



# CALHOUN COUNTY, MICHIGAN JOINT OPERATIONS CENTER

*COVID-19 Unified Response*



## **Centro de información conjunta** Jueves 10 de septiembre

A las 11 a.m. del jueves 10 de septiembre, el condado de Calhoun tiene un total acumulado de 992 casos confirmados de COVID-19 reportados al Departamento de Salud Pública del Condado de Calhoun (CCPHD), con un total de 43 muertes atribuidas al virus. Esta información se actualiza una vez al día, de lunes a viernes, en [www.calhouncountymi.gov](http://www.calhouncountymi.gov).

Un aumento reciente en los casos ha resultado en un aumento en nuestra tasa de positividad de la prueba, que es un punto de datos que el Equipo de Comando Unificado del Condado de Calhoun monitorea cada dos semanas. Desde el 25 de agosto al sept. 7, la tasa de positividad promedio de la prueba de 14 días fue del 4.0%. En los 14 días anteriores a eso, el promedio de 14 días fue del 2,2%.

"Estamos monitoreando esta situación de cerca", dijo Kelli Scott, miembro del Equipo de Comando Unificado y Administrador / Controlador del Condado de Calhoun. "Instamos a todos los residentes del condado de Calhoun a que continúen practicando el distanciamiento social inteligente y eviten las reuniones en interiores de más de 10 personas tanto como sea posible, mientras la infección aumenta en nuestra comunidad".

Este último aumento en Calhoun se debe en gran parte a brotes o grupos de casos que tienen un solo origen. Casi el 40% de los casos remitidos al CCPHD entre el 25 de agosto y el 8 de septiembre están asociados con un brote. Esos brotes incluyen servicios religiosos, reuniones familiares como fiestas y bodas, establecimientos de comida y lugares de trabajo. Los casos referidos en los últimos días aún se están investigando.

Debido a este último aumento y para aumentar la conciencia general de COVID-19, el Centro de operaciones conjuntas está reintroduciendo una sesión informativa virtual en vivo del Centro de información conjunta, que tendrá lugar la próxima semana el miércoles 16 de septiembre a la 1 p.m. Los medios de comunicación y los funcionarios electos locales están invitados a esa sesión informativa, y las diapositivas estarán disponibles después en la [Página de alerta del condado](#) y página [COVID-19 de la ciudad de Battle Creek](#).

**De vuelta a la escuela**

El CCPHD continúa trabajando con los distritos escolares locales, reuniéndose semanalmente con los superintendentes sobre sus planes y para responder preguntas. Nuestras escuelas tienen buena información sobre la pandemia, por lo que las familias pueden sentirse seguras al comunicarse con sus escuelas sobre la información más reciente que se incluye en sus planes de aprendizaje.

Cuando una comunidad escolar ve un caso positivo de COVID-19, el CCPHD utiliza el rastreo de contactos para identificar a las personas cercanas a esa persona y hacerles saber que pueden haber estado expuestos.

El personal del CCPHD recuerda a la comunidad que no existe el "riesgo cero", pero seguir las pautas de distanciamiento social, uso de máscaras y lavado de manos ayudará a prevenir la propagación del virus.

### **Actualización municipal de Springfield**

Terry Blaniar, actualmente Director de Obras Públicas de la Ciudad de Springfield, se desempeñará como Administrador Municipal interino a partir del cierre de operaciones este viernes 11 de septiembre. El Administrador Municipal actual Kevin Catlin pasará al puesto de Administrador del Condado en el Condado de Boone, Illinois . Comuníquese con Blaniar al 269-441-9277 o [tblaniar@springfieldmich.com](mailto:tblaniar@springfieldmich.com).

### **Consejos de atención plena, manejo del estrés y autocuidado para niños**

#### **Desde Summit Pointe**

A medida que los estudiantes de todo el condado de Calhoun regresan a la escuela, en persona y virtualmente, esto puede agregar más estrés al día de su familia. Consulte estos consejos y recursos de Summit Pointe para ayudarlo.

#### ***Atención plena***

*La atención plena es una técnica en la que centramos toda nuestra atención solo en el presente, experimentando pensamientos, sentimientos y sensaciones en el momento, pero sin juzgarlos. Los niños pueden beneficiarse de aprender y practicar la atención plena porque puede ayudarlos a desarrollar confianza, enfrentar el estrés y tolerar momentos incómodos o desafiantes. También puede aumentar la capacidad de los niños para concentrarse y retener información nueva. Encuentre más información en [www.mindful.org/mindfulness-for-kids](http://www.mindful.org/mindfulness-for-kids).*

Una forma de presentarles la atención plena a sus hijos es mediante prácticas informales que pueden hacer juntos. Comience con una meditación de bondad simple: ofrecer buenos deseos y compasión a los demás.

1. Para comenzar, busque una posición cómoda para sentarse. Puedes poner una mano en tu corazón. Permita que sus ojos se cierren o baje la mirada al piso.
2. Recuerda a alguien a quien respetas y admiras, y que realmente te ama a cambio.
3. Observe cómo se siente al recordar a esta persona.
4. Pide un deseo amable y envíalo a su manera. ¿Qué los haría felices?

5. A continuación, recuerde a alguien más a quien ama y por quien se preocupa: un familiar, un amigo, un colega querido. Envía a esta persona un amable deseo.
6. Ahora piense en una persona más neutral, tal vez alguien que no conoce muy bien, un padre que ve ocasionalmente en la fila de recogida de la escuela, una persona que entrega su correo o alguien que le hace café por la mañana. Recuerda a esta persona e imagínate enviándole un amable deseo.
7. Por último, recuerde a alguien que lo haya frustrado últimamente, o alguien que haya sido un poco difícil. Envíale a esta persona un deseo amable, algo bueno para ella en su vida.
8. Controle su mente y cuerpo al terminar esta práctica. Abre tus ojos.

### ***Manejo del estrés***

*Cuando los niños (o adultos) están molestos o sobre estimulados, una buena manera de responder en este momento es tomar un descanso de lo que está sucediendo y practicar un breve ejercicio de respiración. También es útil practicar estas técnicas cuando su hijo está en un estado de calma, como antes de acostarse. De esa forma, podrán utilizar mejor las habilidades cuando sea necesario, durante un momento difícil.*

***Respiración de cuatro cuadrados:*** esta es una herramienta útil para niños mayores. Inhale contando hasta cuatro. Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Exhale mientras cuenta hasta cuatro. Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Haga varias rondas y vuelva a la respiración regular.

***Teddy Bear Breath:*** esta es una gran variación de la práctica de respiración abdominal para niños pequeños. Haga que se acuesten con un osito de peluche u otro animal de peluche boca abajo. Déjelos observar cómo se mueve hacia arriba y hacia abajo mientras respiran como si lo mecieran para dormir.

### ***Tiempo de autocuidado***

Es importante ayudar a los niños a planificar actividades divertidas, atractivas y agradables durante el día, especialmente si están aprendiendo de forma remota. Estas actividades pueden considerarse parte de una rutina de "cuidado personal", que es importante para el manejo saludable del estrés. Las actividades podrían incluir salir a caminar y practicar la participación de los cinco sentidos, escuchar música, jugar juegos de mesa o de cartas, dibujar o hacer otra actividad artística, o tomar un refrigerio. Un horario visual que le muestre al niño cuándo esperar los descansos, las actividades divertidas, los refrigerios y el almuerzo lo ayudará a superar las demandas académicas de su día.