can be kind to my siblings.  
Puedo ser amable con mis hermanos.



I can help my parents.  
Puedo ayudar a mis padres.





I can be flexible during COVID-19 by remembering that eventually this will end.  
Yo Puedo ser flexible durante el COVID-19 recordando que eventualmente esto terminará.







Santa Clara County  
Office of Education



# INCLUSION COLLABORATIVE

[www.InclusionCollaborative.org](http://www.InclusionCollaborative.org)

3/20/2020