

CONTIGO

en tu comunidad Hidalguense

*Revista gratuita
Suplemento Especial COVID-19*



¡YO ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS!

La Casa de La Sierra de Hidalgo



Es un espacio donde el amor predomina, donde sientes paz y pese a que las cosas pueden no pintar bien, al final sabes que todo saldrá bien. En cada esquina hay un recuerdo preciado, una sonrisa, un momento de felicidad; todas las mañanas te despierta ese olor hogareño a café, a desayuno preparado por una persona incondicional; la sala se convierte en el escenario perfecto para platicar, para reír, para añorar, para darnos esperanza. La casa de la Sierra de Hidalgo es tu casa, tu hogar, tu familia.

¡Salaremos pronto de esto!

CONTIGO

Casa de Hidalgo... 2
Qué es el COVID-19... 4
Autlán te Cuida... 6
Medidas implementadas por Autlán... 10
Yo me cuido y cuido a los demás... 12
Sembrando Valores... 16
Capitán Manganese... 17
Cómic... 18
Reto Autlán... 20
Vacaciones en Casa... 21
Coronavirus y los Niños... 22
Sobre Salud... 26
Lotería... 27



Foto: En Autlán cumplimos con todas las medidas de seguridad e higiene para frenar al coronavirus.

Equipo de La Revista Contigo

Alejandro Pérez
Elsa Saucedo
Salvador Mendoza
Francisco Castillo
José Mora
Gabriela Olvera
Kimberlee Pérez
Esteban Cruz
Alberto Godinez
Guillermo Recio
Gabriel Martínez
Daniel Zebadúa
Christian Aparicio

EDITORIAL

¡Estimados amigos! Nosotros, al igual que ustedes, extrañamos las reuniones entre amigos así como visitar con frecuencia a nuestras comunidades. No hay duda que el coronavirus nos afecta a todos. Ante esta situación, en Autlán queremos decirles que siempre estaremos ahí para implementar las medidas de precaución para asegurar el bienestar de todos ustedes

También, queridos amigos, es necesario tener mucho sentido común, por lo que extendemos la invitación a todos los miembros de nuestras comunidades a mantener la calma y seguir las medidas de prevención establecidas por las autoridades como el lavado frecuente de manos o la sana distancia. ¡Todos somos parte de la solución!

Hoy queremos presentarles un suplemento especial de la Revista CONTIGO dedicado exclusivamente al COVID-19. ¿Te has preguntado cómo Autlán nos ayuda a combatir el coronavirus? Pues aquí podrás conocer los protocolos de la empresa para hacer frente a la pandemia dentro y fuera de las operaciones.

Desde el primer momento que se detectó el virus en territorio mexicano, Autlán ha desarrollado acciones como distribución de cubrebocas, perifoneos en comunidades así como la dotación de gel antibacterial y kits de prevención para frenar al virus.

Estimados amigos, la situación cambia todos los días, por lo que debemos permanecer atentos a nuevas indicaciones, pero sobre todo es muy importante no bajar la guardia.

Tus amigos: Revista CONTIGO

Aviso: Esta revista es gratuita y bajo ninguna circunstancia persigue fines políticos. Sus productores se deslindan de cualquier uso indebido, distinto al objetivo por el cual fue creada.

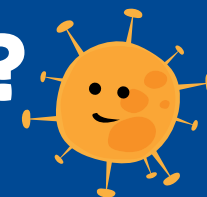
Sabías que...

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es un tipo de coronavirus, una enfermedad respiratoria infecciosa que puede ir desde el resfriado común hasta el síndrome respiratorio agudo severo. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.



¿Cómo se PROPAGA el COVID-19?



HABLAR



ESTORNUDAR



TOSER



Se transmite rápidamente a través del contacto, principalmente se propaga de persona a persona a través de pequeñas gotas que salen de la nariz o boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

Una persona puede contraer el COVID-19 si inhala las gotas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro y medio de distancia de los demás.

Además, estas gotas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, chapas o barandales, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por eso, es importante lavarse las manos frecuentemente, cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar.



En tu Comunidad

¡Autlán te cuida!

Coordinados contra el coronavirus, Autlán y comunidades en Hidalgo, reforzamos nuestro programa Contigo Salud aportando miles de donativos de insumos básicos de prevención y sumamos esfuerzos con los gobiernos municipales y estatales de Hidalgo para evitar la propagación del virus.

La pandemia de COVID-19 es un gran desafío para el país, pero en Autlán estamos dando lo mejor de nosotros para proteger la salud de las familias hidalguenses. Durante estos difíciles momentos, sabemos que siguiendo todas las recomendaciones de salud y trabajando de la mano juntos podremos salir adelante.

Nuestros compañeros de Comunidades Sustentables e Iniciativa de Diálogos de Autlán han desarrollado una extensa campaña de comunicación en las comunidades de nuestra zona de Influenza Operativa actual y de nuevos proyectos de la Zona Norte con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia de seguir los protocolos de higiene. Esta campaña consistió en:

- 1.- Colocación de lonas informativas
- 2.- Infografías por medio WhatsApp
- 3.- Campañas de perifoneo en comunidades de nuestra zona de influenza
- 4.- Participación en el comité regional de contingencia en donde semanalmente proponemos acciones. En este comité participa la Jurisdicción Sanitaria de Molango, los presidentes de los 5 ayuntamientos y Autlán.

¿Qué medidas adicionales implementó Autlán en sus comunidades?

Donación de insumos básicos de prevención (cubrebocas y gel antibacterial) **18,914** beneficiarios

Kits de prevención (termómetro, paracetamol, gel antibacterial y folletos informativos) **1,000** familias de colaboradores beneficiadas.



Producción y donación comunitaria de cubrebocas a comunidades y autoridades locales **16,000** cubrebocas producidos y donados.

58 comunidades de la sierra hidalguense cubiertas con la dotación de insumos para la prevención.

Como parte de su activa participación en el comité de la Jurisdicción Sanitaria No. IX Molango, Autlán donó al Hospital Ilusión material de relleno. Dicho material fue usado para habilitar el acceso y estacionamiento del hospital ubicado en la cabecera municipal de Tlanchinol, para de esta forma garantizar un flujo vehicular rápido en caso de cualquier emergencia ante la contingencia de COVID-19. Este es un claro ejemplo del resultado que se obtiene trabajando en equipo, sector público y Autlán, con el mismo objetivo: proteger a las comunidades de la Sierra Hidalguense **¡Quédate en casa!**





RETENES COMUNITARIOS:

Durante casi 3 meses se participó de manera activa en los retenes impulsados por las autoridades locales y vecinos de cada comunidad (Delegaciones Auxiliares) así como del sector salud en los municipios de Molango y Tlanchinol, en estos retenes se brindaron insumos para la prevención, control de acceso a personas y concientización de quedarse en casa por medio de perifoneo directo en cada filtro.

“En Autlán nos sentimos muy entusiasmados por ayudar y aplaudimos la respuesta que las comunidades han mostrado, al acatar todas las recomendaciones de las instituciones sanitarias y ayuntamientos de la región.”

Proyecto productivo comunitario para la lucha contra el COVID-19

En esta época en la que nos debemos apoyar y cuidar a todos, Autlán y la comunidad de Nonoalco, vieron una oportunidad de trabajo conjunto. Por un lado, una de las consecuencias más importantes que ha dejado el COVID-19 es el paro de algunas actividades que no han sido consideradas como esenciales, y desafortunadamente muchas personas han perdido su fuente de empleo.

Este fue el caso de una de nuestras comunidades vecinas, quienes cuentan con una numerosa cantidad de personas que trabajan en maquilas y que se vieron obligadas a dejar sus trabajos, y con ello perder su fuente de ingresos.

En Autlán teníamos la firme convicción de apoyar a nuestras comunidades para que esta pandemia fuera mejor controlada y evitar los contagios al mínimo.

Bajo estas 2 situaciones, decidimos trabajar en conjunto con un grupo de personas en la comunidad de Nonoalco, expertas en corte y confección. Con su apoyo se fabricaron cerca de **20,000** cubrebocas de tela de algodón que fueron repartidos en **58** comu-

nidades de la sierra hidalguense. Gracias a este proyecto ganamos todos, pues los fabricantes tuvieron un ingreso extra, Autlán pudo apoyar a las comunidades y éstas ahora están más protegidas. Si te cuidas tú, nos cuidamos todos. **¡Usa tú cubrebocas! ¡Quédate en casa!**



En Autlán estamos muy contentos y agradecidos por esta distinción que nos hace el Gobierno del estado de Hidalgo a través de la Secretaría de Salud y del Hospital Integral de Tlanchinol. Estamos convencidos que trabajando juntos podemos minimizar los contagios de COVID-19 en nuestra región. Invitamos a todas nuestras comunidades vecinas a seguir con las recomendaciones que dictan las autoridades de salud. ¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

Medidas implementadas por Autlán

En Autlán, la seguridad de nuestros colaboradores es nuestra prioridad y desde el primer día que comenzó la pandemia en México implementamos un plan de prevención en las unidades de Molango, Naopa y Nonoalco para proteger a nuestra gente. ¡La seguridad es un proyecto que nos corresponde a todos!



Toma de temperatura diaria a nuestros colaboradores. No debe ser mayor a 37.2 °C



Tapetes sanitizantes para limpiar el calzado y dotación de cubrebocas a cada colaborador para uso obligatorio.



Protocolos sanitarios reforzados en áreas comunes y operativas.



Priorizamos las reuniones virtuales y personal vulnerable labora desde casa.



Gel antibacterial en acceso a oficinas, talleres y demás zonas operativas para higiene de manos.



En oficinas el equipo se complementa con careta protectora y en operaciones con lentes de protección.



Sana distancia, de al menos 1.5 metros, en todo momento, incluyendo transportación.



Horarios específicos para comer. Mesas separadas con acrílicos.

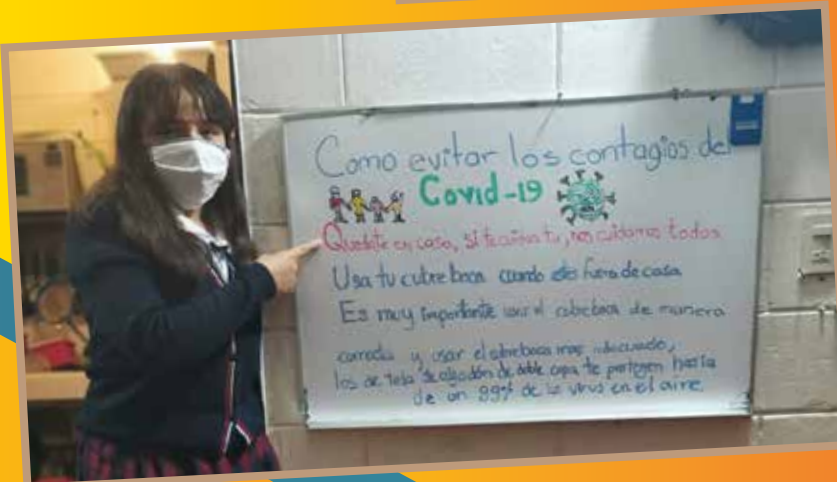
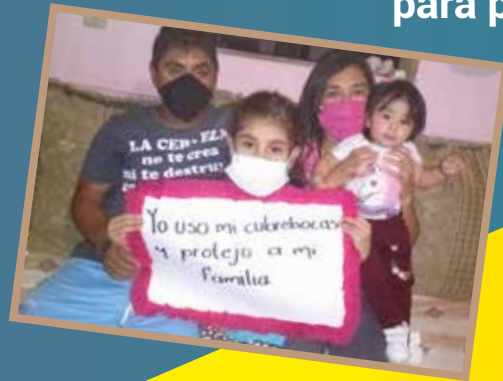


Personal médico siempre disponible para apoyar a colaboradores.

YO ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS

QUÉDATE EN CASA

Quedarse en casa es la medida más efectiva para prevenir los contagios de COVID-19.



YO ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS



En Autlán tomamos las debidas precauciones para garantizar un espacio de trabajo seguro para nuestros colaboradores.

semBRando valORES

Los niños que salvaron al mundo desde casa

Hace un tiempo atrás, en un lugar muy lejano, hombres y mujeres se dieron cuenta que las obligaciones y tareas les quitaban demasiado tiempo.

Las personas se paseaban por las calles muy deprisa sin saludar, los carros echaban humo y apenas se podía circular. Todas las casas estaban vacías y cuando las familias llegaban por la noche, solo dormían, casi sin platicar.

Cuenta la leyenda que quizá este fue el motivo por el que un extraño virus comenzó a aparecer en las calles. Las mentes más sabias del pueblo se reunieron y se les ocurrió que para vencer al virus podían jugar al escondite. Entonces todas las personas se quedaron en sus casas, confiando que si el virus no los veía en la calle al final se iría y todo volvería a la normalidad.

Los adultos comenzaron a organizarse para salir por comida, se disfrazaban con guantes y mascarillas para no ser reconocidos y volvían rápido a casa. Los niños y niñas tendrían que entrenar muy duro. Era la primera vez que luchaban todos juntos, cada uno desde sus casas y les dijeron que para ayudar a vencer al virus tendrían que entrenar muy duro:

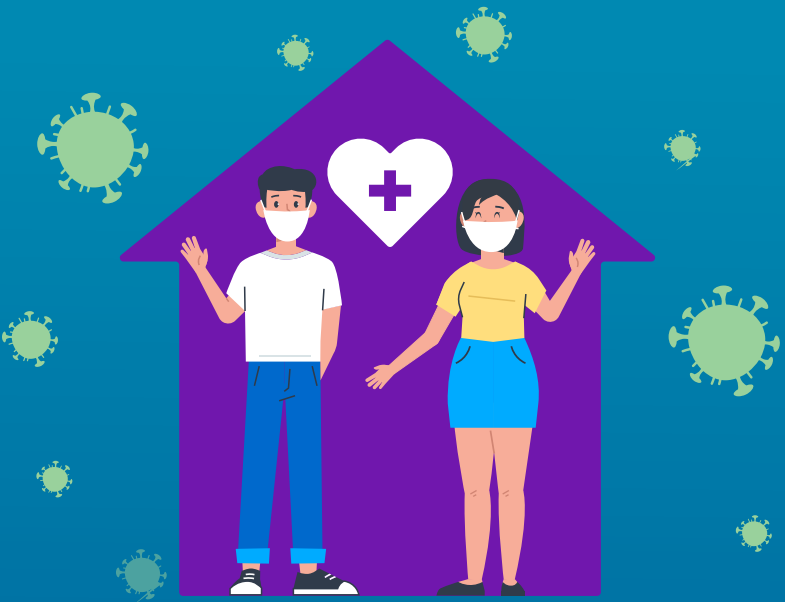
Entrenaron su cerebro y así se convirtieron en niños y niñas más ingeniosos.

Trabajaron en equipo y así se convirtieron en niños y niñas más autónomos.

Fueron más afectuosos y así se convirtieron en niños y niñas más cariñosos.

Fueron ingeniosos; escribieron cuentos, dibujaron e hicieron manualidades y así se volvieron más creativos.

Entrenaron su cuerpo con ejercicios, baile en casa y saltando la cuerda y así se convirtieron en niños y niñas más fuertes.



Cuidaron su higiene, lavándose las manos muy seguido con agua y jabón y se convirtieron en niños y niñas más limpios.

Cuidaron su alimentación, cocinando nuevas recetas, probando nuevos sabores, y así se volvieron niños y niñas más sanos.

Cuidaron su descanso, acostándose a la hora de siempre, escuchando los cuentos que leían sus padres, y se levantaban al día siguiente con energías para seguir con su entrenamiento.

Después de un tiempo el virus se fue, pero ya nada volvió a ser como antes porque, aunque tuvieron que salir todos a las calles, por dentro se habían convertido en mejores personas y así fue como niños y niñas hicieron del mundo un lugar mejor.



CAPTÁN MANGANESO

tu aliado contra
el coronavirus

¡Hola amigos!

Soy Capitán Manganeso, el nuevo personaje de la Revista CONTIGO y estaré acompañándote a lo largo de las próximas publicaciones de la revista. Aprenderemos mucho sobre el coronavirus, cómo cuidarnos y qué podemos hacer para prevenir más contagios. Te daré consejos e información para que te cuides y cuides a los demás, recuerda que para vencer al coronavirus debemos hacerlo en equipo... ¡Estoy feliz de conocerte!

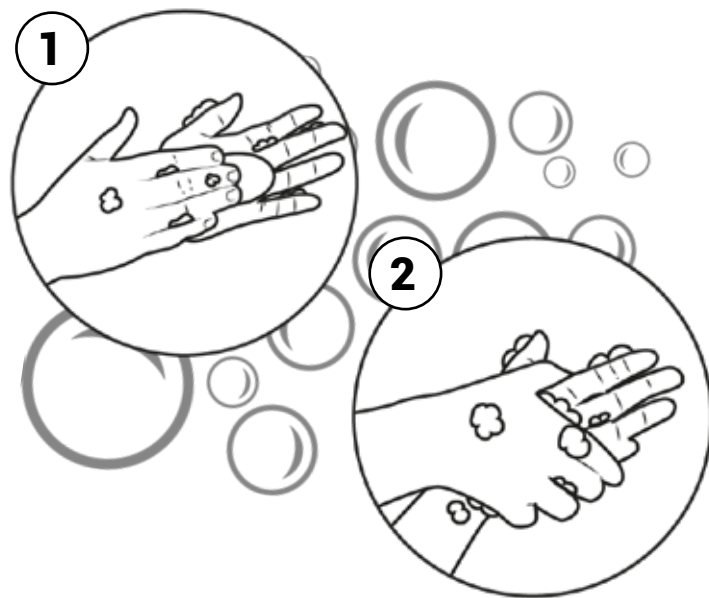
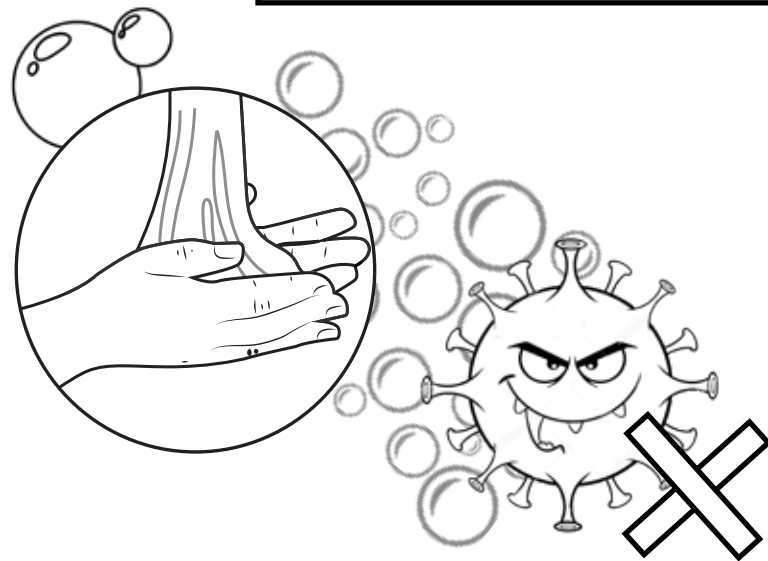


CÓMIC COLORÉALO



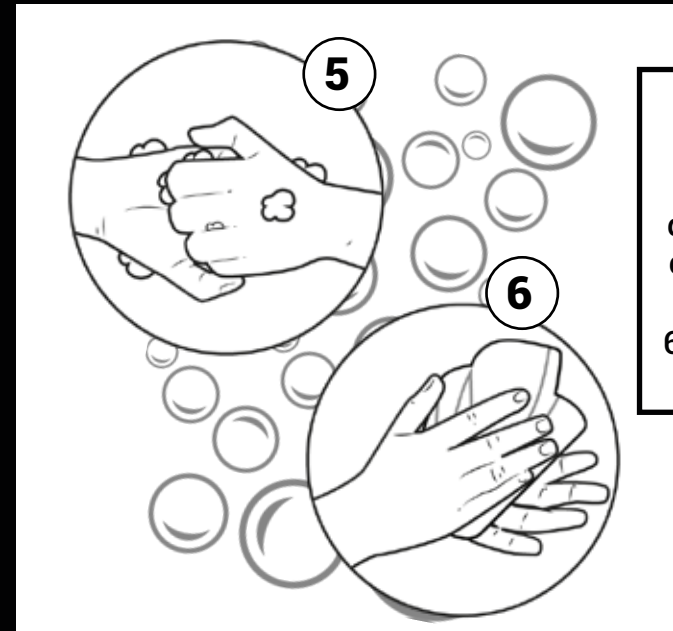
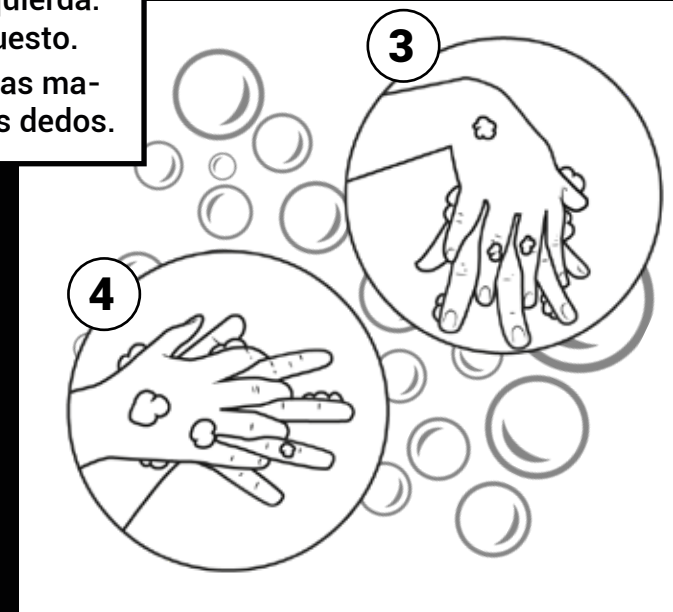
¡Amigos! El coronavirus vuelve a hacer de las suyas, esta vez está en tus manos y debemos vencerlo.

Para ello, vamos a lavarnos las manos para que el malvado coronavirus desaparezca de tus manos y no se propague, ocupamos agua y abundante jabón.



- 1) Pon abundante jabón en la palma de tu mano.
- 2) Comienza a frotar tus manos entre sí.

- 3) Frota la palma de tu mano derecha contra la parte posterior de tu mano izquierda. También haz lo opuesto.
- 4) Sigue frotándote las manos, esta vez entre los dedos.



- 5) El trabajo todavía no termina amigos, el malvado coronavirus está débil pero todavía es muy fuerte. Para terminar de derrotarlo hay que frotarnos la punta de los dedos de nuestra mano con la punta de los dedos de la otra.
- 6) Para darle el golpe final al coronavirus en nuestra mano hay que secarlas.

¡Excelente trabajo amigos! Le ganamos al coronavirus esta batalla, pero recuerda que el malvado coronavirus es muy fuerte y puede volver a aparecer en tus manos. Lávatte las manos frecuentemente con agua y con jabón y ayúdame a vencerlo.



Reto Autlán

CAPTÁN MANGANESO

Tómate una foto disfrazado de **CAPTÁN MANGANESO** con tu familia (o solo) respetando la sana distancia con un letrero que diga **"RETO AUTLÁN"**, envíalo al correo **revistacontigo@autlan.com.mx** con tu nombre. La foto más divertida será publicada en la próxima revista.



En mi casa con mi familia

¡Mis mejores vacaciones!

Las vacaciones de este año fueron diferentes, no pudimos salir, pero la pandemia no evitó tener unas vacaciones divertidas.

En casa con la familia, desafiábamos la creatividad, convivimos mucho más y nos divertimos a lo grande:

Fue el momento ideal para hacer cambios, pintando las paredes de otro color o cambiando la decoración de los muebles.

También nos dimos el tiempo para armar ese rompecabezas que estaba guardado desde hace tiempo; en familia logramos hacerlo.

Quién hubiera imaginado que la sala de la casa algún día sería el escenario perfecto para una obra de teatro. Sacamos los disfraces guardados y nos reímos mucho improvisando una obra de teatro.

Pudimos relajarnos en nuestro propio spa al agarrar velas aromáticas y preparar nuestra propia mascarilla.

Desde mi celular pude ver hermosos paisajes y países increíbles.

Aprendimos nuevas habilidades y a valorar más a nuestros seres queridos.

Las vacaciones de este año fueron diferentes pero al quedarnos en casa, todos colaboramos a combatir el coronavirus.

¡Gracias por tu apoyo!



CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS

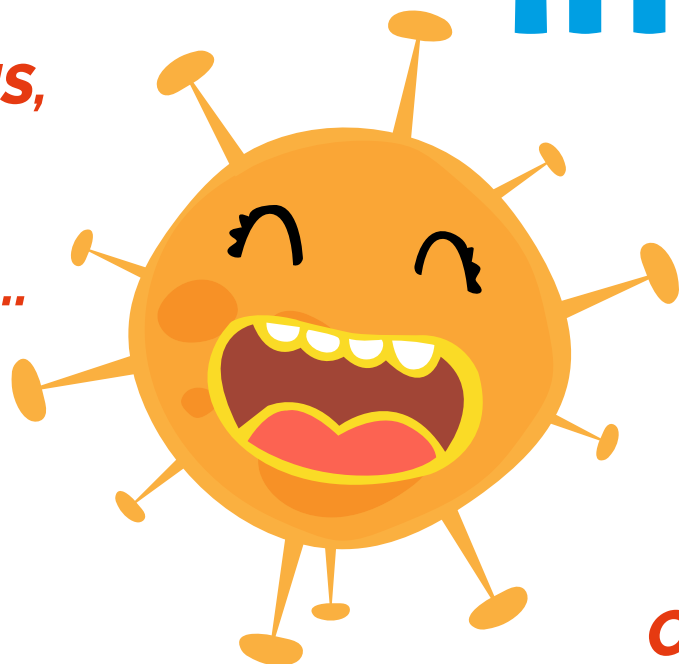


¿Cómo explicarle a los más pequeños del hogar sobre el nuevo coronavirus?

En Autlán sentimos que ellos merecen saber lo que sucede a su alrededor y mediante un cuento sencillo queremos transmitir un mensaje de tranquilidad a los grandes y a los más chicos de la casa.

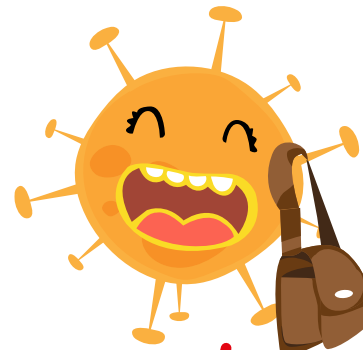
1

*Soy un VIRUS,
primo de
la gripa y
el resfriado...*



*y me
llamo
CORONAVIRUS*

*Me encanta
viajar...*



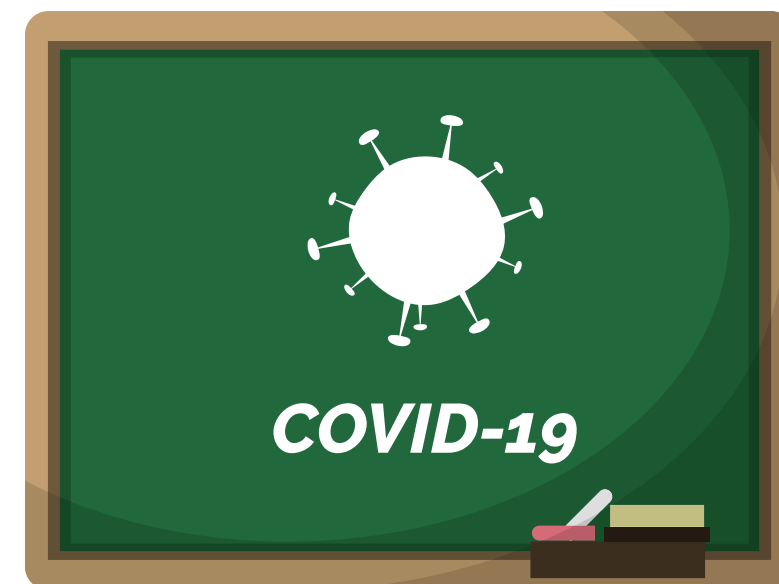
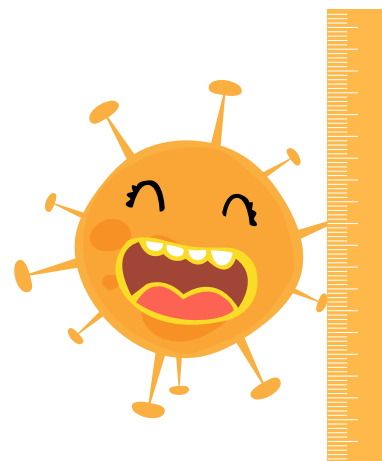
2



*y saltar en las manos
de las personas para saludar*

*Pero yo te voy
a explicar...*

3



*Para que puedas
entender*

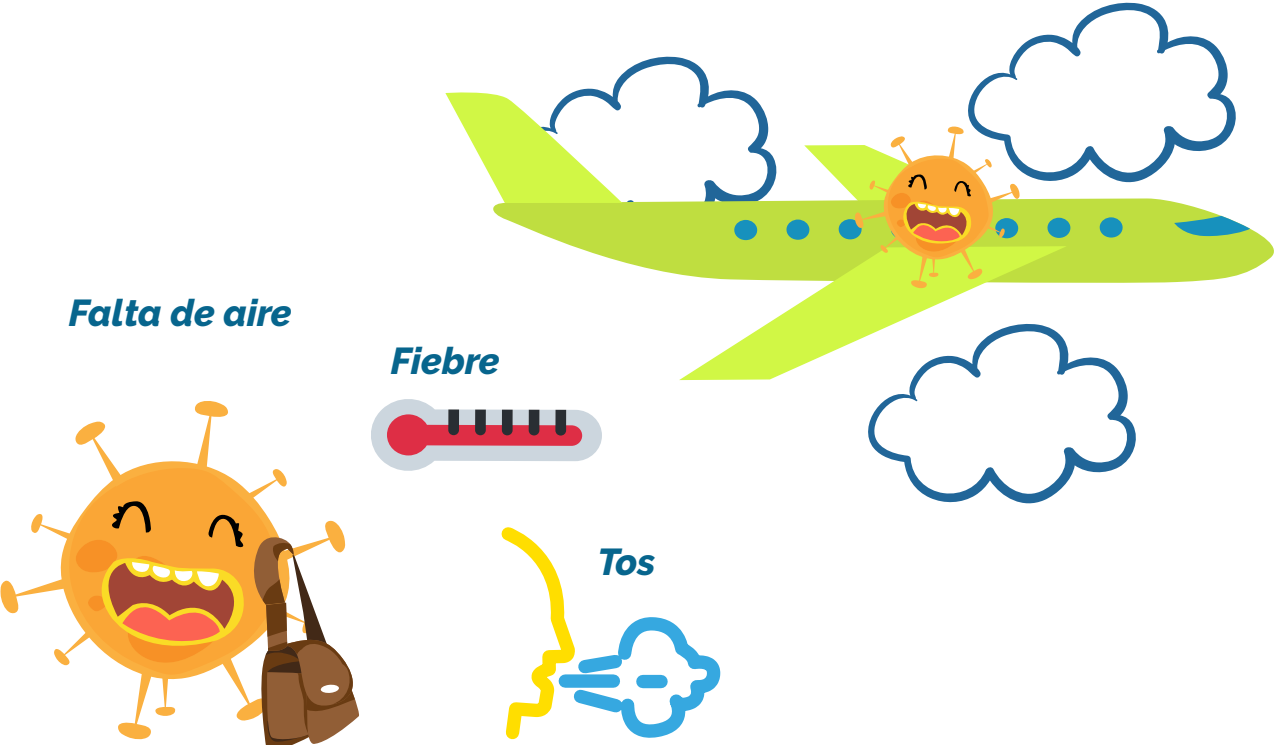
Quando llego de visita traigo...

4

Falta de aire

Fiebre

Tos

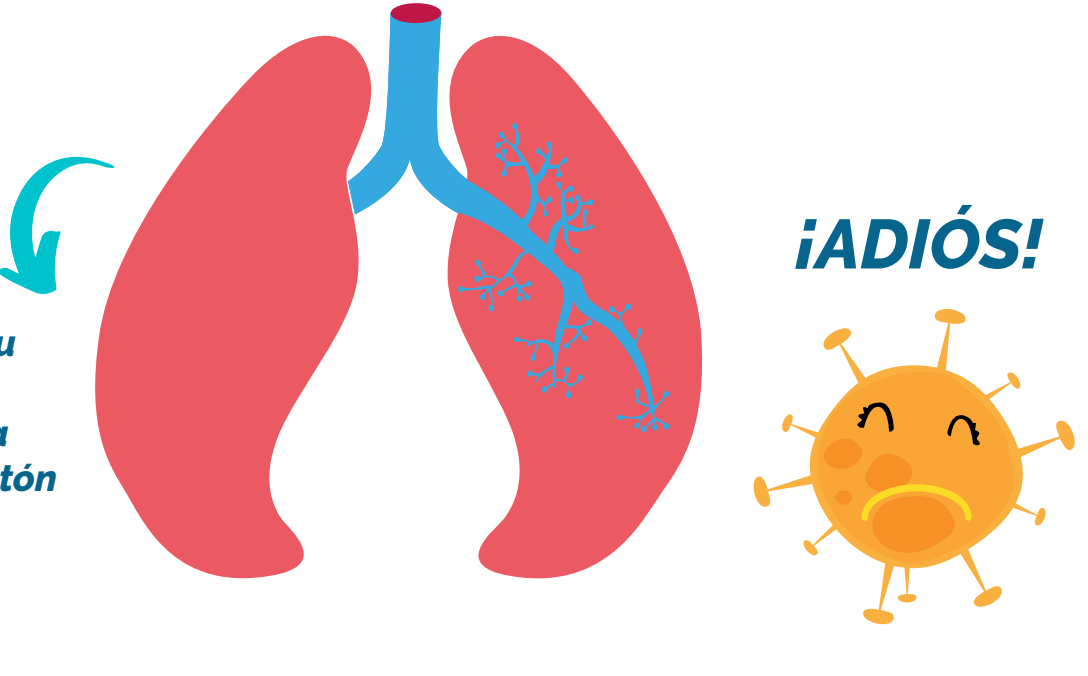


Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor

5

Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o moretón

¡ADIÓS!



¡Puedes estar tranquilo!

6



Los adultos que te cuidan:

Te mantendrán seguros

Y tú puedes ayudar...

Lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción

7



Canta tu canción favorita mientras te las lavas

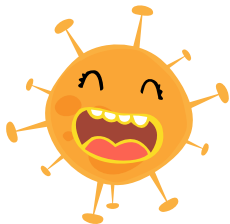
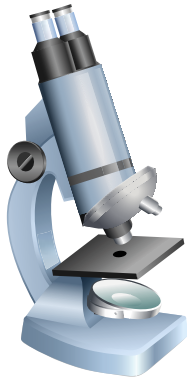
Usando gel antibacterial y dejándolo secar



Manos sin mover, cuenta hasta el 10... Están secas... ¡A jugar!

Y así no vendré a visitarte...

8



Mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerte enfermar...

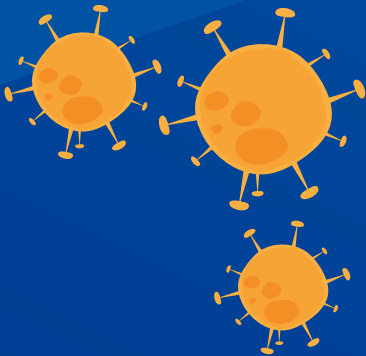
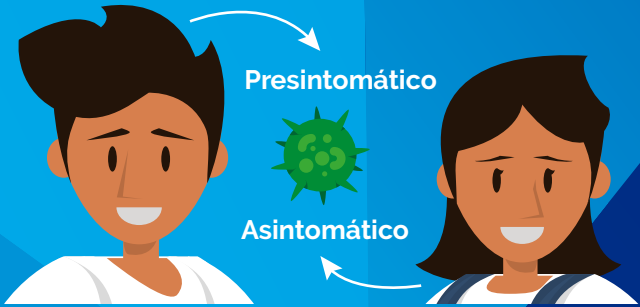
El Coronavirus y sus mitos

Al nuevo coronavirus lo comparan con la familia de la influenza o los resfriados y, en este sentido, muchas personas también confunden la forma de contagio. Si bien es cierto que para los resfriados e influenza el mosquito es que el que propaga la enfermedad, con el coronavirus NO sucede lo mismo.

El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos, es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las gotículas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, o a través de gotículas de saliva o secreciones de la nariz.

Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el coronavirus pueda transmitirse por medio de mosquitos.

Para protegerte, evita el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, practica una buena higiene de las manos y quédate en casa.



La Lotería del Coronavirus

Estamos pasando momentos muy complicados en México y el mundo. Por ello, en Autlán queremos informarles que la mejor manera de enfrentar el coronavirus es con mucha prevención. Sabemos que extrañas las reuniones entre amigos, y es por eso que hemos creado **La Lotería del Coronavirus** que puedes jugar en casa con tu familia. Este juego se traduce en recordar y reforzar las medidas de prevención para vencer al **COVID-19**.
¿Estás listo? ¡Saca los frijolitos y vamos a jugar!



EL CORONAVIRUS



TOMA DE TEMPERATURA



EL GEL ANTIBACTERIAL



LA LIMPIEZA REFORZADA



SALUDO DE CORAZÓN



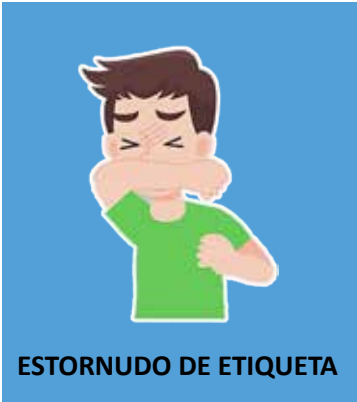
LA SANA DISTANCIA



EL JABÓN



ESTAR BIEN INFORMADO



ESTORNUDO DE ETIQUETA



LA SANA ALIMENTACIÓN



EL CUBREBOCAS



EL QUÉDATE EN CASA

Descubre Contigo Hidalgo

Nuestra página de Facebook donde
podrás conocer más sobre las actividades
de Autlán en Hidalgo.

**¡Entra y da
un ME GUSTA!**



Amigo Lector

Si deseas publicar tu negocio, algún servicio, festejos, enviar felicitaciones, historias, qué tema te gustaría ver en la próxima edición, sugerencias, comentarios y/o saludos, ¡contáctanos! Todo es bienvenido, y sin ningún costo nosotros lo publicaremos. Nuestro correo electrónico es: revistacontigo@autlan.com.mx y nuestro teléfono es 7712474023, ext. 3822. Si ves en la comunidad a Salvador Mendoza, Francisco Castillo, Alberto Godínez, José María Mora y Gabriela Olvera: acércate a ellos y con mucho gusto te atenderán. Puedes entregarles lo que necesitas publicar en una hoja, a ellos o a quienes veas repartiendo la revista y ellos nos lo harán llegar. Nuestra próxima entrega será en las primeras semanas de octubre, y si no tienes acceso al teléfono o al correo electrónico, ve preparando tu hoja. No olvides ponernos tus datos: Comunidad, tu nombre y edad.

