

Guión para el Video 2: Soy joven, ¿cómo me veré

#YouthAgainstCOVID19

afectado/a? Este episodio fue producido en asociación con la Federación Internacional de Asociaciones de Estudiantes de Medicina. Proporciona información básica y hechos sobre el COVID-19. Para obtener más información sobre el proyecto, sigue a @UNFPA y @UNFPAYouth

Gráfico 1: Hola!

- Contestaré algunas de las preguntas más constantes en la mente de todos: ¿Son afectados los y las jóvenes? ¿Y qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás?
- Toda la información que compartiré hoy se basa en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Para mantenerte informado, visita el sitio web de la OMS y sigue las últimas actualizaciones de las autoridades locales.
- También quiero señalar que parte de la información que comparto hoy podría cambiar, ya que el brote está evolucionando rápidamente y estamos aprendiendo más sobre esta enfermedad todos los días.

Gráfico 2: ¿Son las y los jóvenes realmente afectados por COVID-19?

- El COVID-19 afecta más a ciertos grupos, especialmente a las personas mayores y a aquellos con afecciones médicas preexistentes.
- Pero ten en cuenta que no somos invencibles: las personas más jóvenes **no** son inmunes ni están a salvo de la enfermedad.¹
- Incluso si las tasas de mortalidad de los jóvenes son más bajas, algunos de ustedes (~ 3%) podrían enfermarse gravemente y requerir hospitalización. De hecho, una proporción significativa de pacientes hospitalizados en todo el mundo tienen menos de 50 años.

Gráfico 3: ¿Cómo nos está afectando el brote de COVID-19?

- El COVID-19 nos está afectando a todos de diferentes maneras, por ejemplo, en mi país *[inserta algunos puntos sobre cómo has sido afectado por distanciamiento físico, cierre de escuelas o políticas de contención]*
- Muchas y muchos de nosotros podríamos haber perdido empleos o ingresos.
- Para algunas y algunos de nosotros, el hogar no siempre es un lugar seguro y pasar más tiempo allí puede aumentar el riesgo de violencia y abuso. La investigación también nos muestra que las pandemias empeoran las desigualdades existentes, especialmente la igualdad de género. Esto significa que las mujeres y las niñas también pueden tener un mayor riesgo de abuso.

Gráfico 4: ...y nuestras familias?

- Todas nuestras familias, parientes y seres queridos también están sintiendo el impacto de COVID-19 de diferentes maneras. Es posible que hayan perdido sus empleos, hayan reducido las oportunidades de trabajo o se sientan inseguros sobre su futuro..
- También podrían tener mayores responsabilidades en el hogar, cómo mantener a sus familias y cuidar a las y los niños o ancianos.
- Por ejemplo, en mi familia ... *[Inserta un punto sobre cómo se ve afectada su familia]*

Gráfico 5: Ante estos cambios...

- Debemos recordar: está 100% bien no estar bien justo ahora.
- Es importante comprender que todas las personas reaccionan de manera diferente a lo que está sucediendo.
- Las medidas de confinamiento, aislamiento y cuarentena impactan a todas las personas. Muchas y muchos

¹ [Coronavirus outbreak: WHO sends message to young people "You're not invincible" | FULL](#)

de nosotros a veces nos sentimos indefensos, ansiosos, solitarios o simplemente extremadamente aburridos.

Gráfico 6: ¿Qué puedes hacer? Pequeñas acciones hacen una gran diferencia.

- No entres en pánico, pero mantente informado/a visitando el sitio web de la OMS y toma las precauciones adecuadas.
- Cuídate a ti mismo, a tu familia y a tu comunidad.
- Es hora de solidarizarse con las demás personas, especialmente con las trabajadoras de la salud y aquellos con mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Gráfico 7: Para tu salud y bienestar.

- **Lo más importante que puedes hacer es protegerte de la infección. Si no estás seguro de cómo, ¡mira el primer video de nuestra serie!**
- Intenta mantenerte sano/a tanto como puedas: come bien, asegurate de dormir lo suficiente y haz ejercicio regularmente.
- Toma tus medicamentos habituales y busca atención médica si es necesario.

Gráfico 8: Para tu salud y bienestar.

- **Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Aquí hay algunas maneras en que podemos permanecer saludables en casa**
- Presta atención a tus propias necesidades y sentimientos.
- No estas sola / solo. Comunícate con alguien de confianza para compartir cómo te sientes.
- Si te sientes estresado o estresada, puedes limitar su consumo diario de noticias y tomar descansos de las redes sociales.
- El distanciamiento físico no significa que no puedas mantenerte conectado / conectada. Por ejemplo *[inserta un ejemplo de cómo te mantienes conectado/a con tu familia / amigos o usa ejemplos de tu comunidad]*
- Mantén tus rutinas diarias y trata de hacer cosas que disfrutes para reducir el estrés.
- Para obtener más consejos, sintoniza nuestro próximo episodio sobre salud mental.

Gráfico 9: Para tu familia

- El Dr. Tedros de la OMS dijo: La elección que hagas sobre a dónde ir podría ser la diferencia entre la vida y la muerte para otra persona. Asegúrate de hacer lo que puedas para mantener segura a tu comunidad.
- Comparte lo que aprendes sobre prevención con tus amigos y familiares, y ten cuidado con aquellas personas que puedan estar en riesgo. Se un modelo a seguir para tu familia y comunidad, especialmente aquellas personas más jóvenes que tú.
- Asegúrate de consultar con los miembros de tu familia a menudo y preguntar si hay algo que puedas hacer por ellos.

Gráfico 10: Para tu comunidad

- **Tus acciones pueden tener un impacto positivo en quienes te rodean.**
- Mantente informado o informada utilizando fuentes confiables y combate información errónea o "noticias falsas - fake news" que puedas escuchar. .
- Puedes buscar oportunidades para realizar voluntariado, asegurándote de tomar las precauciones adecuadas para mantenerte a salvo.

- Lucha contra el estigma y la discriminación. El COVID-19 es una pandemia global que nos afecta a todos y todas, independientemente de su geografía, origen étnico, edad y género. Todas las personas están en riesgo.
- Muestra tu apoyo a todas y todos los trabajadores esenciales que se están poniendo en riesgo, como los trabajadores de la salud, las cuidadoras, los empleados de servicios de alimentos y más.
- Sintoniza nuestro próximo video para escuchar a las y los líderes juveniles que están tomando medidas en sus comunidades.

Gráfico 11: ¡Difunde con el mundo!

- Ahora que sabes más sobre cómo las y los jóvenes pueden verse afectados por la pandemia del COVID-19 y, lo que es más importante, cómo puedes tomar medidas para protegerte y proteger a las demás personas, ¡usa esta plantilla para crear tu propio video y compártelo con tus amigos!
- Si aprendiste algo nuevo hoy, ¡únete a mí para grabar tu propio video y compartirlo con tus amigos!