

PROTOCOLOS DE SEGURIDAD E HIGIENE

INSPECCIÓN PREVIA AL REGRESO A ACTIVIDADES EN CAMPUS

Con el objetivo de identificar y establecer las condiciones necesarias para el retorno a las instalaciones al campus, el área de seguridad institucional desarrollo un protocolo para estandarizar las acciones de inspección previas al regreso a las actividades presenciales en el campus.

Los pasos a seguir para la inspección del campus son:



1 **Revisar lista de autoevaluación** preparada por el área de seguridad institucional, para determinar si el campus cumple con los criterios necesarios para un regreso seguro.



2 La lista revisada debe estar lista al menos **5 días antes del regreso al campus.**



3 La autoevaluación cuenta con **87 preguntas** de las cuales 15 son indispensables.



4 Si se cumple satisfactoriamente con las **15 preguntas indispensables**, se aplica el semáforo naranja.



5 El campus deberá establecer un plan **para ir cumpliendo satisfactoriamente** con cada una de las 87 preguntas para ir modificando el color del semáforo hasta llegar al verde.

PROTOCOLO PARA ENTRADA Y SALIDA AL CAMPUS PARA ESTUDIANTES, COLABORADORES Y EXTERNOS POR CONTINGENCIA DE COVID-19

Con el objetivo de proteger la salud de la comunidad universitaria, la institución ha establecido un protocolo de acceso al campus que contempla una serie de lineamientos que permitirán identificar a las personas con síntomas de enfermedad para limitar su entrada a las instalaciones y evitar con ello la propagación de enfermedades.

Antes de salir de casa

Antes de acudir al campus, las personas deberán hacer una **auto-evaluación** para verificar si están libres de los siguientes síntomas:



Tos seca



Gripa



Dolor de cabeza y/o articulaciones



Temperatura mayor a 37°C

En caso de presentar alguno de estos síntomas, la persona deberá **abstenerse de acudir al campus**.



Estudiantes avisar a su coordinador académico



Colaborador o docente avisar Recursos Humanos

Habrán filtros tanto en las entradas peatonales como en acceso vehiculares.

Para poder Ingresar



Cualquier persona que desee **ingresar al campus** deberá **portar cubre bocas** u conservarlo a lo largo de toda su permanencia dentro de las instalaciones.

En acceso peatonal



El **personal de seguridad** revisará que las personas que buscan ingresar al campus **porten cubre bocas correctamente**, harán algunas preguntas relativas a su estado de salud y **tomarán la temperatura** de manera alterna.

En acceso vehicular



Las personas que ingresan a través de los accesos vehiculares **deberán identificarse** y una vez que se hayan estacionado **deberán pasar a alguno de los filtros sanitarios** instalados en el campus.

No se permitirá el acceso a:

No se permitirá el acceso a personas que presenten alguno de los siguientes síntomas y se les pedirá que acuda a su centro de salud para ser atendido.



Temperatura superior a los 37°C



Tos seca/gripa



Dolor de cabeza y/o articulaciones



Esguince o flujo nasal



Dificultad para respirar

Durante el filtro



En todo momento se cuidará que haya una **distancia de al menos 1.5 mts.** entre las personas que estén haciendo fila para ingresar a las instalaciones

Al pasar el filtro sanitario



Colocarse gel antibacterial



Usar cubrebocas



Lavarse las manos



Guardar sana distancia



Seguir las indicaciones

Una vez que pase el filtro sanitario, el guardia pondrá gel antibacterial en las manos a cada persona que ingrese, dará indicación de portar en todo momento el cubre bocas, lavarse las manos constantemente, guardar la sana distancia y seguir las indicaciones de las infografías y carteles que se encuentran distribuidos en el Campus

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO PARA NORMAS DE SEGURIDAD REQUERIDAS PARA ESTANCIA EN CAMPUS

Este protocolo tiene como objetivo asegurar que la comunidad universitaria cumple con las disposiciones requeridas para una estancia segura en el campus en el que se cumplan las condiciones de sana distancia, uso de equipos de protección personal, lavado frecuente de manos y estornudo de etiqueta



Usar cubrebocas durante toda su estancia en el campus.



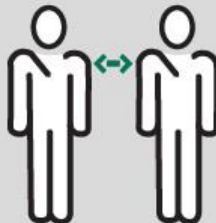
Bajo ninguna circunstancia abrazar, saludar de mano y/o beso a otra persona.



Usar el tapete sanitizante en las áreas que cuenten con el mismo



Respetar el flujo de tránsito peatonal establecido mediante las flechas marcadas en el piso de algunas áreas del campus, mantener el distanciamiento social de 1.5 mts.



Respetar los indicadores de distanciamiento social establecidos en bibliotecas, cajas, cafeterías, servicios escolares, oficinas administrativas, etc.



Cumplir con las indicaciones de las infografías y carteles distribuidos en el campus.



Lavado de manos tantas veces como sea posible, usando la metodología contenida en la infografía colocada en los baños.



Usar gel antibacterial (cuando no sea posible el lavado de manos).



Evitar compartir artículos tales como celulares, estuches, o cualquier otro objeto con el que se tenga contacto constante.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO PARA EL MONITOREO Y DETECCIÓN DE PERSONAS CON SÍNTOMAS

Con el objetivo de identificar oportunamente si una persona dentro del campus tiene síntomas de enfermedad, se desarrolló un protocolo que observa los siguientes lineamientos.

Todo el personal del campus estará participando activamente en la detección de personas con cualquiera de los siguientes síntomas:



Temperatura superior a los 37°C



Tos seca/gripa



Dolor de cabeza y/o articulaciones



Escorrimento o flujo nasal



Dificultad para respirar

La detección se realizará a través de la observación y podrá usarse un termómetro infrarrojo para medir la temperatura de la persona con síntomas



En caso de detectarse a una persona con síntomas se le remitirá de inmediato a una zona aislada para evitar la propagación del virus



El encargado del servicio médico realizará la exploración conforme a protocolo médico, si el paciente tiene los síntomas, notificará a recursos humanos o Área académica, según corresponda. Estas áreas realizarán las notificaciones de acuerdo a lo siguiente:



Si es menor de edad, se notificará a sus familiares para que pasen por el al campus.



Si es mayor de edad, se le solicita retirarse a su domicilio.

En ambos casos se solicita a la persona asistir a un centro de Salud para que se haga una revisión más a detalle.



Para regresar al campus, tendrá que presentar comprobante de salud emitido por el centro de Salud al que asistió.



Se contactará al personal de limpieza para solicitar desinfección y somatización de la zona.



Si la con síntomas muestra un mal estado súbito se deberá llamar una ambulancia para su traslado a una unidad médica.



El campus dará seguimiento telefónico diario para conocer el estado de salud de la persona.

La forma más eficaz de evitar contagios es absteniéndonos de salir de casa tenemos algún síntoma de enfermedad. Sin embargo, si te sentías bien y empezaste a sentirte mal en el campus, acude de inmediato al servicio médico y observa las medidas de distanciamiento social.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO PARA CONTINGENCIA ANTE COVID-19

Con el objetivo de proteger la salud de la comunidad universitaria, la institución ha establecido un Protocolo para contingencia ante COVID-19.

Se puede declarar contingencia cuando:



Se registren brotes en la ciudad, municipio o colonia donde se localiza el campus.



Uno o varios miembros de la comunidad universitaria hayan sido confirmados con COVID-19.



Algún visitante haya sido confirmado con COVID-19 dentro de las siguientes 72 horas de su visita.



Se anuncie cambio de status del semáforo sanitario.

En caso de que se declare una contingencia que amerite cierre de campus, estas son las acciones a seguir:



Las áreas académicas, administrativas y de RH deberán notificar de la situación a estudiantes para que, a; salir del campus, retiren libros, objetos personales, comida o perecederos de las áreas.



El área de comunicación deberá mantener informada a la Comunidad Universitaria sobre los acontecimientos en torno a la contingencia.



El personal que tenga que permanecer en el campus durante la contingencia deberá hacerlo bajo las medidas establecidas por la institución.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudar a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLOS PARA SANITIZACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS Y ABIERTOS EN CAMPUS POR FASE

El protocolo de sanitización de espacios cerrados y abiertos en campus por fase, fue creado por la institución para establecer medidas en el proceso de limpieza y desinfección de escenarios, tales como salones, oficinas, laboratorios, sanitarios, y de los espacios abiertos como áreas comunes, escaleras canchas etc.

Semáforo naranja y amarillo

No podrán participar en labores de limpieza personas que tengan alguna de estas características o condiciones:



60 años o más

No podrán participar en labores de limpieza personas que tengan alguna de estas características o condiciones:



Enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a grave



Afecciones cardíacas graves



Sistema inmunitario deprimido



Diabetes



Mujeres embarazadas



Enfermedad renal crónica en tratamiento de diálisis



Enfermedad hepática



Obesidad grave (índice de masa corporal [IMC] de 40 o superior)

Para personal que si puede laborar:



Deberá someterse al filtro de acceso del Campus



Deberá contar con los elementos de Protección mínimos como son: cubrebocas, caretas protectoras, guantes.



No podrá permanecer más de dos personas juntas en el mismo escenario.



Habrà horarios escalonados para ingreso, salida de campus y descanso, para que puedan guardar sana distancia con otros compañeros

Sanitización completa de escenarios



Esta fase incluye algunas oficinas administrativas y el uso de escenarios limitados únicamente a visitas de prospectos.



Reforzamiento de sanitización periódica cada tres días durante cada turno de servicio.



Sanitización continua en sanitarios, utilizando solución con cloro al 6% de manera habitual para sus rutinas.

Semáforo Verde

A partir de esta fase se deben tener platillas completas de personal, con excepción de personas con enfermedades crónicas, siguiendo las siguientes indicaciones:



Deberá someterse al filtro de acceso del Campus



Deberá contar con los elementos de Protección mínimos como son: cubrebocas, caretas protectoras, guantes.



No podrá permanecer más de dos personas juntas en el mismo escenario.



Habrà horarios escalonados de ingreso y salida de campus, así como horarios escalonados de descanso, para que puedan guardar la sana distancia.

Sanitización de escenarios

En todos los escenarios considerados en el presente documento y en horarios que no afecten la operación, se realizará:



Sanitización total previa al arranque de clases, como máximo, tres días antes del arranque de la operación. El responsable de la ejecución en el campus, será el proveedor especializado contratado.



Reforzamiento de sanitización periódica cada 3 días, durante cada turno de servicio, empleando el material químico para superficie. El responsable de la ejecución será la plantilla de limpieza con previa capacitación.



Sanitización continua en sanitarios, utilizando una solución con cloro al 6% de manera habitual. Será responsabilidad de la plantilla de limpieza.



El personal de limpieza debe asegurar que en todo momento exista disponibilidad de gel antibacterial en dispensadores fijos y spray tipo rociador con solución al 6% en cada escenario cerrado.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO DE REALIZACIÓN DE EVENTOS DEL CAMPUS

Con el objetivo de establecer las medidas preventivas y de seguridad para la realización de Eventos en el Campus, se realizó el siguiente protocolo de seguridad sanitaria.

El área que solicite el uso de las instalaciones será la responsable de garantizar que se cumplan los lineamientos:

Clasificación de eventos:



Evento reducido
Menos de 50 personas



Evento mediano
Entre 50 y 100 personas



Evento magno
Más de 100 personas

Los eventos podrán realizarse cuando el semáforo establecido por las autoridades del municipio de cada campus indique que está en verde, de acuerdo a las siguientes consideraciones:



Primeras tres semanas.
Podrá realizarse un evento al día con grupos reducidos



Siguientes tres semanas.
Podrá realizarse dos eventos al día con grupos medianos. Considerando tres horas de separación entre cada evento.



Posteriormente.
Se permitirán celebrar eventos magnos. Podrán realizarse más de tres eventos al día. Mientras se cumpla con la sede adecuada para respetar la sana distancia, así como el cumplimiento de las medidas de prevención generales, además de respetar mínimo 2 horas entre cada evento.

Preparación y montaje de escenarios



Sanitización y limpieza.



Considerar escenarios amplios
Considerar gel desinfectante en el acceso
Respetar la sana distancia de 1.5 mts.
Señalización de todos los flujos



Permitir el ingreso del conferencista e invitados por bloques
Colocar cartel sobre medidas de prevención generales
Respetar la sana distancia
Evitar saludar de mano o de beso
Uso de gel a la entrada o salida del evento
Uso de cubre bocas
Respetar el cuidado de las personas vulnerables

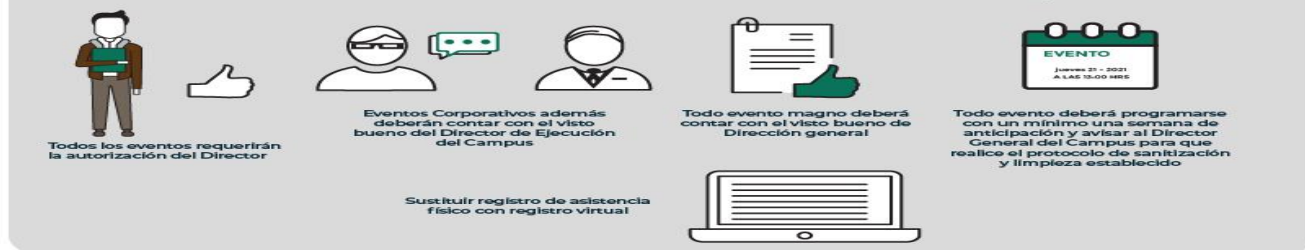


1.5 m de distancia entre cada silla, marcando un pasillo central de 2 m.



1 persona por cada mesa y distanciamiento entre mesas de 1.5 m en Montaje Escuela, en herradura e Imperial respetar 1.5 m de distanciamiento.

Planeación de eventos en el Campus



Todos los eventos requerirán la autorización del Director

Eventos Corporativos además deberán contar con el visto bueno del Director de Ejecución del Campus

Todo evento magno deberá contar con el visto bueno de Dirección general

Todo evento deberá programarse con un mínimo una semana de anticipación y avisar al Director General del Campus para que realice el protocolo de sanitización y limpieza establecido

Sustituir registro de asistencia físico con registro virtual

Medidas para colaboradores, proveedores y asistentes externos



60 años o más
Mujeres embarazadas
Los colaboradores que se consideren población vulnerable no deberán participar en la realización de los eventos medianos y magnos.

Los proveedores que se requieran para la realización de un evento deberán de cumplir con el filtro de ingreso establecido por el campus, así como todas las medidas establecidas en el protocolo de sanitización y limpieza.

Durante las etapas del semáforo se deberán elegir alimentos y bebidas empaquetados y sellados

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLOS PARA LAS CAFETERÍAS E ISLAS DE SERVICIO

Proceso de sanitización y Limpieza



Los concesionarios de servicios deben de seguir en todo momento las normas establecidas por las autoridades pertinentes. Se tomas como base las medidas del protocolo de prevención COVID-19 "Mesa segura".



Las instalaciones se sanitizarán y someterán a limpieza profunda antes de reiniciar el servicio y deben de reforzarse los procedimientos cada tercer día.



Sanitización e higiene durante la operación: Limpieza diaria con cloro, disponibilidad de insumos de lavado y desinfección, incluyendo gel antibacterial en la entrada, en el punto de cobro y en la barra de entrega de alimentos. Especial atención en la limpieza de las superficies, objetos de uso común y sanitarios. Limpieza de mesas y sillas cuando haya cambio de usuarios.

Operación



En todo momento los operadores del servicio deben usar cubrebocas, lentes o caretas, guantes y aplicación constante de gel antibacterial.



Deben colocarse marcas en el piso para determinar la sana distancia entre los usuarios, al momento de hacer fila (al interior y al exterior).



Es indispensable la buena ventilación del local.



Los condimentos y salsas extras tienen que servirse al momento y en porciones individuales.



Se dará preferencia al método de pago electrónico y al uso de charolas para el dinero.



Debe de haber medidas para prevenir filas largas y aglomeraciones.



Debe de haber menús digitales o desechables, pizarras o aquellos que prevengan el contacto físico

Tipos de servicio por niveles de semáforo

La disponibilidad y nivel de servicio cambiará dependiendo del color del semáforo administrado por las autoridades.



ROJO

Sin servicio



NARANJA

Sin servicio



AMARILLO

Solo tareas de limpieza



VERDE

Dependiendo del nivel, servicio limitado o completo

En semáforo verde el servicio operará en tres niveles:



Bajo
Horario limitado

Solo venta de alimentos empaquetados

Servicio exclusivo para llevar

Máximo 2 personas atendiendo

Número limitado de personas que puedan ingresar al local.



Medio
Horario limitado

Venta de alimentos de preparación sencilla

Hasta 4 personas atendiendo

Se permitirá consumir dentro del local hasta el 50% de la capacidad total

Separación en pequeños grupos de (máximo de 10 personas) 3 metros; separación de sillas de 1.5 mts.



Alto
Horario normal y servicio completo

Todo el personal atendiendo. Uso máximo del 75% de la capacidad del establecimiento

Se mantienen medidas de prevención

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO PARA EL USO DE INSTALACIONES Y ESCENARIOS DEPORTIVOS Y CULTURALES

Generales



Todos los usuarios de las instalaciones deportivas y culturales, incluyendo a estudiantes, entrenadores, docentes y personal relacionado, deberán conocer a detalle este protocolo.



Las autoridades del campus y el personal relacionado a estas actividades se asegurarán que rutinariamente se lleven a cabo la sanitización de todas las instalaciones de deporte y cultura, así como el material deportivo.



El campus contará con personal de limpieza para desinfectar constantemente, instalaciones y equipamiento deportivo, así como todos los elementos de uso común.



Habrán contenedores de basura especiales para desechos de limpieza personal y también disponibilidad de dispensadores de desinfectantes en cada escenario incluyendo áreas de ventiladores y gaderas.

INGRESO Y USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS Y CULTURALES



En caso de usar transporte público para llegar al campus, se deberá mantener puesto el cubre bocas durante todo el trayecto y desinfectar las manos después de pagar y tocar cualquier superficie y al momento de bajar el vehículo.



Todos los usuarios deberán de pasar por los filtros sanitarios del campus y lavarse las manos con jabón a su llegada.

Evitar saludar de mano, abrazo o beso y aplicar la etiqueta del estornudo es decir usar la parte interna del codo.



Se dará seguimiento a los antecedentes de salud de todos los jugadores y entrenadores por parte de la coordinación de deporte y



Si algún usuario de las instalaciones presenta algún síntoma, se deberá notificar al entrenador o docente correspondiente, quien a su vez informará a su coordinador de deporte y cultura para seguir el protocolo respectivo.



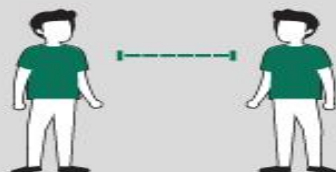
Los estudiantes deberán traer su kit de entrenamiento que deberá incluir su ropa deportiva que usarán, una muda de ropa limpia para después de entrenar, botella de agua marcada con su nombre, toalla personal para sudor, bolsa para guardar la ropa y zapatos usados en la actividad deportiva-cultural. Los artículos del kit son de uso personal y no deberán ser compartidos.



Al salir de las instalaciones y terminar la manipulación del equipo el estudiante se deberá lavar las manos o desinfectarlas.



En la primera fase de color verde del semáforo, todos los ensayos o entrenamientos será al aire libre. Así mismo el coordinador de arte y cultura se asegurará que exista una logística para limitar la cantidad de estudiantes que ocupan el espacio deportivo cultural del campus en todos los casos, deberá respetar la distancia mínima de 1.5 metros entre los estudiantes.



A partir de la segunda fase de color verde del semáforo es importante que todos los entrenamientos o ensayos en espacios cerrados sean diseñados para respetar la distancia mínima de 1.5 metros entre los estudiantes.



En tercera fase de color verde del semáforo se utilizarán las instalaciones de manera normal y se tendrá el 100% de los estudiantes en dichos espacios conservando las restricciones que en momento dispongan las autoridades institucionales.



Uso de gradas. En el caso de que algunas instalaciones o escenarios que contemplen gradas. La capacidad estará restringida según la fase de color verde del semáforo, de la siguiente manera: fase uno no se permitirá el acceso a gradas. Fase dos se considerará el 50% de capacidad respetando la distancia mínima de 1.5 metros, es decir una persona por cada dos butacas. En la fase tres se utilizará el 100% de su capacidad total.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudar a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

PROTOCOLO PARA PRÉSTAMO Y DEVOLUCIÓN DE LIBROS

¿CÓMO SOLICITO LIBROS EN PRÉSTAMO?



Busca los títulos en el
catálogo en línea



Anota la
clasificación



Busca los libros
en la estantería



Deposítalos en la
barra de préstamo



Muestra tu credencial
ITESS vigente



Cuida las reglas de sanidad
del Centro de Información

¿CÓMO REGRESAR LOS LIBROS EN PRÉSTAMO?



Ubica el contenedor plástico
o bibliobuzón a la entrada
del Centro de Información



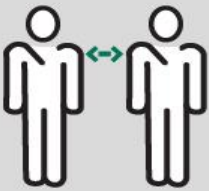
Deposita los
libros



Espera un correo
confirmando la
devolución

GUÍA PARA DOCENTES EN EL SALÓN DE CLASES

Este protocolo tiene como objetivo garantizar que la comunidad universitaria respete las disposiciones requeridas para una estancia segura en el campus, en el que se cumplan las condiciones de sana distancia, uso de equipo de protección personal, lavado frecuente de manos y estornudo de etiqueta.



Cuidar y vigilar la sana distancia entre estudiantes de 1.5 m de distancia a lo largo de toda la sesión



Asegurar el uso adecuado del cubrebocas durante la sesión



Usar preferentemente careta



Evitar contacto físico, saludo y despido de mano, beso, abrazo en la sesión



Indicar que al toser o estornudar, se debe cubrir la nariz y boca con el ángulo interno del codo



Recordar a los estudiantes durante cada sesión el evitar tocarse cara, ojos, boca y nariz.



Informar a los estudiantes la restricción de préstamo de objetos personales o escolares.

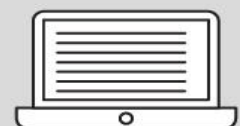


Aplicar gel antibacterial antes de entrar al salón de clases.

Observar a los estudiantes ante cualquier síntoma de enfermedad respiratoria canalizar al servicio médico.



Asegurar la revisión de tareas o ejercicios por medios electrónicos.



Reducir al máximo el préstamo de dispositivos electrónicos (Computadoras, celulares, tabletas etc.)



Vigilar que se introduzcan alimentos al aula, se permite agua en termos personales que no se podrá compartir.



Salir del aula en orden y en fila separados 1.5 mts.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudarte a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos

GUÍA PARA EL DOCENTE EN LOS CENTROS, TALLERES Y LABORATORIOS

Esta guía tiene como objetivo garantizar que la comunidad universitaria respete las disposiciones requeridas para una estancia segura en el campus, en donde se cumplan las condiciones de sana distancia, uso de equipo de protección personal, lavado frecuente de manos y estornudo de etiqueta.

Ingreso



Lavarse las manos con agua y jabón antes de ingresar al menos 20 segundos o utilizar soluciones antisépticas de 70% de alcohol.



Portar lentes o bien caretas para protección de los ojos.



No se podrá ingresar con accesorios como (aretes, anillos, pulseras, collares, etc.)



Su ingreso estricto con batas de laboratorio.

Uso obligatorio de cubrebocas.

El usuario deberá usar pantalón

El calzado que se usará será cerrado.

Durante

1. Limpiar y desinfectar superficies antes de su uso con productos sanitizantes y jabón.

2. Permanecer con la bata puesta y con cubrebocas.

3. Al toser o estornudar cubrir la nariz y boca con el ángulo interno del codo.

4. No saludar de beso, de mano o de abrazo.

5. Presentar una conducta impecable que no ponga en riesgo a sí mismo o a sus compañeros.

6. Mantener la sana distancia de 1.5 metros y no establecer contacto físico en ninguna circunstancia.

7. El docente será el responsable de distribuir el material entre los estudiantes.

8. No introducir alimentos o bebidas y demás artículos que no estén relacionados con la actividad.



Salida

1. Dejar el material limpio al término de la sesión u devolverlo al docente a cargo.

2. Limpiar y desinfectar áreas después de su uso con materiales sanitizantes.

3. Salir del aula en orden y en fila separados 1.5 mts.

4. Doblar y guardar la bata en la mochila, así como objetos personales.

Recuerda mantener una actitud empática y respetuosa frente al personal de seguridad cuya tarea es ayudar a protegerte a ti y a los demás.

Si te cuidas, nos cuidas a todos